

Pražská vysoká škola psychosociálních studií



Nácvik relaxačně aktivační metody M. a H. Machačových

Kristýna Brandová

Vedoucí práce: Doc. PhDr. Karel Balcar, CSc.

Studijní program: Psychologie

Praha 2018

Prague College of Psychosocial Studies



Practice of the relaxation activation method of M. and H. Machač

Kristýna Brandová

The Bachelor Thesis Supervisor: Doc. PhDr. Karel Balcar, CSc.

Praha 2018

Prohlášení:

1. Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala samostatně a výhradně s použitím citovaných pramenů, literatury a dalších odborných zdrojů.
2. Prohlašuji, že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.
3. Souhlasím s tím, aby práce byla zpřístupněna pro studijní a výzkumné účely.

V Praze dne.....

Podpis.....

Poděkování:

Na tomto místě bych velmi ráda poděkovala Doc. PhDr. Karlu Balcarovi, CSc. za vedení, psychickou i materiální podporu při realizaci bakalářské práce, která se vymykala běžným standardům. Dále bych chtěla poděkovat všem probandům, kteří se nácviku zúčastnili a umožnili tak vznik této práce.

Anotace:

Teoretická část práce se zabývá základní problematikou stresu a jeho zvládním. Praktická část popisuje průběh kompletního nácviku relaxačně aktivační metody u čtyř probandů. Data byla zachycena pomocí přístroje GSRv2, který měřil kožní odpor v průběhu nácviku, a pomocí výpovědí probandů o průběhu nácviku. Tyto dva zdroje byly následně porovnány.

Klíčová slova: stres, stresor, zvládnání stresu, autoregulace, progresivní svalová relaxace, autogenní trénink, relaxačně aktivační metoda, psychofyziologie

Abstract:

Theoretical part of this thesis deals with the issue of stress and coping. Practical part describes the course of complete cycle of the relaxation activation method. The data was captured using the GSR Biofeedback instrument, which measured the skin resistance during training and using probands' reports on the course of the training. These two sources were compared.

Key words: stress, stressor, coping, autoregulation, progressive muscle relaxation, autogenous training, relaxation activation method, psychophysiology

Obsah

Úvod	8
1 Teoretická část	9
1.1 Přehled základních pojmů1	9
1.2 Vazby mezi psychickými a fyziologickými pochody	10
Měření elektrodermální aktivity (EDA).....	10
1.3 Pojem a pojetí stresu	10
Stresor.....	11
1.4 Teorie stresu.....	13
1.4.1 Fyziologická stránka stresu	15
1.4.1.1 Reakce útok, nebo útěk	15
1.4.1.2 Vliv stresu na zdraví	16
1.4.2 Psychologická stránka stresu	16
1.5 Vyrovnávání se se stresem.....	17
Vymezení základních termínů	17
Psychologické strategie zvládání stresu	19
Psychofyziologické metody zvládání stresu.....	19
1.6 Metody psychofyziologické autoregulace	19
Jacobsonova progresivní relaxace	21
Schultzův autogenní trénink	24
Úvodní nácvik klidu.....	24
První cvičení – práce s tíhou	24
Druhé cvičení – práce s teplem	24
Třetí cvičení – klidný dech.....	25
Čtvrtý nácvik – srdce	25
Pátý nácvik - teplo v břiše.....	25

Šesté cvičení – chladné čelo.....	25
Relaxačně aktivační metoda H. a M. Machačových	25
2 Experimentální část	27
2.1 Cíl a způsob provedeního šetření užitím „Relaxačně aktivační metody“ H. a M. Machačových.....	27
Cíl šetření.....	27
Způsob provedeního šetření.....	27
2.2 Výběr osob k nácviku relaxačně aktivační metody	28
2.3 Situace pro nácvik relaxačně aktivační metody.....	29
2.4 Etická stránka nácviku	30
2.5 Průběh nácviku RAM	31
1. část - Nácvik dechu a doporučené polohy pro relaxaci	31
2. část – Nácvik svalové a psychické relaxace	32
3.část - Nácvik aktivace.....	34
4. část – Nácvik relaxace spojená s nácvikem aktivace	35
5.část – Nácvik relaxace spojený s aktivací – nácvik kompletního cyklu RAM.....	36
2.6 Sledování účinků RAM – výsledky empirického šetření	37
Získávání a rozbor výpovědí cvičenců v průběhu nácviku	37
Měření a popis průběhu elektrodermální aktivity cvičenců při nácviku	40
Porovnání s výsledky H. a M. Machačových	48
2.7 Diskuze	49
Souhrn.....	51
Seznam použité literatury:	52
Seznam tabulek:.....	54
Seznam obrázků:.....	54
PŘÍLOHA 1. DENISA – VÝPOVĚDI O PRŮBĚHU NÁCVIKU RAM.....	55

PŘÍLOHA 2. PAVLÍNA – VÝPOVĚDI O PRŮBĚHU NÁCVIKU RAM.....	65
PŘÍLOHA 3. JAKUB – VÝPOVĚDI O NÁCVIKU RAM	75
PŘÍLOHA 4. MAGDALENA – VÝPOVĚD O NÁCVIKU RAM	83
PŘÍLOHA 5. – Informovaný souhlas	95

Úvod

Relaxačně aktivační metoda je původně české autoregulační cvičení Heleny a Miloše Machačových. Tato metoda byla nejrozšířenější v 80. letech dvacátého století, poté její výzkum upadl do pozadí.

Odlišnost metody spočívá v tom, že na rozdíl od ostatních autoregulačních metod je zakončena aktivační fází. Tato fáze má účinky autoregulace znásobit a prodloužit její účinnost.

Toto téma jsem si zvolila, neboť mi jsou jí relaxační metody blízké a sama se o ně již delší dobu zajímám. V průběhu odborných stáží mi bylo umožněno několikrát provést klienty zkrácenou verzí progresivní svalové relaxace, a stejně tak pravidelně činím na příměstských tanečních táborech. Relaxačně aktivační metoda mě zaujala i z toho důvodu, že je možné díky ní zvýšit výkonnost jedince. Jelikož je velmi vzácné se s relaxačně aktivační metodou setkat, využila jsem příležitosti a zažádala vedoucího práce o možnost zpracování tohoto tématu. Silnou motivací pro mne byla experimentální část, ve které mi bylo umožněno provést několik dobrovolníků kompletním nácvikem RAM a získat tak jedinečnou a autentickou zkušenost s vedením kompletního nácviku.

Cílem teoretické části je vymezit základní pojmy, které se týkají stresu, jeho definice, pojetí a možností, jak se se s ním vyrovnat. Dále stručně představím 3 základní psychofyziologické metody autoregulace.

V experimentální části popisují kompletní postup a průběh nácviku RAM. Kompletním nácvikem prošli 4 probandi. Data byla získávána pomocí přístroje GSR Biofeedback, který měří kožní odpor, a výpověďmi, které mi probandi poskytovali během nácviku.

1 Teoretická část

1.1 Přehled základních pojmů¹

Psychofyziologie – Obor zabývající se fyziologickými účinky psychických dějů.

Stres - Nespecifická reakce organismu na vnější nebo vnitřní podněty.

Stresor – Podnět, který vyvolává stresovou reakci.

Eustres – Stres vyvolaný příliš intenzivními citově kladnými událostmi.

Distres – Stres vyvolaný příliš intenzivními citově negativními událostmi.

Zvládání stresu – Do zvládání stresu spadá velké spektrum technik, které jedinci pomáhají regulovat stres. Cílem těchto technik je zlepšení kvality života jedince.

Autoregulace – Dovednost jedince se samovolně přizpůsobit měnícím se vlivům prostředí.

Relaxace – Snížení nebo proces snižování fyzického i psychického napětí.

Jacobsonova progresivní svalová relaxace – Relaxační technika, díky níž jedinec dosáhne hluboké svalové relaxace bez použití farmakologických preparátů. Je založena na domněnce, že psychická úzkost se odráží na fyzické úrovni. Uvolnění se dosahuje díky postupnému napínání a uvolňování jednotlivých svalových oblastí.

Schultzův autogenní trénink – Relaxační metoda využívající sugesce pro navození stavu relaxace.

Relaxačně aktivační metoda – Původem česká metoda psychofyziologické autoregulace. Technika je specifická svou aktivační fází, která přichází po hluboké a kompletní relaxaci.

Elektrodermální aktivita – Změřitelná vodivost kůže, která je závislá na otevřenosti kožních pórů – zejména v oblasti dlaní a chodidel.

¹ Zde uvedená vymezení zakládám na studiu různých odborných zdrojů a jsem za jejich správnost sama odpovědná.

1.2 Vazby mezi psychickými a fyziologickými pochody

Obor, který se touto problematikou zabývá, se nazývá psychofyziologie. Zkoumá problematiku emočních, kognitivních, behaviorálních a motivačních procesů ve vztahu k fyziologickým pochodům v těle. Výzkumy, které psychofyziologie provádí, zkoumají propojenost mezi mozkiem a chováním v souvislosti s periferní a centrální nervovou soustavou. Pracuje hlavně s pojmy, jakými jsou například kožní vodivost, krevní tlak, tepová frekvence nebo mozkové vlny (Procházka & Sedláčková, 2015).

Princip, na kterém stojí výzkumy týkající se psychofyziologie stojí, spočívá v tom, že zkoumaná osoba věnuje emocionální a kognitivní usilí zadanému úkolu nebo situaci a výzkumný tým pozoruje a vyhodnocuje jeho fyziologickou reakci. (Wienderhold & Albert, 2005)

Měření elektrodermální aktivity (EDA)

Dříve se měření EDA hojně využívalo na poli kriminalistiky. Tam byla tato technika součástí „deektoru lži“. Výzkumníci kladli nejrůznější otázky týkající se vyšetřování a nápadné změny ve fyziologických ukazatelých interpretovali jako možné známky toho, že dotazovaná osoba nemluví pravdu (Stern, Ray, & Quigley, 2001).

Pro měření se běžně využívají Ag/AgCl (stříbro/chlord stříbrný) nebo Zn/SO₄ elektrody. Elektrody umísťujeme na povrch kůže, nejčastěji na končetiny, na nichž jsou připevněny. Pro snazší vodivost bývají s povrchem kůže spojovány izotronovou pastou (Bouscein, 2012).

1.3 Pojem a pojetí stresu

Slovo stres je v dnešní hektické době nadužívaným a oblíbeným pojmem, který je velmi často spojen s řadou nepříjemných pocitů, jakými jsou strach, frustrace a úzkost. Na druhé straně můžeme najít řadu lidí, kteří se pod stresem cítí dobře, jelikož jim poskytuje lepší, rychlejší a celkově výkonnější fungování ve světě. Můžeme tvrdit, že stres je pro ně „*hnacím motorem*“. Stres se tedy v našich životech objevuje běžně, můžeme si dovolit tvrdit, že se s ním setkáváme každodenně. Proto je velmi důležité si pojem důkladně definovat, aby nevznikly nesrovnalosti v jeho pochopení.

V českém jazyce slovo stres odpovídá výrazu tíseň nebo přetížení. Z etymologického hlediska můžeme původ českého podstatného jména *stres* hledat

v anglickém slovíčku *stress*. Stress má kořeny v latinském slovese *stringere*– stahovat, utahovat, stísnit, sevřít, stlačovat (Křivohlavý, 1994).

Do věd biologických zavedl pojem stres kanadský endokrinolog maďarského původu Hans Selye v roce 1936. Termín stres se dříve hojně užíval v oblasti techniky a průmyslu. Využíval se jako synonymum pro nadměrnou zátěž, rovněž také pro namáhání. Díky informacím získaným testováním zvířat byl Selye schopen vyvodit obecně platný vzorec, který je typický pro stresovou reakci nehledě na to, který podnět ji vyvolal. Tomuto vzorci se říká *Obecný adaptační syndrom*. Podrobněji se k obecnému adaptačnímu syndromu vrátíme v následujících podkapitolách. Velmi výstižnou definici představuje Křivohlavý, který stres definuje takto: „*Stresem se obvykle rozumí vnitřní stav člověka, který je buď přímo něčím ohrožován, nebo takové ohrožení očekává, a přitom se domnívá, že jeho obrana proti nepříznivým vlivům není dostatečně silná.*“ (Křivohlavý, 1994, str.10)

Stresor

Důležité je oddělit pojem stres – vnitřní stav organismu člověka, od pojmu stresor, který označuje vnější událost, jež stres vyvolala.

Stresory můžeme obecně rozdělit na fyzické, psychické a také sociální. Do skupiny fyzických stresorů se řadí například příliš intenzivní smyslové podněty. Například v oblasti vnímání světla, zvuku, teploty, bolesti. Příklady psychických stresorů jsou myšlenky, představy a vzpomínky se silným emočním zabarvením, nároky na vyrovnávání se s velkým množstvím změn. Do třetí skupiny, tedy do sociálních stresorů, řadíme převážně ty společenské události, které se intenzivně odrážejí na našem psychickém prožívání – konfliktní konfrontace s lidmi, odmítání člověka osobou, na které mu záleží (Pešek & Praško, 2016).

Každý z nás už se jistě setkal s tím, že mu ujel autobus před nosem, na semaforu naskočila červená, když spěchal do práce, nebo si zapomněl klíče od domova. Jsou to takové drobné nepříjemnosti, které mohou být relativně nedůležité. Říkáme jim takzvaně každodenní útrapy. Každá z těchto událostí ovlivňuje psychickou zátěž, ale nijak výrazně. Stres však může nastat v případě, že se tato každodenní útrapa promění v pověstnou poslední kapku, po které pohár přeteče. Spustí tedy náhlou stresovou reakci (Pešek & Praško, 2016).

Vznik a míra stresování z nejrůznějších událostí záleží obecně na třech faktorech, které nyní uvedu:

- 1) Intenzita a délka působení stresorů
- 2) Způsob ohodnocení stresoru
- 3) Možnosti a dovednosti jedince vliv určitého stresoru zmírnit nebo odstranit (Pešek & Praško, 2016) .

1.4 Teorie stresu

V následující podkapitole si představíme tři základní a nejucelenější teorie stresu, jejichž představitelé přinesli prvky fyziologické, endokrinologické a psychologické.

Teorie W. B. Cannona

W. B. Cannon byl americký fyziolog žijící v letech 1871-1945. Jeho teorie se týkala odolnosti a přizpůsobivosti. Díky laboratorním výzkumům, které byly prováděny na zvířatech Cannon popsal fungování sympatického nervového systému v průběhu stresu u člověka. Stavebním kamenem jeho teorie byla poplachová reakce, kterou řídí hypothalamus a část limbického systému. Předpokládal, že poplachová reakce je nespecifická, tedy že probíhá u různých emocí stejně. (Plháková, 2004). Při situaci, kdy je organismus zatížen, začne dřeň nadledvin produkovat katecholaminy, tedy adrenalin a noradrenalin, do krevního oběhu. Ty vyvolají typickou fyziologickou reakci „*boj nebo útek*“ (Greenberg, 2006). Cannon je rovněž autorem koncepce homeostázy, tedy procesu zajišťujícího stálost vnitřního prostředí fyziologickými mechanismy.

Poplachová reakce H. Selyeho

Selye ve své práci navazuje na Cannona. Fyziologické změny jsou pro něj součástí obecného adaptačního syndromu. Jde o sled reakcí, jakými každý organismus reaguje na stres. Nyní si tyto reakce představíme jednotlivě.

1. fáze - poplach: Organismus zaktivuje sympatickou nervovou soustavu a připraví se na setkání s hrozbou.

2. fáze - rezistence: Organismus se pokouší vyrovnat s hrozícím nebezpečím útekem nebo útokem. Pokud je to možné, organismus se se stresem vyrovnává.

Tato fáze však nemívá dlouhého trvání. Pokud je organismus pod tíhou stresu dlouhodoběji, velmi pravděpodobně se dostaví symptomy, které stav organismu ještě zhorší.

3. fáze - vyčerpání: Vyčerpání nastává ve chvíli, kdy se organismu nepodařilo úspěšně stres zvládnout a již vyčerpal své fyziologické zdroje. Důvodem může být například vysoká intenzita stresu či jeho dlouhodobé přetrvávání. Pokud se jedinec dostane do této fáze, může od postupného selhávání organismu dojít až ke smrti. Selye ve svých teoriích stavěl zejména na laboratorních studiích se zvířaty. Pokusná zvířata vystavil dlouhodobému působení určitých stresorů (únava, chlad aj.) a zjistil, že nebyla důležitá povaha stresoru, vždy nastaly stejné tělesné změny, jako například žaludeční vředy, zvětšení nadledvinek a zmenšení lymfatických uzlin (Hoeksema - S. Nolen, Fredrickson, B. L., Loftus, G. R., & Wagenaar, W.A.,2012).

Teorie R. S. Lazaruse

Oproti oběma předešlým autorům se Lazarus se svým „Transakčním modelem stresu“ zaměřuje na jeho psychické zvládnání. Svou pozornost při zpracování teorie zaměřil na poznávací procesy.

Podle něj vnímáme situaci jako stresor až v okamžiku, kdy její nároky začnou přerušovat naše vlastní adaptační možnosti. Základem této teorie je kognitivní hodnocení zátěžové situace - „*appraisal*“. Lazarus dále uvádí, že je nutné brát stresovou situaci v kontextu stresované osoby, neboť co se může zdát stresující nám, nemusí stresovat druhé a naopak.

Hovoříme o zranitelnosti neboli vulnerabilitě jedince. Zranitelnost je zpravidla vyšší u seniorů, dětí a jedinců, kteří se s danou situací setkávají poprvé a nemají zkušenosti s jejím řešením. Lazarus připouští, že ohodnocení situace může probíhat na vědomé i nevědomé úrovni (Lazarus, 1999).

Ohodnocení probíhá v těchto fázích:

1. Primární ohodnocení – Pokud cítíme symptomy nějaké stresující situace – jako například pocit na zvracení nebo bolest, položíme si otázku, zda to je nebo není pro nás nebezpečné? Budu v pořádku?

Teorie počítá s tím, že jedinec kalkuluje ve prospěch vlastního dobra. Dělí tyto transakce na irelevantní, pozitivní a stresové. Jako stresové uvádí ztrátu, hrozbu a výzvu.

2. Sekundární ohodnocení - Pokládáme si otázku: „Jak to zvládnou?“, hledám tedy konkrétní postup řešení dané situace. Například: „Zvládnou to, pokud mi někdo pomůže.“ „Zvládnou to, pokud budu tvrdě pracovat.“ (Sarafino, 1990).

1.4.1 Fyziologická stránka stresu

Náš organismus reaguje na stresové podněty tak, že spustí komplikovaný sled reakcí. Pokud je hrozící nebezpečí vyřešeno dostatečně rychle, pohotovostní proces je zastaven. V případě, že stresová situace přetrvává, náš organismus se s tím dále vyrovnává.

1.4.1.1 Reakce útok, nebo útek

Nejčastěji zmiňovanou reakcí je reakce útok, nebo útek, kterou popsal W. Cannon: Je jedno, jestli na nás zrovna někdo míří zbraní, nebo jestli se pod námi proboří led. Organismus reaguje na všechny stresové situace velmi podobně a to tak, aby naléhavou situaci zvládl co nejlépe. Tělo hledá způsob, jak získat co nejvíce energie. Játra tedy musí zrychlit uvolňování zásob cukrů (glukózy), která je potřebná pro činnost svalů. Do krve je vyplavováno větší množství hormonů (adrenalin, noradrenalin, kortizol, kortizon); ty mají napomáhat přeměně bílkovin a lipidů na cukry. Zároveň jsou také vylučovány endorfiny, které zužují povrchové cévy.

Kdyby došlo ke zranění, zabránilo se tak rozsáhlému krvácení. Slinivka břišní začíná produkovat více červených krvinek, které transportují kyslík. Kostní dřevina naopak produkuje bílé krvinky, které pomáhají tělu bojovat proti případné infekci. Tyto fyziologické změny jsou aktivovány hypothalamem, který řídí dvě neuroendokrinní soustavy: sympatickou nervovou soustavu a adrenokortikální soustavu. Hypothalamu je právem přezdíváno mozkové centrum stresu, neboť při krizových situacích mu připadají dvě funkce.

Jako první hypothalamus aktivuje sympatický oddíl autonomní nervové soustavy. Hypothalamus přenesl nervové vzruchy do jader v mozkovém kmeni. Mozkový kmen řídí běh autonomní nervové soustavy. Sympatický oddíl autonomní nervové soustavy přímo ovlivňuje funkci svalstva i orgánů, které mají vliv na zrychlení srdečního tepu, navýšení krevního tlaku a také rozšiřují zornice.

Rovněž také stimulují dřeň nadledvinek, které vylučují adrenalin a noradrenalin do krevního oběhu. Adrenalin má totožný efekt jako sympatická nervová soustava, napomáhá tedy udržovat aktivaci. Noradrenalin oproti adrenalinu pomáhá uvolnění zásobního cukru z jater.

Adrenokortikální soustavu aktivuje hypothalamus ve druhé fázi. Hypofýza dostává pokyn od hypothalamu, aby uvolnila adrenokortikotropní hormon (ACTH). Tomu se přezdívá „*hlavní stresový hormon*“. ACTH následně stimuluje kůru nadledvinek. Nadledvinky uvolní skupinu hormonů, v níž má hlavní roli kortizol. Ten reguluje hladinu glukózy určitých minerálů obsažených v krvi. Díky ACTH se rovněž vyšle signál dalším endokrinním žlázám, které uvolní přibližně 30 hormonů. Ty napomáhají organismu při zátěžové situaci.

Tyto fyziologické změny jsou součástí obecného adaptačního syndromu, který byl popsán v podkapitole 1.2.2. Teorie stresu (Nolen-Hoeksema et al., 2012).

1.4.1.2 Vliv stresu na zdraví

Organismus se díky snaze přizpůsobit se stresové reakci může vyčerpat do takové míry, že se stane méně odolným vůči nemocím. S tím souvisí pojem, který se nazývá alostatická zátěž. Tento pojem se používá v případě, kdy je tělo díky chronicky zvýšené reaktivitě na stres opotřebované. Na těle se může projevit například žaludečními vředy, srdečními chorobami, zvýšeným krevním tlakem, ekzémem (Nolen-Hoeksema et al., 2012).

1.4.2 Psychologická stránka stresu

Reakce na stres má i své psychické doprovody. Kolísá od radosti, že je situace zvládnutelná, až po prožívání bezmoci.

Nejčastějším fenoménem, který se objevuje mezi emočními reakcemi na stres, je bezesporu úzkost. Pokud si jedinec prožije události, které jsou nad rámec běžně únosného trápení, pravděpodobně bude trpět mnoha symptomy, které budou s úzkostí souviset.

Další častou reakcí na stres bývá vztek, který může vygradovat až k agresi. Pokud jedinec nedosáhne svého cíle, projeví se u něj agresivní pud, který bude chtít zničit příčinu této frustrace. Nezáleží na tom, jestli je příčinou frustrace osoba, věc nebo

objekt. Pokud není možné uplatnit agresi vůči příčině frustrace, jedinec si často najde jiný objekt, na kterém si frustraci vybíjí.

Častou reakcí na stres je apatie, která může vyústit až v depresi. Stane se tomu tak, jestliže podmínky, které způsobují stresovou reakci, přetrvávají. Ústřední složkou bývá podle Selingmanovy teorie „naučená bezmocnost“, která se projevuje apatií, nečinností, uzavřeností.

Typickým následkem psychologické reakce na stres je oslabení kognitivních funkcí. Pokud se setkáváme se silnými stresory, utrpí naše soustředění, necháme se velmi snadno rozptýlit nebo budeme mít problém s logickým uspořádáním myšlenek. Bude pro nás tedy větší problém zvládat náročnější úkoly. Toto zhoršení může mít dva počátky. Kognitivní funkce jedince budou oslabeny více, pokud je vysoká jeho hladina emoční aktivity. Čím více je jedinec smutnější, rozrušenější nebo úzkostnější, tím bude jeho kognitivní i praktický výkon horší. Druhá příčina spočívá v tom, že se nám hlavou honí rušivé myšlenky. Obáváme se důsledků, zvažujeme možná východiska, nebo si vyčítáme, že jsme se v situaci nevyrovnali lépe. Pokud se nám kognitivní funkce zhorší, pravděpodobně to povede k rigidnímu lpění na naučených vzorcích reagování, neboť nebudeme schopni vidět alternativní řešení situace nebo problému (Nolen-Hoeksema et al., 2012).

1.5 Vyrovnávání se se stresem

Následující kapitola nás seznámí s několika přístupy, které se zabývají tím, jak se lidé vyrovnávají se stresem. Protože ať se pod tlakem cítíme my nebo někdo v našem okolí, vždy se nabízí otázka, co s tím. Různí lidé se vyrovnávají se stresem různě, proto opět není možné pojem definovat jednotně.

Vymezení základních termínů

Než si začneme vysvětlovat jednotlivé přístupy, je důležité si vysvětlit základní pojmy.

Adaptace

Její problematika patří k častým tématům, kterými se psychologie zabývá. Rovněž to, že je jí člověk schopen, patří k podmínkám lidské existence. Problémem adaptace se ovšem nezabývá pouze psychologie, v biologii se od dob Charlese Darwina

stala stěžejním tématem vývojové biologie. Ta si ji vykládá jako schopnost organismu přizpůsobit se novým situacím a vlivům vnějšího prostředí.

Psychologie adaptace se zabývá tématy:

Téma těžké zdravotní situace (nevléčitelná nemoc, rakovina, autoimunitní onemocnění, neurodegenerativní onemocnění, tělesné postižení, psychické postižení, smyslové postižení, ...)

Téma zvládání zármutku (ztráta blízké osoby, narození tělesně nebo duševně postiženého potomka, ...)

Téma zvládání různých druhů životních krizí (rozvod, odloučení členů rodiny, nové zaměstnání, ...)

Téma zvládání těžkostí spojených s vymaňováním se ze závislosti (alkoholismus, drogová závislost, závislost na nikotinu, gambling, ...)

Téma zvládání strachu (fobie, agrese, adrenalinové sporty, ...) (Křivohlavý, 1994).

Křivohlavý odkazuje na tři druhy stresu dle Schreibera.

Absolutní adaptace: Pokud podnět přetrvává, organismus se po přechodné reakci dostává do původního stavu. Podnět byl organismem úplně přijat.

Částečná adaptace: Původní stav organismu se plně neobnoví, neboť i když se reakce na podnět s časem snižuje, nikdy nevyumizí úplně.

Žádná adaptace: V organismu se díky neustálému působení podnětu vytvoří nový a trvalý stav. Vytvoří se nová úroveň jeho fungování (Křivohlavý, 2002).

Zvládání stresu

Dalším důležitým pojmem, který se tematiky zvládání stresu týká, je zvládání. Tento pojem vyjadřuje proces jedince při vyrovnávání se s nadměrnou, nepřiměřenou zátěží. Je to proces, jehož pomocí se lidé snaží zvládnout vnímaný nesoulad mezi požadavky a zdroji, který pak mohou ve stresové situaci uplatnit. Přestože úsilí o zvládání stresu může být zaměřené na situaci – na vyřešení problému, může rovněž změnit vnímání nesrovnalostí, tolerování hrozby nebo umožnit vyhnoutí se situaci (Sarafino, 1999). Pokud má danou situaci jedinec zvládnout, je potřeba, aby si vypracoval strategie zvládání a jejich funkčnost následně ověřoval.

Zajímavým aspektem zvládání je anticipace neboli předjímání. Proces, který se odehrává ještě před tím, než se jedinec dostane do zátěžové situace, se nazývá anticipační zvládání. Bojujeme s problémem ještě před tím, než se s ním skutečně setkáme. Tento „souboj“ si můžeme předem v hlavě představit a připravit se na něj. Připravíme se nejen na to, že situace může nastat, ale rovněž na to, jak s ní budeme bojovat. Jedná se o přípravu kognitivní, emocionální a volní, o přípravu strategií, vybudování zdrojů a dovedností, ze kterých můžeme čerpat síly, a také vyhýbání se specifickým stresorům (Křivohlavý, 1994).

Psychologické strategie zvládání stresu

Dva nejobecnější druhy strategií zvládání rozlišuje Lazarus s Folkmanovou: strategie zaměřené na problém a strategie zaměřené na emoce.

Podstatou strategií *zaměřených na problém* je dobře vymezit problém, zajistit si dostatek informací, vyhledávat alternativní řešení, dělat rozhodnutí a následně je realizovat. *Strategie zaměřené na emoce* mají za cíl změnit nebo regulovat emocionální odpověď na stresovou situaci. Jedním z typických druhů těchto strategií jsou freudovské obranné mechanismy. Ty zmírňují vědomé prožívání tím, že prožívaný nepříjemný obsah stresoru je nevědomým procesem vytěsněn do nevědomé úrovně prožívání. Psychické autoregulační metody, které jsou tématem této práce, jsou jedním ze způsobů, jak dosáhnout emočního přeladění jedince po stránce psychologické i fyziologické (Křivohlavý, 1994).

Psychofyziologické metody zvládání stresu

Mezi tyto metody patří spíše metody preventivní. Řadíme sem například řádný odpočinek. Tím je myšleno dostatek spánku a možnost odpočinku během dne.

Nápomocná jsou dechová cvičení. Dech působí na celý organismus a ovlivňuje psychické i fyzické svalové napětí. Je možné využívat jednoduchá dechová cvičení.

1.6 Metody psychofyziologické autoregulace

Cílem autoregulačních metod je zajistit jedinci návrat, duševní rovnováhu a harmonii. Díky nim je možné zbavit se úzkosti, negativního emočního vypětí, únavy.

Naopak díky nim může být člověk výkonnější, což je pro dnešní společnost velmi důležitý faktor. To je další důvod, proč by měly být autoregulační techniky více používané, normální odpočinek nám totiž už nestačí.

Psychofyziologická autoregulace je tedy záměrný zásah, který má pozitivní vliv na duševní rozpoložení. Je možné ho využít jako nápravu nebo jako prevenci dysfunkčních jevů, které vznikají v emočně vegetativní oblasti. Tyto jevy negativně ovlivňují výkonnost a celkový pohled jedince na svět. Jestliže se bude jedinec nacházet v tomto rozpoložení dlouhodobě, může to pro něj být příčina psychosomatických poruch (Machač & Macháčová, 1991).

Je možné přivolávat představy, které nám pomohou navodit relaxovaný stav – **imaginaci**. Jedná se o představy nejrůznějších smyslových modalit – pocity chladu, tepla, chutí, pachů, vůní, zvuků, ... Pokud si jedinec představuje obrazy, jedná se o **vizualizaci**.

Další formou může být **meditace**. Ta slouží jako prostředek k odstranění nežádoucích myšlenek. Podstatou je, že do pozadí uvádíme všechno, co se meditace netýká. To, že zastavíme proud myšlenek nám umožňuje nasměrovat mysl kýženým směrem. Můžeme tak dostat pod kontrolu svoje emoce a myšlení. Pro meditaci nejsou potřeba žádné zvláštní podmínky, člověk nemusí měnit svůj životní styl. Stačí si na ni vyhradit prostor (Paulík, 2017).

Jóga patří mezi nejstarší metody, jakými můžeme přeladit náš psychofyziologický stav. Cílem jógy je přerušit všechny zkušenosti související s percepcí a kognicí. Nahrazuje je nadsmyslovou a neracionální zkušeností. Pokud jedinec cvičí jógu pravidelně, je lépe schopen ovládat své postoje. Pokud jsme schopni se zastavit a zamyslet se, můžeme si uvědomit, že ze všeho nejvíce nám škodí dysfunkční postoje k určitým událostem. Jestli nejsme schopni přeměnit svoje pocity v kladně emocionálně zabarvené, můžeme se alespoň naučit jim nevěnovat pozornost (Machač & Macháčová, 1991).

V následujících podkapitolách si představíme tři psychofyziologické autoregulační metody.

Jacobsonova progresivní relaxace

Tato metoda se značně rozšířila již ve 30. letech, kdy ji vytvořil Angličan Edmund Jacobson. Je zaměřena na vybudování si a zdokonalování dovednosti rozlišovat jemné změny napětí našeho svalstva. Pro potvrzení svých hypotéz vyžíval myografii, která zaznamenává svalový potenciál.

Jacobsonova teorie je založena na výzkumech, v nichž dokazuje, že psychické vzrušení vyvolává napětí v kosterním svalstvu, a to díky propriorecepční signalizaci. Každé emoční vzrušení odpovídá přesně umístěnému napětí ve svalech. Na základě tohoto přesvědčení došel k názoru, že pokud snížíme úroveň reciproční signalizace, čehož dosáhneme snížením napětí ve svalech, můžeme dojít k tělesnému i psychickému uvolnění, ke zvýšení kvality spánku a normalizaci vegetativních funkcí. To je důvod, proč vypracoval sérii cviků, které jsou vhodné k navození relaxace a ke snížení svalového napětí. Cvičení má za cíl člověka zklidnit, odstranit nepříjemnou tenzi, zbavit ho negativních emocí a křečovitosti. Důležitý je soustavný a kontrolovaný trénink, při němž se učí úmyslné snižování napětí v těle (Machač & Macháčová, 1991).

Relaxace nejčastěji probíhá vleže. Cvičenec by si měl najít klidnou místnost a pokusit se zajistit, aby během cvičení nebyl nijak rušen. Ruce jsou natažené podél těla a dlaně míří k podlaze. Nohy by měly být mírně od sebe. Hlavu je možné mírně podložit (Míček, 1980). Kompletní nácvik progresivní relaxace je obsáhlý a jeho podrobný popis není pro tuto práci nutný. Autorka zde uvede zkrácený postup, který je v praxi běžně využíván a k vysvětlení podstaty této relaxační metody plně dostačující.

Po zaujetí polohy pro relaxaci jedinec klidně dýchá a svůj dech pozoruje. Provede přibližně 10 nádechů a 10 výdechů. Poté přechází ke cvičení jednotlivých svalových skupin. Začíná u dolních končetin a postupuje nahoru.

1. Chodidla – Cvičenec se zaměří na prsty na chodidlech, chodidla a kotníky. Napětí vyvolá tak, že napne prsty na chodidlech vzhůru a v napětí vydrží přibližně 5 sekund. Poté povolí prsty na nohou a uvolní kotníky. Sleduje, jak z této oblasti odchází napětí.

2. Lýtka – Nártý a špičky nohou proband proslápnou do flexu. Napne svaly v oblasti lýtek a vnímá napětí. Po uvolnění pozoruje odcházející napětí.

3. Stehna – Přitlačením kolen k sobě a zatnutím stehních svalů pozorujeme, jak nárůstá napětí v této oblasti. Vnímáme uvolnění.

4. Kyčle a kříž – Při sevření hýždí se jemně prohýbá v zádech. Pozorujeme napětí v kyčlích a hýždích. Vnímáme rozdíl při uvolnění.

5. Břicho a hrudník – Společně s nádechem do břicha se zatínají svaly v oblasti hrudního koše a břicha. Pozoruje se prohlubující se uvolnění v celém těle.

6. Paže – Předpažené ruce se zatnou v pěst a napínají se svaly na ruku. Po uvolnění přichází pocit úlevy.

7. Ramena a krk – Svaly se napínají tak, že cvičící přitáhne ramena směrem k uším. Zároveň s tímto pohybem stahuje ramena dozadu. Pro uvolnění svalstva na krku se mírně zaklání hlava.

8. Obličej – Cvičící zatíná svaly na obličeji tím, že se zamračí, pevně semkne rty a čelisti, stiskne víčka. Po uvolnění vnímá, jak napětí odchází z celého obličeje.

9. Uvolnění celého těla – Po tom, co cvičení projde všechny svalové skupiny se jedinec cítí příjemně těžký a uvolněný.

10. Konec cvičení – Jedinec setrvává v relaxovaném stavu tak dlouho, jak je mu to příjemné (Jacobson, 2008).

Cvičení kontrakce slouží jako přechodový rituál. Má cvičence naučit, jak kontrolovat relaxaci, aniž by musel uskutečnit kontrakci. Nácvik zpravidla trvá několik měsíců až rok, někdy i více (Míček, 1980).

Metodu můžeme využít i heteroregulačně a to tak, že instrukce k nácviku cvičitel zvukově zaznamená a cvičenec si je potom může opakovaně přehrávat, pokud pociťuje, že potřebuje uvolnit duševní napětí (Machač & Macháčová, 1991).

Jacobsonova relaxace má velkou řadu využití. Velmi často se aplikuje na odstranění úzkosti, zmírnění nemocí ze stresu, u depresivních pacientů, jako prevence srdečních onemocnění, žaludečních vředů, pomáhá redukovat nespavost, hyperaktivitu u dětí trpících ADHD (Drotárová & Drotárová, 2003).

Tato relaxační metoda se stala předmětem zkoumání mnoha studií. S výsledky vybraných studií se seznámíme v následujícím textu.

R. L. Woolfolk, P. M. Lehrer, B. S. McCann a A. J. Rooney ve své studii z roku 1982 náhodně rozdělili třicet čtyři probandů do tří skupin. První skupina cvičila progresivní svalovou relaxaci, druhá skupina meditovala a třetí skupina sloužila jako kontrolní. Ti probandi, kteří byli zařazeni do experimentálních skupin (progresivní relaxace, meditace) po dobu pěti týdnů s intenzitou jednoho setkání týdně, které trvalo hodinu a půl, procvičovali danou intervenci. Také měli za úkol samostatně nacvičovat každý den po dobu dvaceti minut. Co se týče progresivní relaxace, každý týden se procvičovalo uvolňování jedné části těla, a poté se využívala metoda zmenšování napětí. Probandi týden před měřením a týden po měření vyplňovali SCL-90, IPAT Anxiety Inventory, Lehrer – Woolfolk Anxiety Symptom Questionnaire. Tyto dotazníky měří kognitivní, fyziologické a behaviorální složky úzkosti. Také každý den odpovídali na otázky v dotazníku, v němž byla zahrnuta škála měřící kognitivní a somatické vzrušení, dále dvaceti osmi položkový Adjective Checklist, po ukončení lekce tři položkový dotazník, ve kterém se zkoumalo, jak pro ně byla lekce důvěryhodná. Spolubydlící probanda jednou týdně vyplňoval Adjective Checklist. Výsledky studie nás pravděpodobně moc nepřekvapí, nicméně bylo dokázáno, že progresivní svalová relaxace i meditace zmírňují příznaky stresu. U obou metod bylo prokázáno, že výrazně snižují úzkost, hostilitu, depresivitu a somatické problémy probandů v době trvání experimentu.

Druhá studie je z roku 2009, jejím autorem jsou Chen et al. Chen a kolektiv náhodně rozdělili osmnáct schizofrenních pacientů z psychiatrické léčebny do experimentální a kontrolní skupiny. Pro experimentální skupinu byl připraven jedenáctidenní program, ve kterém účastníci každý den poslouchali nahrávku progresivní svalové relaxace. Před začátkem studie probandi vyplnili Beck Anxiety Inventory (BAI), Scale for the Assessment of Positive Symptoms (SAPS) a Clinical Global Impression. Ihned po absolvování programu a poté znovu po týdenním odstupu byly BAI a SAPS znovu vyplněny. Rozdíly, jaké probandi cítili ve vnímání úzkosti, byly signifikantní ve prospěch experimentální skupiny jak v měření po ukončení programu, tak i po týdenním odstupu.

Schultzův autogenní trénink

Johannes Heinrich Schultz byl německý psychiatr a neurolog, který zdůrazňoval důležitost takzvaných aktivně klinických metod, do kterých řadíme hypnózu, sugesci, relaxaci a trénink. Jelikož vůlí můžeme ovlivnit napětí kosterního svalstva, je zde dobrý i předpoklad toho, že svalovou relaxací můžeme ovlivnit i psychické vypětí. Proto vyvinul metodu autogenního tréninku.

Autogenní trénink je obvykle prováděn v zastíněné a klidné místnosti. Potřebné je zajistit pocit bezpečí a nerušený průběh nácviku. Doporučuje se volné oblečení, místnost by neměla být příliš přetopená. Cvičit by se mělo na zádech, s rukama podél těla a nohama mírně od sebe. Je možné ležet i na břiše, v „*krokodýlí pozici*“, kdy si cvičenec složí ruce pod hlavu. Pro cvičení vsedě se používají pozice „*vídeňského vozky*“ a „*mexického povaleče*“ (Víchová, 2016).

Úvodní nácvik klidu

Používá se formulace: „*Jsem úplně klidný*“. Tato formulace má pro cvičícího následující významy: přeladění na relaxaci, povolení svalstva, celkový cíl, podporuje celkové naladění během relaxace. Cvičící obrací pozornost k sobě. Někdy se do úvodního cvičení přidává skenování těla, kdy cvičící kontroluje, zda má váhu po těle rozloženou rovnoměrně, postupně si vnitřním zrakem projde celé tělo od prstů na nohou, přes břicho, přes prsty na ruku k hlavě. Rušivým myšlenkám by cvičící neměl věnovat pozornost, měl by je nechat volně odejít (Víchová, 2016).

První cvičení – práce s tíhou

Cvičící si autosugestivně představuje, jak jsou jeho končetiny těžké. Například u horních končetin můžeme využít formulku „*pravá ruka je těžká*“. Vždy se začíná dominantní končetinou.

Tuto část procvičujeme přibližně týden. Postupně přidáváme druhou ruku, obě ruce a poté i dolní končetiny.

Druhé cvičení – práce s teplem

Další fází je pocit tepla. Cvičící opět může využít formulky nebo si teplo může představovat. Když se podaří zvládnout pocit tepla v jedné ruce, přidává se ruka druhá, ruce obě a obě nohy. Nácvik trvá zpravidla čtrnáct dní, cvičí se třikrát denně a délka trvání by měla být okolo pěti minut (Machač & Macháčová, 1991).

Třetí cvičení – klidný dech

Cílem toho cvičení je naučit se nijak neovlivňovat svůj dech. Návčik proběhl úspěšně, pokud cvičící dokáže vnímat rytmus a automaticnost, aniž by pociťoval, že zasahuje. Měl by být ujistěn, že to není důvod k přerušení tréninku. K návčiku dechu se cvičící dostává po tom, co si projde tíhou a teplem.

Čtvrtý návčik – srdce

Cílem cvičení je uvědomit si svůj tep. Kdyby toto cvičení bylo pro cvičícího obtížné, může si omotat prst gumičkou, aby lépe cítil, jak v těle proudí krevní oběh, nebo si může přiložit ruku na srdce. Tep by se měl vnímat pouze v srdeční krajině.

Pátý návčik - teplo v bříše

Toto cvičení je zařazeno proto, že aktivuje dolní nervové pleteně, což vede k uvolnění a následnému prokrvení vnitřních orgánů. Cvičící si může představit, jak mu do břicha teplo proudí.

Šesté cvičení – chladné čelo

Poslední částí návčiku je pocit chladného čela. Jde o kontrast teplého těla a chladného čela. Cvičící si představuje, že čelo je příjemně chladné (Machač & Machačová, 1991; Víchová, 2016).

Celý návčik zabere přibližně 3 měsíce. Pokud bude cvičení pravidelné, cvičící dosáhne stavu, ve kterém bude stačit, pokud si vybaví hesla typu „tíha“, „teplo“, „dech“, „srdce“, „teplé břicho“, „chlad na čele“ (Machač & Machačová, 1991). Cvičící by neměl při ukončování tréninku zapomenout na aktivizační manévř intenzívním rozdýcháním a rozcvičením svalstva (Víchová, 2016).

Autogenní trénink se používá i u doléčování alkoholově závislých, pomáhá snižovat úzkost psychosomaticky nemocným a je dobrý pro udržování zdravého životního stylu (Kocandová, 2007).

Relaxačně aktivační metoda H. a M. Machačových

Relaxačně aktivační metoda má oproti jiným autoregulačním technikám nespornou výhodu. Cílem této techniky není pouhé zeslabení, nebo dokonce odstranění tenze nebo jiných negativních prožitků, nýbrž umožňuje přeladění, pro které je typické pozitivní emoční naladění, pohotovost.

Jedinci, kteří relaxačně aktivační metodu ovládají, jsou lépe připraveni na výkon.

Hojně se tedy využívala u sportovců, kteří nebyli schopni podávat takové výkony, pro které měli potenciál. Tuto metodu je možné použít i při léčbě psychosomatických onemocnění.

Metoda se skládá z relaxačních a aktivačních částí, které se během cvičení opakují. Většinou se jedná o tři relaxační fáze a tři aktivační fáze. Relaxace obsahuje dvě části, a to relaxaci svalovou a psychickou. Svalová relaxace snižuje aktivační úroveň, to vede ke snížení pocitu tenze. Svalové uvolnění nám poskytuje přístup k uvolnění dalších psychických vazeb, které v dalším snižování aktivace brání. Pokud aktivační úroveň klesá, klesá i pohotovost pro to, co je pro nás v danou chvíli důležité. Při přerušení těchto vazeb dochází k uzavření psychofyzilogického stavu vůči vnějším vlivům. Pohotovostní stav organismu se v tuto chvíli vypíná a umožňuje prožití přítomné existence. Tento prožitek je pozitivně emocionálně zabarvený, zprostředkovává zážitek „somatického já“. Dalšímu zesílení intenzity tohoto stavu slouží spouštěná aktivační fáze, která umožňuje prosadit intenzivnější a dlouhodobější účinky relaxace.

Nácvik této metody trvá tři až pět měsíců. Jeho jednotlivé části autorka práce podrobně vysvětlí v praktickém oddíle tohoto textu.

Machačovi jsou k podmínkám nácviku i cvičení přísní. Nedoporučují minimálně dvě hodiny před začátkem relaxace kouřit. Neměli bychom cvičit, pokud jsme předtím požili alkohol. Nedoporučují cvičit těsně před spaním ani brzo ráno po probuzení, protože v této době se organismus aktivizuje automaticky. Ideální čas pro nácvik je mezi patnáctou a devatenáctou hodinou. Místnost, ve které cvičení provádíme, by měla být uzavřená, nemělo by v ní být více než 22 °C a celkový počet cvičení by neměl překročit tři nácviky za týden (Machač & Macháčová, 1991).

2 Experimentální část

2.1 Cíl a způsob provedeního šetření užitím „Relaxačně aktivační metody“ H. a M. Machačových

V následujících podkapitolách budou vysvětleny cíle a způsoby práce.

Cíl šetření

Jak již bylo zmíněno na začátku této práce, stres je nedílnou součástí dnešní doby. Velmi často se setkáváme s náročnými situacemi, pocítujeme napětí, tlak a duševní nepohodu. V teoretické části byly popsány metody, které nám pomáhají se s těmito situacemi a emocemi, které je doprovází, vyrovnat. V praktické části se budeme věnovat jedné z uvedených metod, konkrétně relaxačně aktivační metodě, jejímu nácviku a působení na cvičence.

Relaxačně aktivační metoda, i když má české kořeny, v naší republice není moc rozšířená, proto najít kurz, v němž by se vyučovala, je problém. Autorka práce se tedy rozhodla pro vedení takového kurzu. Základní předpoklad byl, že si cvičenci kompletně osvojí postupy, které relaxačně aktivační metoda obsahuje. Následně by měli být schopni tuto metodu provádět dle svých osobních potřeb a bez jakékoliv asistence.

Způsob provedeního šetření

Nejdůležitějším krokem pro provedení šetření bylo důkladné nastudování odborné literatury, která s relaxačně aktivační metodou souvisí. Jednalo se především o literaturu v knižní podobě. Odborná literatura tedy sloužila jako „vstupenka“ do problematiky samotné.

Jelikož šlo o individuální nácviky, byl zvolen kvalitativní přístup pro výzkum.

I tak bylo důležité zajistit dostatečný počet cvičenců a samotný prostor pro nácvik. Bylo důležité, aby místo vyhovovalo jak cvičencům, tak podmínkám, které jsou pro správné provedení relaxačně aktivační metody nezbytné. O výběru cvičenců a místa pro nácvik se zmíním v následujících kapitolách.

Dalším důležitým bodem praktické části bylo pozorování cvičenců při provádění relaxačně aktivační metody.

Experimentátorka do nácviku nijak nezasahovala, při průběhu nácviku nemluvila, pouze pozorovala. Pojem pozorování má několik nejrůznějších definic a je rozdělen dle mnoha kritérií. V našem případě se jednalo o pozorování přímé, standardizované a nezúčastněné (Machač, 1985).

Empirická data byla zjišťována pomocí rozhovoru. Rozhovor byl částečně standardizovaný, neformální. Při každém setkání byl prováděn ve dvou částech. Na začátku cvičenci podali krátkou výpověď o tom, jak probíhal jejich individuální trénink - jak často cvičili a jak cvičení probíhalo. Další rozhovor proběhl vždy ke konci setkání, kdy cvičenci informovali experimentátorku, jak cvičení probíhalo v den setkání. Většina otázek byla předem připravená a pro všechny cvičence stejná. Pokud bylo třeba, byly položeny doplňující otázky. Otázky byly zodpovídaný a zaznamenávány rovnou na místě do počítače. Proband tedy mohl tyto informace rovnou zkontrolovat a potvrdit experimentátorce, že souhlasí se vším, co je v textu uvedeno.

Jelikož je důležité mít empirická data nějakým způsobem podložená, na vybraných setkáních se průběh cvičení relaxačně aktivační metody zaznamenával pomocí přístroje GSRv2, který měří elektrodermální aktivitu. Při těchto nácvicích byl měřen galvanický odpor kůže. Pro zobrazování a ukládání dat byl využit program GSR studio. Přístroj i program byl laskavě poskytnut od vedoucího této práce.

2.2 Výběr osob k nácviku relaxačně aktivační metody

Výběr osob pro nácvik relaxačně aktivační metody probíhal formou oslovení dobrovolníků ke spolupráci. Pro samotný nácvik a pro tuto práci nebyl důležitý věk, pohlaví nebo vzdělání. Proto byli dobrovolníci vybíráni především s ohledem na jejich časovou flexibilitu, přizpůsobivost a motivaci. Tyto faktory byly pro nácvik důležité zejména z toho důvodu, že samotný nácvik je časově náročný a je k němu potřeba vysoká míra zodpovědnosti a trpělivosti.

Se spoluprací nakonec souhlasilo pět osob, tři ženy a dva muži. Konečný počet probandů se ustálil na čtyřech osobách. Jeden účastník mužského pohlaví byl z nácviků vyřazen, neboť na ně pravidelně nedocházel, a ani nenacvičoval samostatně. Až do konce setrvali v nácviku tři ženy a jeden muž.

Věkové rozpětí bylo 21–26 let (21 let, 22 let, 25 let, 26 let). Průměrný věk probandů byl tedy 23,5 let.

Všichni účastníci dosáhli minimálně státní maturitní zkoušky. Soubor cvičících tvořili dva studenti – studentka University Jana Amose Komenského a studentka Vyšší odborné školy publicistiky a dva pracující – učitelka prvního stupně základní školy a kuchař.

Ani u jednoho ze cvičenců se nevyskytují zásadní zdravotní potíže nebo nějaký jiný handicap, který by mohl průběh nácviků narušit. Co se týče medikace, ani jeden z cvičenců neužívá léky, které by jakkoliv ovlivňovaly jeho psychický stav.

Záměrně byly vyhledávány osoby, které nejsou studenty psychologie, protože podstatnou součástí relaxačně aktivační metody je nácvik relaxace, který má mnoho studentů Pražské vysoké školy psychosociálních studií díky účastem v sebezkušenostních výcvicích již za sebou. Naopak záměrně byli osloveni nekuřáci, jelikož je Machačovými doporučováno, že by se dvě hodiny před a po cvičení rozhodně nemělo kouřit. Mohlo by to narušit výsledný efekt cvičení.

Pokud osoby souhlasily se zařazením do nácviku, byly též informovány o tom, že za docházení na nácvik jim nebude poskytnuta žádná finanční odměna. Dále jim bylo sděleno, že ani ony nebudou poskytovat žádnou finanční odměnu experimentátorce. Všechny lekce byly zdarma.

2.3 Situace pro nácvik relaxačně aktivační metody

Machač společně s Machačovou ve své publikaci „Podmínky pro nácvik relaxačně aktivační metody“ (1985) uvádějí několik základních podmínek, které bylo nezbytné dodržet, aby nácvik proběhl metodologicky správně, nesnížila se účinnost metody a mohlo dojít k porovnání výsledků.

Nácvik probíhal od října 2017 do ledna 2018. Zpravidla se experimentátorka s probandy setkávala jednou týdně. V druhé polovině dubna 2018 bylo provedeno kontrolní měření. Od prosince do ledna prováděli probandi pouze individuální nácviky. Důvodem byly zdravotní komplikace u experimentátorky. V tomto období probandi pravidelně zasílali zprávy o samostatném nácviku experimentátorce.

Pro cvičení není dobré, pokud se provádí ráno nebo těsně před spaním.

Cvičit se nedoporučuje ani 2 hodiny před a po jídle, jelikož pocit hladovění, jak uvádí Machačovi ve své publikaci, cvičení pozitivně ovlivňuje. Cvičení se má provádět vleže, bez výrazného podložení hlavy. Ruce a nohy volně položené podél těla, aby se

mohlo docílit co největšího uvolnění. Překřížené nohy nebo ruce poležené na břicho nejsou doporučovány.

Co se týče zázemí, pro nácvik je nezbytné, aby probíhal v uzavřené místnosti. Výsledek cvičení by mohl negativně ovlivnit fakt, že do místnosti může kdykoliv vejít jiná osoba.

Cvičenci, kteří se zúčastnili nácviků k této bakalářské práci, prováděli nácviky v relaxační místnosti centra „Zelená tara“ v Klatovech, které experimentátorce tuto místnost pro nácvik propůjčilo. Cvičenci leželi na tatami žíněnkách, na vyžádání jim byla poskytnuta podložka hlavy ve formě dlouhého oválného polštářku a maska na oči. Cvičení probíhala v naprosté tichosti, bez doprovodné hudby či mluveného slova, které by nácvik řídilo. Cvičící mohl slyšet pouze zvuky z blízkého okolí – projíždějící auta, kolemjdoucí, zpěv ptáků... Cvičencům bylo doporučeno relaxovat ve volnějším oblečení, aby je při relaxaci například neobtěžoval stažený opasek nebo úzké kalhoty. V relaxační místnosti byla vždy přednastavena teplota 21 °C, dle doporučení Machačových. Teplota byla nastavena pomocí klimatizace.

Jelikož nácviky neprobíhaly pouze pod dohledem, bylo nezbytně nutné, aby si cvičenci zajistili prostor pro nácvik i u sebe doma. Publikace Machačových nedoporučuje, aby se nácviky prováděly v posteli, cvičencům byl doporučen tvrdší gauč, popřípadě koberec, karimatka, nebo podložka na cvičení. Cvičenci byli rovněž poučeni o tom, že pro správně provedený nácvik je nezbytné zajistit pocit bezpečí. Tedy zajistit to, aby je nikdo během nácviku nevyrušoval. Čtyři cvičenci prováděli nácviky ve svých pokojích, na zemi na koberci. Pátý z cvičenců trénoval na gauči v obývacím pokoji. Cvičenci si vždy zajistili prostor pro cvičení, když nebyl nikdo z rodiny nebo spolubydlících doma.

2.4 Etická stránka nácviku

Jelikož se při nácviku chtělo předejít komplikacím, které by mohly nastat, pokud by cvičenci nebo vedoucí nácviku nedodržovali podmínky, jež jsou pro nácvik nezbytné, před započatím cvičení byl podepsán dvoustranný kontrakt, kde byly podmínky pro nácvik předem stanoveny a prokonzultovány. V kontraktu šlo především o to, aby se chránila vedoucí nácviku, ale samozřejmě i cvičenci. Obě strany měly možnost tento kontrakt rozvázat v případě, kdy jedna z nich poruší podmínky, se kterými v kontraktu souhlasily. Dále probandi podepisovali informovaný souhlas se

zpracováním osobních údajů. Některé informace byly záměrně pozměněny, aby nemohlo dojít k úplné identifikaci cvičícího. Jednalo se pouze o informace, které nijak neovlivní výsledky nácviku. Probandům bylo přislíbeno, že citlivá data budou uložena pouze po dobu nezbytně nutnou. Jakmile to bude možné, budou data skartována.

Cvičenci byli také seznámeni s informací, že experimentátorka není vystudovaný psycholog a sama kompletním nácvikem RAM neprošla. Probandi věděli, že čerpala z dostupných publikací a manuálů. Tyto manuály byly propůjčeny i probandům k podrobnému nastudování.

2.5 Průběh nácviku RAM

Relaxačně aktivační metoda je rozdělena do několika částí. Autorka práce je nyní detailně popíše a přidá jednotlivé momenty, se kterými se sama při vedení nácviků setkala.

1. část - Nácvik dechu a doporučené polohy pro relaxaci

Na prvním setkání byla probandům vysvětlena základní myšlenka RAM, byla jim poskytnuta odborná literatura, podepisoval se kontrakt a informovaný souhlas. Probandům byla na prvním nácviku vysvětlena doporučená poloha. Místnost byla vyložena tatamovými podložkami po celé ploše, tak bylo pouze na probandech, kterou její část si vyberou. Je důležité se na cvičení napřed naladit, proto byli cvičenci požádáni, aby si na 1-3 minuty zavřeli oči a pohráli si s dechem. Dech je pro relaxaci potřeba upravit. Nádech putuje na rozdíl od normálu do břicha. Cvičenci tedy nejprve trénovali dýchání. Jelikož shodou náhod prošli všichni probandi hudební naukou, při níž se takové dýchání trénuje, nebyl s tímto krokem žádný problém.

Dalším krokem u dechového cvičení bylo přidání krátké pauzy mezi nádechem a výdechem. Machačovi uvádí, že břišní dýchání je důležité pro snížení psychického napětí a pocitu tenze v oblasti žaludku a srdce (Machač, Macháčová, 1985).

Poté následovalo stažení křížobederního svalstva při nádechu a jeho následné uvolnění s výdechem. Spolu s výdechem se nechává pocit uvolnění rozplynout do celého těla. Tento krok byl důležitý pro vnímání odlišnosti mezi napětím a uvolněním. Zároveň udával signál, že byla zahájena relaxace. Ani v tomto kroku neměli cvičenci problém s jeho zvládnutím.

2. část – Návnik svalové a psychické relaxace

„Úspěch při návniku relaxace předpokládá schopnost jemně odlišovat nepatrné rozdíly svalového a duševního napětí a negativního nebo kladného citového ladění“ (Machač, 1985, str. 13). Tento citát krásně shrnuje primární cíl relaxace. Jelikož k návniku byly vybrány osoby, které s relaxací jako takovou nemají velké zkušenosti, bylo nutné jim vysvětlit, že relaxace nespočívá pouze v tom, že se osoba položí na pohovku a odpočívá. Machačovi uvádějí, že v takových případech stále přetrvává napětí. Nedojde ke zklidnění dechu, rytmus srdce je pořád lehce zrychlený, osoba velmi rychle reaguje na neočekávané podněty úlekem, napětím v očních víčkách, koulením očními bulvami a podobně (Machač, 1985). Jelikož je dobré zvládnutí relaxační části nutnou podmínkou pro pokračování v návniku, byla mu věnována podstatná část tréninku.

Aby se docílilo úplné svalové relaxace, je využíván pocit tíže. Postupovalo se přes pocity tíže nohou. Cvičencům bylo doporučeno, aby nejprve začínali vždy s tou nohou, kterou považují za dominantní. Pokud si nebyli jistí, která z nohou je pro ně dominantní, bylo využito jednoduché zkoušky. Proband se postavil, za něj se postavila experimentátorka, a když to proband nečekal, experimentátorka do něj strčila tak, aby musel udělat krok vpřed. Zkouška se několikrát zopakovala. Jako dominantní noha byla následně vybrána ta, kterou proband vykročil nejčastěji. Poté se přešlo k tíži trupu, ramen a rukou. I u těchto končetin se začínalo tou, kterou považují za dominantní. Další v pořadí byla tíže krku, hlavy, jazyka a žvýkacího svalstva. Pocit tíže hlavy se podle Machačových opakuje třikrát po sobě.

Proces celého uvolňování byl při prvních návnicích relaxace opakován třikrát za sebou. Jelikož jde o metodu autoregulační, nepracuje se s žádnými vnitřními příkazy, pouze s přenášením pozornosti z jedné části těla na druhou. Při přenášení pozornosti je důležité dávat si pozor, aby se tělo opět neaktivovalo. Cílem celé práce s tíží je, aby cvičenci dosáhli pocitu, že se jejich tělo „rozteklo“. Tedy aby byl uvolněný každý sval, aby napětí odešlo i z vnitřních orgánů.

V případech svalové relaxace se při návniku začaly vyskytovat první problémy. Proband Jakub měl největší problém pochopit, jak si má tíži představit, protože s relaxací neměl žádné předešlé zkušenosti. Ve své výpovědi uvádí následující: „*Vlastně jsem si neuměl představit, co to ta tíže je. Jak ji mám prožívat.*“

Na dominantních končetinách to šlo samo, nevím proč. Ale u levé ruky i levé nohy jsem měl problém, pořád jsem cítil, že mám tělo nevyrovnané. Byl to nepříjemný pocit, jak kdybych ležel na nakloněné podložce. Nebylo mi to příjemný, fakt ne.“ (Jakub) Tíži jsme se věnovali i na dalším nácviku. Aby bylo pro Jakuba lépe pochopitelné, co se tím vlastně myslí, bylo využito metody, se kterou jsem se setkala při nácviku autogenního tréninku u dětí, konkrétně na semináři doktorky Masákové. Každou končetinu postupně zvedal do vzduchu, nechal ji chvíli v napětí a pak ji povolil. (Metoda B. Jencksové „Autogenní hračka“, Langmeier, Balcar, Špitz, 2000, s. 159-161). Po tomto nácviku Jakub vypověděl: *„Ted’ už mám představu, když jsem se na to nesusoustředil a jenom cítil tu skutečnou tíhu, už jsem věděl, co s tím. Cítil jsem to, jak se mi svaly uvolňují. No prostě jak těžknou. Jakoby se mi končetiny roztekly. A už rovnoměrně. Cítil jsem se v tom dobře. Někdy se metody pro děti vyplatí i pro dospělé“* Další z cvičících, Pavlína, uvádí, že pro ni nebylo příjemné samotné slovo tíha. Měla pocit, že je tíhou zavalována. Problém vyřešila tak, že si raději představovala, jak jí z těla napětí odchází.

Následujícím krokem této etapy byl nácvik **psychické relaxace**. Považuje se za normální, když se jedinci po svalovém uvolnění začnou vybavovat různé představy. Děje se tak proto, že pouhé svalové uvolnění má velký vliv na uvolnění psychické. Je však důležité se těmito představami dále nezaobírat. Představy by cvičenec neměl násilně potlačovat, ale naopak by je měl volně opouštět. Nácvik by měl probíhat v době, kdy nás nic významně neovlivňuje a ani nic důležitého nečeká. Bohužel, není možné nácviku relaxace přizpůsobit náš život, a tak se i během nácviku budeme setkávat s náročnými životními situacemi, pořád se budeme cítit pod tlakem a budeme mít plnou hlavu starostí. Tyto podmínky nám v psychické relaxaci příliš nepomohou, proto k tomu Macháčovi doporučují **bilancování rušivých zážitků dne**. V tomto cvičení si postupně uvědomujeme události, které vyvolaly napětí. Pokud nás čeká důležitá událost, o které nevíme, jak by mohla dopadnout, provádí se manévr, kterému se říká **vypnutí aktuální psychologické významnosti**. Cvičící tak může přerušit všechny psychické vztahy (napětí, nervozita, ...), které k události patří (Macháč, 1985).

V našem nácviku bylo bilancování a vypínání významnosti poměrně často využíváno. Cvičenec Jakub například vypověděl: *„Když mi přišlo na mysl něco, co mě mělo vyrušit, tak jsem si to uvědomil a řekl si, že se tím budu zabývat až po relaxaci. Takže bych řekl, že mi to šlo dobře.“*

Probandka Denisa naopak ze začátku myšlenky odháněla poměrně násilně, uvádí následující: „Začala jsem myslet na svoji bakalářskou práci a násilně jsem si myšlenku odbourávala, abych na to nemyslela. Říkala jsem si: „Nemysli na to, nemysli na to!“ Prostě aby mi v hlavě nic neběželo.“ Proto jí byly po nácviku připomenuty výše zmiňované metody.

Bod, do kterého se měli probandi naučit dostat, se vyznačuje tím, že jsou vyloučeny veškeré procesy, které se vztahují k vnějšímu světu. Pro relaxaci bylo zásadní, aby byl proband před i po jejím ukončení kladně citově naladěný.

Již bylo zmíněno, že relaxace je esenciální částí pro relaxačně aktivační metodu, proto nebyla vytvořena žádná časová ohraničení, do kdy by se ji měli probandi naučit. Jejím nácviku se nechával dostatečný prostor. Ve třech případech se jejím nácviku věnovala dvě společná setkání. V jednom případě se relaxace trénovala po dobu celkem čtyř setkání. Probandi relaxaci trénovali i individuálně, v mezidobí společných setkání.

3. část - Nácvik aktivace

K této fázi se přistupovalo po zvládnutí nácviku relaxace. Před nácvikem aktivace bylo využito dvou cvičení, která měla probandům aktivaci přiblížit.

První cvičení bylo dechové. S dechem se probandi učili manipulovat tak, že pomocí hrudního svalstva, které postupně stlačovali, prodlužovali výdech. Napřed jim byl cvik demonstrován pomocí dalšího cviku, který měl cvičení přiblížit. Ten spočíval ve flexi paže v lokti, normálně, bez tenze.

Při extenzi byli cvičící požádáni, aby zatnuli biceps na ohnuté ruce. Celý proces extenze paže byl tak prodloužený a pomalejší. Poté si několikrát tento zadržovaný výdech vyzkoušeli.

K druhému cvičení bylo využito tzv. Galtonova kyvadla. Toto kladivo experimentátorka vyrobila z prstýnku, který byl přivázaný na provázek o délce 120 cm. Na roh psacího stolu položila čtvrtku a v prostředku čtvrtky byl nakreslený křížek. Probandi uchopili konec provázku mezi palec a ukazováček a zvedli ruku přibližně k výšce očí. Postavili se ke stolu, kyvadlo směřovalo ke středu křížku na čtvrtce. Úkolem probandů bylo, aby v sobě vyvolali co nejsilnější představu toho, že se kyvadlo opravdu hýbe, aniž by pohnuli rukou. Probandům bylo vysvětleno, že je potřeba vyvolat postupnou představu rozhoupání kyvadla. Machač (1985) toto rozhoupávání vysvětluje

jako proces, při kterém se rozhoupáváme na houpačce. Po určité chvíli se kyvadlo skutečně rozpohybuje. Tento fenomén se jmenuje ideometrický pohyb. Silná představa vyvolává jemný pohyb ruky, aniž bychom to skutečně chtěli. Popsaný cvik je zařazen z toho důvodu, aby probandům ukázal, že intenzitou představy lze skutečně něco změnit. Cvičení pokračuje tak, že se pohyb snažíme zesilovat a zeslabovat. Po zvládnutí tohoto kroku probandi přešli k nácviku pouze mentálnímu. Nácvik probíhal vsedě, kdy si proband toto kyvadlo a jeho pohyb pouze představoval. Probandi o nácviku aktivace vypověděli následovně: „*Dřív jsem chtěla učit výtvarku, takže mám dobrou představivost. Neměla jsem problém si představit, jak se kyvadlo pohybuje.*“ (Denisa), „*Nikdy jsem neměla dobrou představivost. Dokud se mi před obličejem houpalo kladivo, tak dobrý. Byla jsem si pak schopná ho vybavit i chvilku potom. Ale vybavit si ho jen tak, a ještě si představovat, jak se houpe. To mi nešlo. To musím trénovat doma.*“ (Magdaléna).

4. část – Nácvik relaxace spojený s nácvikem aktivace

Propojení relaxace s aktivací vypadalo následovně. Cvičenci byli instruováni tak, že po dosažení maximální relaxace mají v tomto stavu chvilinku setrvat a následně zahájit aktivaci. Aktivaci měli zahájit „zadržovaným výdechem“, který již měli nacvičený. Tímto výdechem je aktivace nastartována. Pro větší efektivitu se připojuje mentální obraz kyvadla, jímž se cvičenci snažili ve svých představách manipulovat. Napětí, které se začne objevovat, zvětšovali probandi tím, jak se naučili rozhýbat kyvadlo ve své představě.

Před spuštěním aktivace pro probandy nepřestávala platit podmínka odstranění veškerého napětí, úzkosti a jakéhokoliv dalšího negativního emočního naladění. Machač (1985) ve své publikaci podotýká, že aktivační fáze trvá zpravidla pět vteřin. V této fázi nás zajímal především bod, ve kterém cvičenci spouštěli aktivaci. Probandi vypovídají: „*Těsně před tím, než bych usnula. Měla jsem pocit, jako bych ztrácela vědomí. Myslím, že se mi dokonce začínal zdát nějaký sen, ale ještě jsem si ho uvědomovala. Tak jsem se začala aktivovat.*“ (Pavčina); „*K aktivaci jsem přišel ve chvíli, kdy jsem skoro usnul. Hlava se mi samovolně stočila ke straně, tak mi přišlo, že mi tělo dává znamení.*“ (Jakub); „*Cítila jsem, že ještě o chvilku déle, usnula bych. Připadala jsem si tak rozteklá, že kdyby mi někdo řekl, ať zvednu ruku, asi by mi to nešlo.*“ (Magdaléna); „*Když jsem byla úplně uvolněná, takový ten mezi stav mezi*

spánkem a bděním, cítila jsem, že jsem celá těžká a propadám se do podložky.“ (Denisa). Přechod mezi spánkem a bděním je ideálním stavem, kdy spouštět relaxaci. Pro nácvik relaxace spojené s aktivací bylo vyhrazeno dostatek času, minimálně dvě společná setkání, která se konala jednou za týden. Cvičenci byli instruováni k domácímu nácviku. Ani jeden z cvičenců domácí nácvik nepodcenil.

5. část – Nácvik relaxace spojený s aktivací – nácvik kompletního cyklu RAM

Když probandi prošli výše zmíněnými etapami, přistoupilo se k nácviku kompletní metody. To znamená, že cvičenci střídali relaxační a aktivační část. Toto opakování se má provádět třikrát. Pro danou část je typické, že relaxační fáze se zkracuje, zatímco aktivační se prodlužuje. Probandi museli nutně končit v aktivační fázi, jinak by cvičení nemělo kýžený efekt. Nácvik této fáze byl jedním z nejobtížnějších, jelikož se probandům za začátku nedařilo navodit relaxaci po aktivaci. Magdaléna ve své výpovědi tvrdí: *„Byla jsem hrozně rozrušená. Tak jsem se zkoušela zrelaxovat, ale trvalo mi to dlouho. Relaxace mi nepřišla tak kvalitní, jako ta předtím.*“

K této fázi se pod vedením experimentátorky propracovali tři probandi, jeden skončil u 4. fáze. Do fáze trojího opakování došel dle svého uvážení. Stalo se tomu kvůli zmíněným zdravotním komplikacím na straně experimentátorky, která v tomto časovém období nebyla schopna na nácvik dohlížet. V tuto dobu byly experimentátorce zasílány výpovědi o průběhu samostatného nácviku v elektronické podobě.

V druhé polovině ledna byl nácvik ukončen. Každý z probandů provedl finální nácvik pod dohledem experimentátorky, který byl doprovázen měřením kožního odporu. Probandi byli informováni, že se jim experimentátorka v budoucnu ozve kvůli kontrolnímu měření.

Po třech měsících od ukončení nácviku byla provedena kontrolní měření a cvičící vypovídali o tom, zda RAM využívají i po ukončení nácviku. Na kontrolní měření se dostavili všichni čtyři cvičenci. Ve cvičení RAM pokračovali dva z cvičenců, a to Magdalena a Denisa. Obě používají RAM dle svých potřeb, již necvičí pravidelně, ale pouze v případě, že se cítí pod tlakem. Pro Pavlínu a Jakuba je toto cvičení údajně příliš časově náročné.

2.6 Sledování účinků RAM – výsledky empirického šetření

Data pro tuto bakalářskou práci autorka získávala jak pomocí přístroje GSR Biofeedback, tak pomocí individuálních výpovědí probandů.

Získávání a rozbor výpovědí cvičenců v průběhu nácviku

Jak již bylo zmíněno, cvičenci podávali opakovaně výpovědi o průběhu jejich nácviku. Ty se týkaly převážně jejich subjektivního prožívání, zdařilosti či nezdařilosti jednotlivých cvičení a problémů, se kterými se během nácviku potýkali. Díky těmto výpovědím bylo v některých případech možné předešlým nepříjemnostem při dalším nácviku zabránit. Tohoto opatření bylo možné využít například při nepohodlném položení hlavy, nebo pokud cvičence při nácviku ruší denní světlo či osvětlení v místnosti, ve které se nácvik provádí.

Aby bylo možné výpovědi následně porovnávat s výsledky elektrodermální aktivity, experimentátorka sestrojila čtyřbodovou hodnotící škálu, podle které subjektivní výpovědi cvičenců ohodnotila.

Tabulka 1. – Tabulka pro ohodnocení subjektivních výpovědí o nácviku

Ohodnocení subjektivních výpovědí o nácviku

0	NEZDAŘILO SE
1	DAŘILO SE TROCHU
2	DAŘILO SE DOBŘE
3	DAŘILO SE VÝBORNĚ

(Zdroj, vlastní výzkum)

Experimentátorka hodnotila číslem 0 – *nezdařilo se* v případech, kdy relaxace nebo aktivace z nějakého důvodu vůbec neproběhla. Například v případě, že jedinec neuhlídal hranici relaxace a usnul, pak byla aktivace, která měla po relaxaci proběhnout, ohodnocena číslem 0. Tak se stalo v případě Magdaleny, která v 5. kroku nácviku – relaxace spojená s aktivací – během cvičení usnula, tudíž cvičení nedokončila.

Číslem 1 – *dařilo se trochu* byly hodnoceny ty výpovědi, při nichž byl proband pouze mírně spokojený s průběhem nácviku, přesto však dokončil celý průběh nácviku.

Číslem 1 byla ohodnocena například tato výpověď: „*Třeba jsem cítila, že tělo mám úplně v klidu, že mám uvolněné všechny svaly, ale psychická část relaxace mi přišla neproveditelná, no.*“ (Denisa).

Ohodnocení číslem 2 – *dařilo se dobře* bylo přiděleno těm výpovědím, ve kterých byl cvičenec s průběhem nácviku sice spokojený, ale přesto ve výpovědi uvedl drobné výtky, které průběh nácviku ovlivnily, nebo již prožil lepší průběh nácviku. Jako častá výtka se ve výpovědi objevovala počáteční nervozita nebo drobné problémy se začátkem relaxace, které v průběhu cvičení odezněly a nácvik dále nenarušovaly. Ve výpovědích například zaznělo: „*Přišlo mi, že jsem provedla moc dlouhou aktivaci, takže bych třetí relaxaci už provádět nemusela.*“ (Pavčina).

Pro vyhodnocení známkou 3 – *dařilo se výborně* musel být proband s nácvikem velmi spokojený a k průběhu nácviku neměl žádné výtky. Magdalena ve své výpovědi ze dne 20. 4. 2018 uvedla: „*Cítila jsem, že mám přerušené všechny vztahy k vnějšimu světu.*“

V následující tabulce je ohodnocený poslední společný nácvik a kontrolní měření.

Tabulka 2. Ohodnocené subjektivní výpovědi o průběhu RAM

Denisa:

datum	relaxace	Aktivace
25. 1. 2018	1	1
28. 4. 2018	2	2

Pavčina:

datum	relaxace	Aktivace
21. 1. 2018	2	3
21. 4. 2018	2	2

Jakub:

datum	relaxace	Aktivace
20. 1. 2018	3	2
22. 4. 2018	1	2

Magdalena:

datum	relaxace	Aktivace
20. 1. 2018	3	3
20. 4. 2018	3	3

(Zdroj, vlastní výzkum)

Jelikož u nácviku zůstali pouze čtyři cvičenci, nelze z jejich výpovědí vyvodit takový závěr, který bychom mohli považovat za obecně platný.

Měření a popis průběhu elektrodermální aktivity cvičenců při nácviku

Pro měření průběhu nácviku bylo využito programu GSR studio a přístroje GSR Biofeedback, který měří kožní odpor a v psychoterapii se využívá pro lepší zvládnání stresu a stavů úzkosti.

Některé elektrické vlastnosti kůže úzce souvisí s emocionálním rozpoložením jedince. Pokud je organismus ve fázi aktivace, vodivost kůže se bude zvyšovat a odpor bude klesat. Při relaxaci organismu tento mechanismus pracuje opačně (www.happy-electronics.eu, nedatováno).

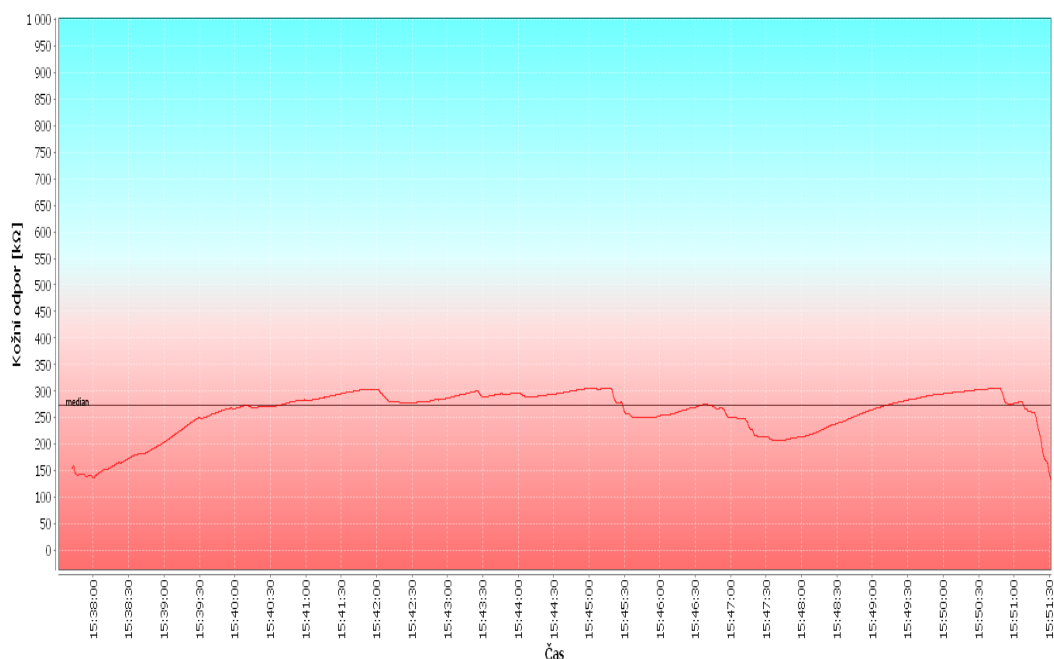
Senzory přístroje GSR Biofeedback byly probandům umístěny na dlaň nedominantní ruky. Probandi byli upozorněni na fakt, že po spuštění záznamu by měli se začátkem relaxace alespoň 1 minutu počkat, a to z důvodu vyrovnávání hodnot mezi kůží a přístrojem.

Jelikož není možné v programu nastavit, aby naměřené hodnoty byly zaznamenány zcela přesně, u naměřených dat je potřeba počítat s možnou odchylkou 10 k Ω .

Pro tuto práci jsou zajímavé zejména záznamy z kompletního nácviku a z kontrolního cvičení. Ty budou popsány u každého cvičence jednotlivě.

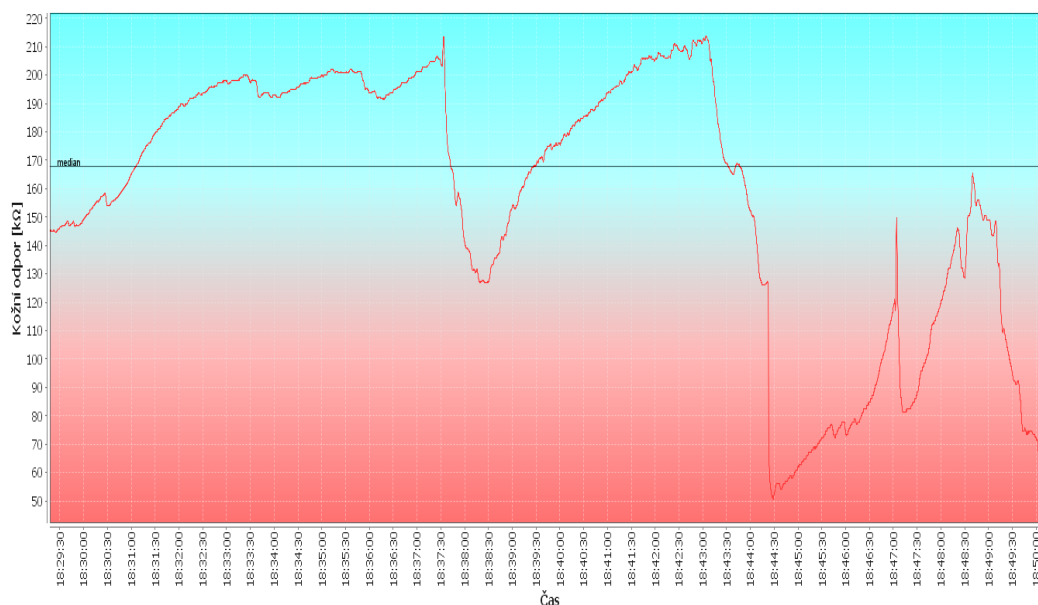
Denisa:

Na následujícím grafu jsou zaznamenány změny kožního odporu v průběhu kompletního nácviku RAM. Dosažení nejvyšších hodnot můžeme sledovat u poslední relaxace, ve které byl Denise naměřen kožní odpor v hodnotě 300 k Ω . Po ukončení aktivace byla Denise naměřena hodnota 190 k Ω . Rozdíl naměřených hodnot je tedy 110 k Ω .



Obrázek 1. Denisa – kompletní nácvik RAM (Zdroj,vlastní výzkum)

V kontrolním měření, které bylo provedeno po třech měsících, Denisa dosahuje nižších hodnot kožního odporu u relaxace než před ukončením nácviku a nejvyšší dosažená hodnota byla naměřena již při druhé relaxaci, nikoliv při třetí. Maximální naměřená hodnota je 212 kΩ. V případě aktivace bylo Denise naměřeno 50 kΩ. Rozdíl činí 162 kΩ.



Obrázek 2. Denisa - Kontrolní měření RAM (Zdroj, vlastní výzkum)

Z následujících údajů můžeme pozorovat, že ačkoliv relaxace v kontrolním měření nedosáhla vyšších hodnot, aktivace proběhla lépe. I subjektivní výpověď je ohodnocena lepším skóre.

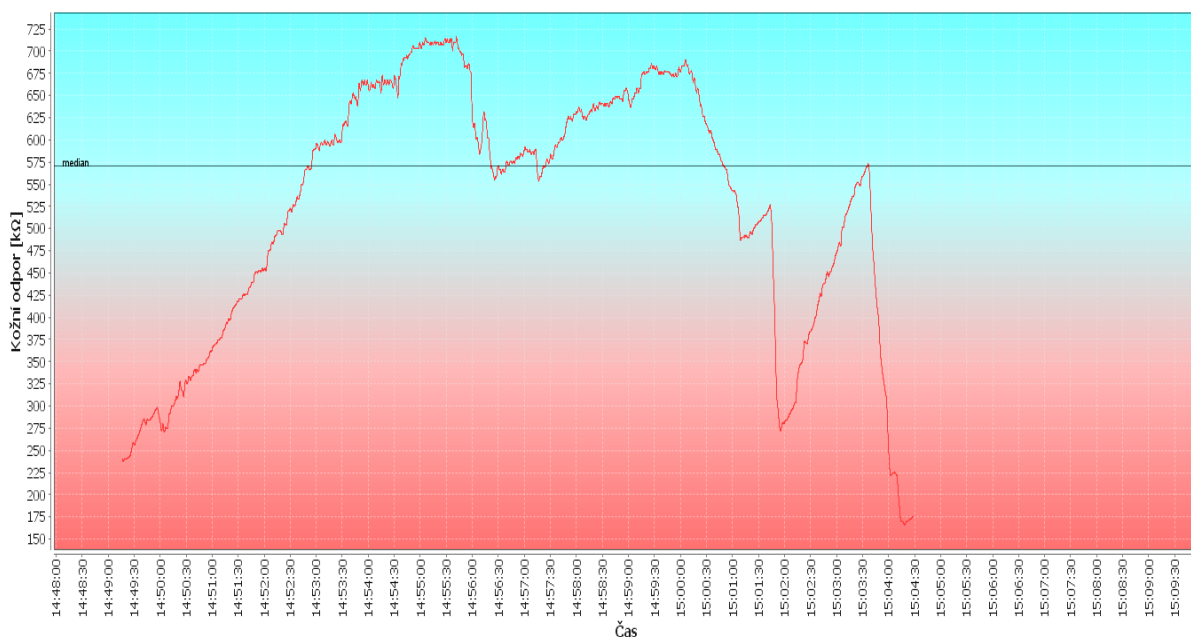
Tabulka 3. Denisa - Porovnání ohodnocených subjektivních výpovědí o průběhu RAM s hodnotami kožního odporu

Datum	Kožní odpor při maximální relaxaci	Kožní odpor při maximální aktivaci	Rozdíl mezi relaxací a aktivací	Ohodnocení subjektivní výpovědi o relaxaci	Ohodnocení subjektivní výpovědi o aktivaci
25. 1. 2018	300	190	110	1	1
28. 4. 2018	212	50	162	2	2

(Zdroj, vlastní výzkum)

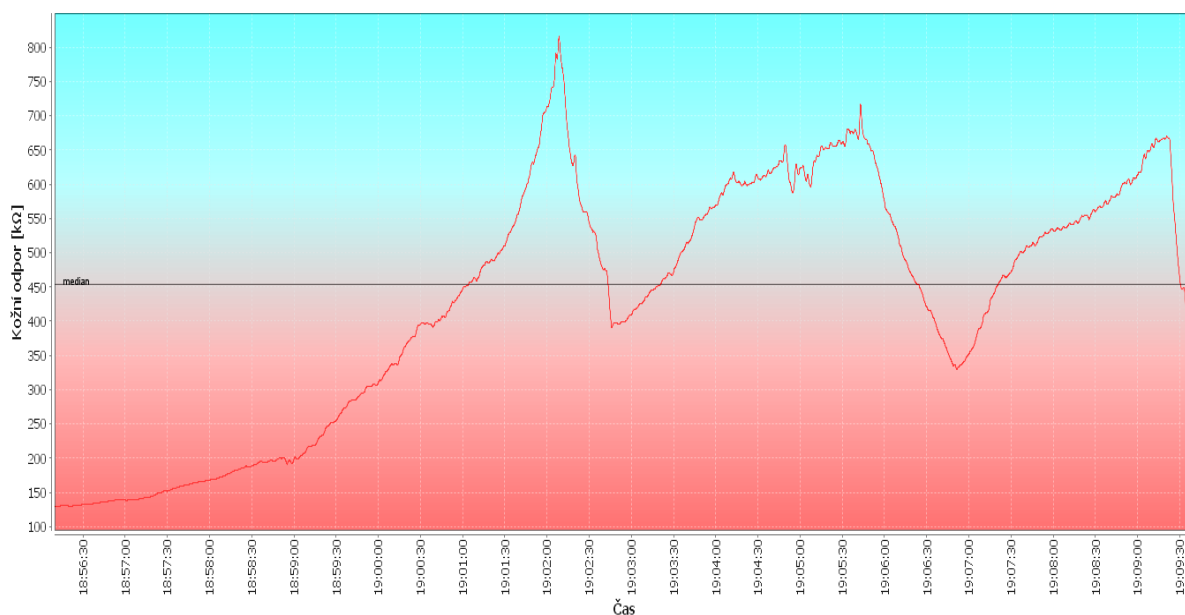
Pavčina:

Graf popisuje průběh posledního společného nácvičku. Nejvyšší hodnoty u relaxace bylo dosaženo hned v prvním cyklu, kdy se kožní odpor rovnal hodnotě 712 k Ω . Aktivace, která se váže k této relaxaci, odpovídá hodnotě 562 k Ω . Rozdíl mezi těmito dvěma hodnotami je 150 k Ω .



Obrázek 3. Pavčina – Kompletní nácviček RAM (Zdroj, vlastní výzkum)

U grafu z kontrolního měření můžeme vidět vyšší dosažené hodnoty u relaxace a markantní rozdíl u hodnoty aktivace oproti grafu z předešlého měření. Stejně tak jako v předešlém případě bylo nejvyšší hodnoty dosaženo v prvním cyklu RAM. Nejvyšší hodnota je 810 k Ω , hodnota kožního odporu při aktivaci, která následovala po nejvyšší dosažené relaxaci, je 390 k Ω . Rozdíl činí 420 k Ω .



Obrázek 4. Pavlína – Kontrolní měření RAM (Zdroj, vlastní výzkum)

I přesto, že výsledky, kterých Pavlína dosáhla v kontrolním měření, jsou výrazně kvalitnější, hodnotí předešlou aktivaci lépe než aktivaci na kontrolním měření. I když se Pavlína cvičení RAM přestala věnovat ihned po ukončení nácviku, z naměřených hodnot je možné pozorovat výrazné zlepšení v aktivační části cvičení.

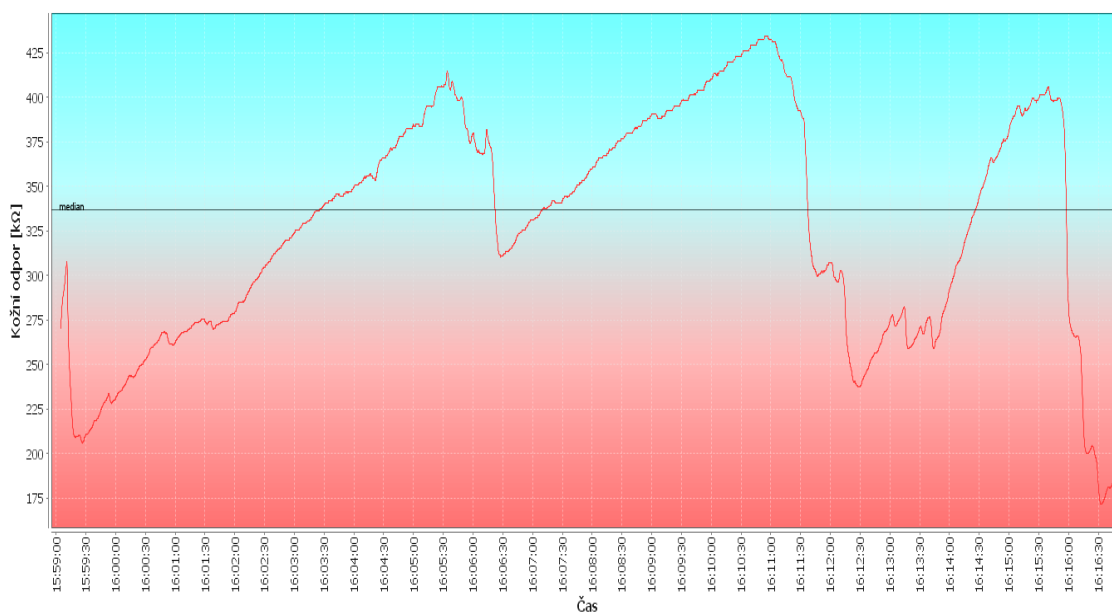
Tabulka 4. Pavlína - Porovnání ohodnocených subjektivních výpovědí o průběhu RAM s hodnotami kožního odporu

Datum	Kožní odpor při maximální relaxaci	Kožní odpor při maximální aktivaci	Rozdíl mezi relaxací a aktivací	Ohodnocení subjektivní výpovědi o relaxaci	Ohodnocení subjektivní výpovědi o aktivaci
21. 1. 2018	712	562	150	2	3
21. 4. 2018	810	390	420	2	2

(Zdroj, vlastní výzkum)

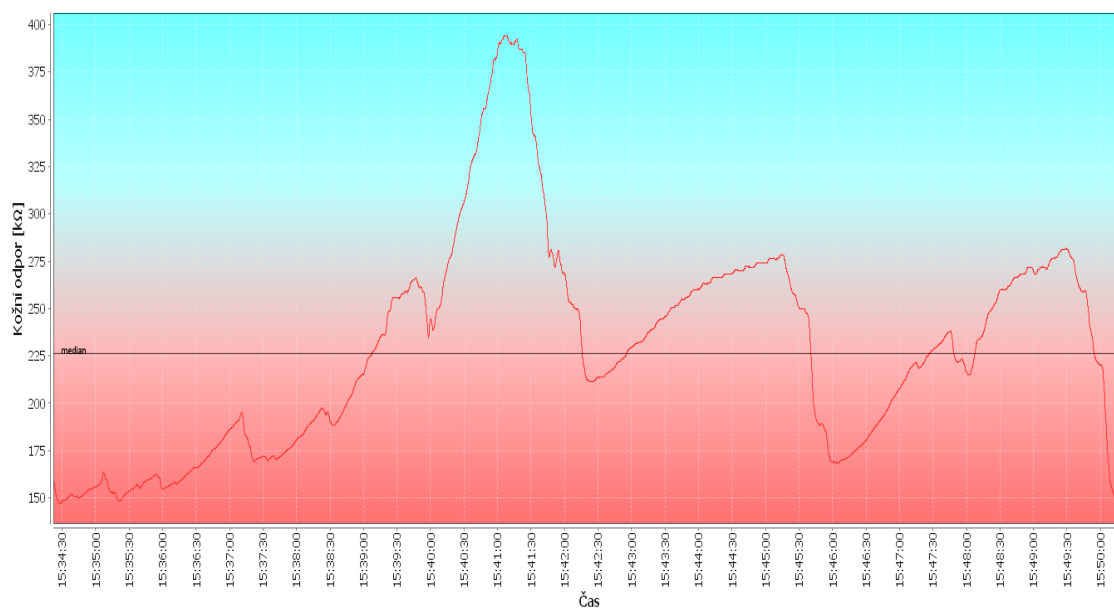
Jakub:

Na níže uvedeném grafu můžeme vidět průběh posledního nácviku RAM s Jakubem. I když měl v začátcích potíže s nácvikem relaxace, byl schopný jej dokončit. Nejvyšší kožní odpor byl naměřen při druhé relaxaci. Přístroj ukázal 438 k Ω . Při aktivaci, která navazovala na nejúspěšnější relaxaci, bylo naměřeno 238k Ω . Rozdíl mezi relaxací a aktivací činí 200 k Ω .



Obrázek 5. Jakub – Kompletní nácvik RAM (Zdroj, vlastní výzkum)

Jakub se, stejně jako Pavlína, přestal cvičení RAM věnovat ihned po nácviku. Kontrolní měření po třech měsících bylo prvním cvičením od ukončení nácviku. V grafu, který je umístěný pod tímto textem můžeme vyčíst, že nejsilnější byla první relaxace, kdy bylo naměřeno 390 k Ω . Při následné aktivaci bylo naměřeno 212 k Ω . Rozdíl činí 178 k Ω .



Obrázek 6. Jakub – Kontrolní měření RAM (Zdroj, vlastní výzkum)

Díky tabulce můžeme vidět srovnání přístrojového měření a ohodnocených subjektivních výpovědí o nácviku. Co se týče naměřených hodnot kožního odporu, nenajdeme v nich příliš znatelný rozdíl, ale u subjektivní výpovědi můžeme pozorovat propad u relaxace z čísla 3 na číslo 1.

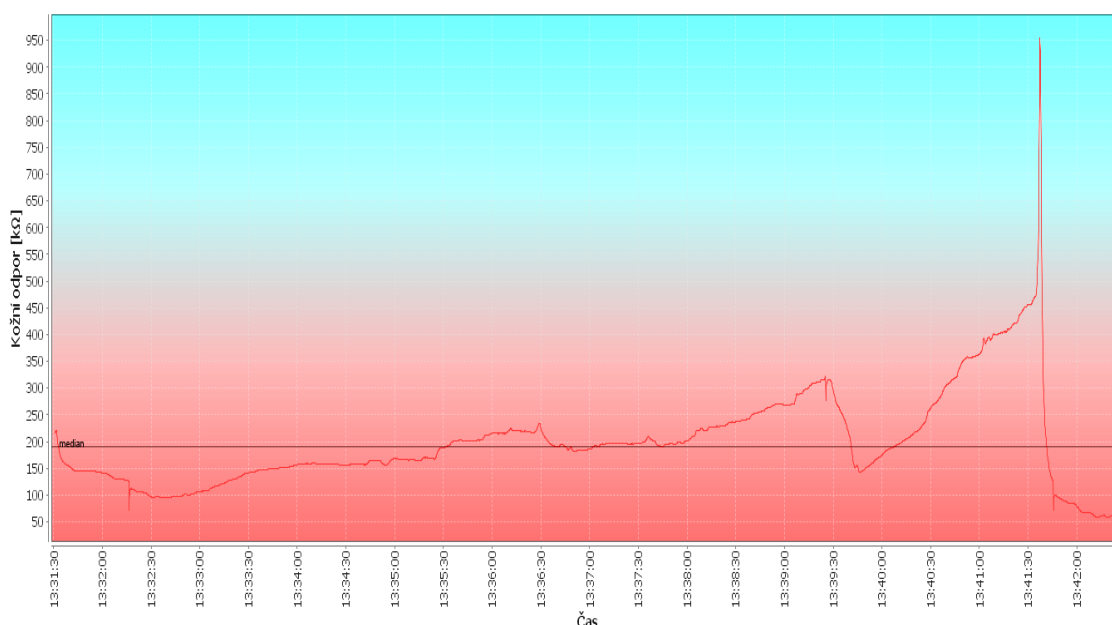
Tabulka 5. Jakub - Porovnání ohodnocených subjektivních výpovědí o průběhu RAM s hodnotami kožního odporu

Datum	Kožní odpor při maximální relaxaci	Kožní odpor při maximální aktivaci	Rozdíl mezi relaxací a aktivací	Ohodnocení subjektivní výpovědi o relaxaci	Ohodnocení subjektivní výpovědi o aktivaci
20. 1. 2018	438	238	200	3	2
22. 4. 2018	390	212	178	1	2

(Zdroj, vlastní výzkum)

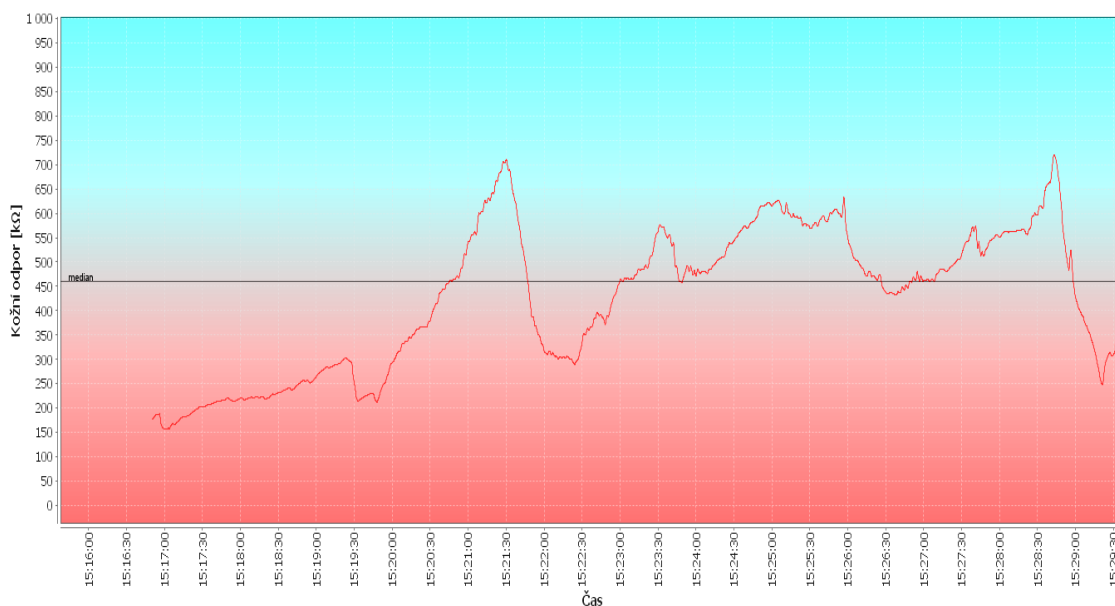
Magdalena:

Magdalenu autorka práce hodnotí jako nejzodpovědnějšího cvičence. V grafu, který je umístěný pod tímto textem, je zobrazen záznam posledního společného nácviku. Jako nejsilnější relaxace vychází relaxace třetí, kdy Magdalena dosáhla kožního odporu přibližně 460 k Ω . Velmi ostrý skok v grafu dosahující přibližně 900 k Ω autorka připisuje buďto nepřesnosti přístroje, nebo pohybu cvičícího, při kterém bylo pohnuto s elektrodami. Experimentátorka k tomuto závěru dospěla proto, že Magdalena signalizovala začátek aktivace před tím, než se na grafu zobrazila výše zmíněná nepřesnost. Kožní odpor při navazující aktivaci dosáhl hodnoty 60 k Ω . Výsledný rozdíl mezi relaxací a aktivací činí 400 k Ω .



Obrázek 7. Magdalena – Kompletní nácvik RAM (Zdroj, vlastní výzkum)

Při kontrolním měření Magdalena vypověděla, že RAM neopustila a praktikuje ho dle svých aktuálních potřeb. Z grafu je možné vyzorovat, že při relaxaci dostáhla vyšších hodnot, než při závěrečném nácviku. Nejsilnějších hodnot při relaxaci bylo dosaženo při závěrečném cyklu. Výsledná hodnota kožního odporu byla 720 k Ω . Při aktivaci bylo naměřeno 225 k Ω . Rozdíl mezi relaxací a aktivací činí 495 k Ω .



Obrázek 8. Magdalena – Kontrolní měření RAM (Zdroj, vlastní výzkum)

V tabulce je opět znázorněno porovnání naměřených hodnot kožního odporu a ohodnocených subjektivních výpovědí. Magdaleny výpovědi jsou konstantní, s průběhem cvičení byla spokojená.

Tabulka 6. Magdalena - Porovnání ohodnocených subjektivních výpovědí o průběhu RAM s hodnotami kožního odporu

Datum	Kožní odpor při maximální relaxaci	Kožní odpor při maximální aktivaci	Rozdíl mezi relaxací a aktivací	Ohodnocení subjektivní výpovědi o relaxaci	Ohodnocení subjektivní výpovědi o aktivaci
20. 1. 2018	460	60	400	3	3
20. 4. 2018	720	225	495	3	3

(Zdroj, vlastní výzkum)

Porovnání s výsledky H. a M. Machačových

Machačovi ve své publikaci uvádí několik kazuistik o cvičencích, kteří prošli kompletním nácvikem RAM a s časovým odstupem vypovídají o jeho účincích. V případě nácviku k této bakalářské práci vytrvali ve cvičení dva probandi - Denisa a Magdalena.

Například cvičenec V. G. ve svých výpovědích uvádí, že RAM využívá v momentě, kdy se potřebuje motivovat k nějakému výkonu. Zbylé kazuistiky odpovídají tomu, že probandi využívají metody v momentě, kdy jsou přehlceni podněty z okolí nebo když se cítí vyčerpaní.

Jak výpovědi probandů z tohoto nácviku, tak z nácviku vedeného Machačovými se shodují v bodě, že i když se jim do cvičení zprvu nechce, vždy se po něm cítí lépe než před ním.

Výpovědi se také shodují v tom, že kvalita relaxace se odráží od psychickém rozpoložení před započatím cvičení (Machač & Machačová, 1991).

2.7 Diskuze

Práce sloužila zejména k tomu, aby autorce zprostředkovala bezprostřední zkušenost s nácvikem původně české autoregulační metody.

Autorka práce na rozdíl od Machačových zvolila kvalitativní výzkum. Machačovi pro svůj výzkum získali přibližně sedm set cvičenců, na rozdíl od toho bylo pro tuto práci vybráno pět cvičenců. Až do konce nácviku setrvali čtyři. Z toho důvodu se studie potýká s jistým omezením – ze získaných dat nelze vyvodit platné závěry.

I když se autorka snažila přesně dodržet postupy uvedené v publikacích Machačových, vznikly drobné odchylky v průběhu nácviku. Autorka práce se rozhodla přidat jeden krok, a to před nácvikem kompletního cvičení. Zařadila navíc nácvik jedné relaxace a jedné aktivace, aby si cvičenci mohli vyzkoušet, jak na tento pokyn budou reagovat.

Přístrojové měření mělo umožnit porovnávání individuálních výpovědí s fyziologickými ukazateli, v tomto případě s kožním odporem. Přístroj je však amatérský, určený k užívání i neodborné veřejnosti. Hodnoty naměřené tímto přístrojem tak mohou obsahovat odchylky a nepřesnosti. V záznamech je možné si některých takových nepřesností všimnout. Tyto nepřesnosti mohly vzniknout i pohybem probandů během nácviků tím, že připojené elektrody se přitom poněkud odchlíply. Pro přesnější měření by bylo zapotřebí využít profesionálních přístrojů. Bylo by vhodné využít více fyziologických měř zároveň, stejně jako učinili Machačovi, a sledovat takové proměnné, jakými jsou krevní tlak, tepová frekvence, objem dechu či změny objemu krve protékající kožními kapilárami.

Převedení subjektivních výpovědí na čísla bylo nutné proto, aby bylo možné porovnat dosažené výsledky kožního odporu s výpověďmi cvičenců a zjistit, zda spolu tyto dva zdroje korelují. Srovnávat intraindividuální prožívání jedince s fyziologickými odpověďmi může být ošemetné, neboť nevíme, do jaké míry je jedinec schopen si fyziologické procesy uvědomovat. Výpovědi a jejich ohodnocení je možné najít v přílohách této práce.

Průběh nácviku byl ovlivněn obdobím, kdy byla experimentátorka zraněná, a cvičenci prováděli cvičení bez kontrolního dohledu. Například u cvičence Jakuba, který zaostával za skupinkou ostatních cvičících, by mohlo být prospěšné, kdyby podstoupil více společných nácviků. Přestože experimentátorka na nácvik dva měsíce dohlížela pouze externě, nikdo ze zúčastněných nácvik neopustil.

Jedním z velkých omezení je porovnatelnost výsledků, neboť jediná dostupná data jsou data Machačových. Od ukončení jejich bádání nelze dohledat žádné pozdější výzkumy.

S Machačovými se autorka rozchází i v době kontrolních měření. Machačovi své kontrolní rozhovory prováděli nejdříve po roce, autorka práce již po třech měsících od ukončení nácviku.

Kladně autorka hodnotí fakt, že nácvik dokončili, kromě jednoho, všichni ostatní a že dvě zúčastněné RAM využívají i nadále a slouží jim jako nástroj v boji se stresem.

Souhrn

Cílem práce bylo seznámení autorky s méně známou a v dnešní době nevyužívanou autoregulační metodou.

Autorka oslovila několik osob ze svého okolí, zda by se nechtěli podílet na nácviku relaxačně aktivační metody.

Následně zahájila nácvik, který trval přibližně tři měsíce, při němž se řídila pokyny a doporučeními pro vedení nácviku dle Machačových. Nácvik byl rozdělen do 5 částí – začínalo se nácvikem dechu a doporučené polohy pro relaxaci, pokračovalo se nácvikem svalové a psychické relaxace, dále následoval trénink aktivační fáze. Dalším krokem byl nácvik relaxace a aktivace, a to pouze s jedním opakováním. Konečnou částí byl nácvik kompletního cyklu, ve kterém se relaxační a aktivační fáze opakovaly třikrát. Kontrolní měření bylo provedeno tři měsíce po ukončení nácviku.

Data byla získávána pomocí přístroje GSR Biofeedback, který měří kožní odpor. Jako další zdroj byly využity individuální výpovědi cvičenců o nácviku, které autorka následně ohodnotila pomocí hodnotící škály. Učinila tak z toho důvodu, aby bylo možné tyto dva zdroje porovnat a zjistit, zda se data z obou přístrojů shodují.

Nácvik dokončili čtyři probandi z pěti a pouze dvě probandky pokračují ve cvičení RAM i nadále. RAM neprovádějí pravidelně, ale pouze v případě, že se cítí v nepohodě. Pro zbylé probandy byla RAM buďto časově náročná, nebo nesplnila jejich očekávání.

Subjektivní výpovědi a záznamy z přístroje GSR Biofeedback se velmi často shodovaly. K rozporům v subjektivních výpovědích cvičenců a pořízených záznamech elektrodermální aktivity docházelo v začátcích nácviku.

Veškerá data byla získávána od října 2017 do dubna 2018.

Jelikož jedním z podstatných ukazatelů, který potvrzuje účinnost této metody, jsou fyziologické ukazatele (hypertenze, kvalita spánku, ...), autorka by se ráda touto metodou zaobírala i nadále. Pokud by to bylo možné, ověřila by, zda by tyto fyziologické výsledky mohly být porovnatelné i po dvacetileté odmlce, která se s výzkumem metody pojí.

Seznam použité literatury:

- Bouscein, W. (2012). *Electodermal activity*. New York: Springer.
- Drotárová, E., & Drotárová, L. (2003). *Relaxační metody*. Praha: EPOCH.
- Greenberg, G. S. (2006). *Comprehensive stress management. 9th edition*. New York: McGraw-Hill.
- Happy Electronics, s.r.o. (22. květen 2018). Načteno z <https://www.happy-electronics.eu/biofeedback-cs/produkty/gsr-biofeedback-emocionalni-senzor/?lang=cs>
- Hoeksema - S. Nolen, Fredrickson, B. L., Loftus, G. R., & Wagenaar, W.A. (2012). *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda* (3. přeprac. české vyd., H. Antonínová, překl.). Praha: Portál. (Originál vyšel v roce 2009 s názvem Atkinson & Hilgard's introduction to psychology)
- Jacobson, E. (2008). *Metoda progresivní svalové relaxace*. Chicago: UC Press. Získáno 28. 5. 2018, z <http://www.pvsps.cz/data/2017/05/30/12/spmgr-materialy-vybranepmetody-progresivnirelaxace.pdf?id=131>
- Kebza, V. (2005). *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia.
- Kocandová, P. (2007). *Alternativní přístupy při doléčování závislých na alkoholu*. Brno: Masarykova univerzita.
- Křivohlavý, J. (1989). Obranné mechanismy a strategie zvládnání těžkostí. *Československá psychologie*, 33, (5) 433-442.
- Křivohlavý, J. (1994). *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum.
- Křivohlavý, J. (2002). *Psychologie nemoci*. Praha: Grada.
- Lazarus, R. S. (1999). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw Hill.
- Machač, M. (1985). *Pokyny pro nácvik relaxačně aktivační metody*. Praha: Olympia.
- Machač, M., & Macháčová, H. (1991). *Psychické rezervy výkonosti: stres, hypnosugesce, autoregulace*. Praha: Karolinum.

- Míček, L. (1980). *Autoregulační a sociální aspekty duševní zdraví*. Praha: SPN.
- Pauknerová, D. (2007). *Psychologie pro ekonomy a manažery*. 2. vyd. Praha: Grada.
- Paulík, K. (2017). *Psychologie lidské odolnosti*. 2. přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada.
- Pešek, R., & Praško, J. (2016). *Syndrom vyhoření: jak se prací a pomáháním druhým nezničit: pohled kognitivně behaviorální terapie*. Praha: Pasparta.
- Procházka, R., & Sedláčková, Z. (2015). *Vybrané kapitoly z psychofyziologie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Ptáček, R., & Novotný, M. a. (2017). *Biofeedback v teorii a praxi*. Grada: Praha.
- Pešek, R. (2016). *Syndrom vyhoření: Jak se prací a pomáháním druhým nezničit. Pohledem kognitivně behaviorální terapie*. Praha: Pasparta.
- Sarafino, E. (1990). *Health psychology: biopsychosocial interactions*. New York: Wiley.
- Schreiber, V. (1985). *Stres: patofyziologie, endokrinologie, klinika*. Praha: Avicenum.
- Sillamy, N. (2001). *Psychologický slovník*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Stern, M. R., Ray, J. W., & Quigley, S. K. (2001). *Psychophysiological recording (2nd ed.)*. New York: Oxford University Press.
- Víchová, V. (2016). *Autogenní trénink a autogenní terapie*. Praha: Portál.
- Wienderhold, K. B., & Rizzo, A. A. (2005). Virtual reality and applied psychophysiology. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 30, 183-185.

Seznam tabulek:

- Tabulka 1. Tabulka pro ohodnocení subjektivních výpovědí o nácviku 37
- Tabulka 2. Ohodnocené subjektivní výpovědi o průběhu RAM 39
- Tabulka 3. Denisa - Porovnání ohodnocených subjektivních výpovědí o průběhu RAM s hodnotami kožního odporu 42
- Tabulka 4. Pavlína - Porovnání ohodnocených subjektivních výpovědí o průběhu RAM s hodnotami kožního odporu 44
- Tabulka 5. Jakub - Porovnání ohodnocených subjektivních výpovědí o průběhu RAM s hodnotami kožního odporu 46
- Tabulka 6. Magdalena - Porovnání ohodnocených subjektivních výpovědí o průběhu RAM s hodnotami kožního odporu 48

Seznam obrázků: (Happy Electronics, s.r.o, 2018)

- Obrázek 1. Denisa – kompletní nácvik RAM (Zdroj,vlastní výzkum) 41
- Obrázek 2. Denisa - Kontrolní měření RAM (Zdroj, vlastní výzkum) 41
- Obrázek 3. Pavlína – Kompletní nácvik RAM (Zdroj, vlastní výzkum)..... 43
- Obrázek 4. Pavlína – Kontrolní měření RAM (Zdroj, vlastní výzkum)..... 44
- Obrázek 5. Jakub – Kompletní nácvik RAM (Zdroj, vlastní výzkum) 45
- Obrázek 6. Jakub – Kontrolní měření RAM (Zdroj, vlastní výzkum) 46
- Obrázek 7. Magdalena – Kompletní nácvik RAM (Zdroj, vlastní výzkum)..... 47
- Obrázek 8. Magdalena – Kontrolní měření RAM (Zdroj, vlastní výzkum) 48

PŘÍLOHA 1: DENISA – VÝPOVĚDI O PRŮBĚHU NÁCVIKU RAM

Věk: 24 let

Vzdělání: vysokoškolské, pedagogické

Povolání: studentka

Celkový počet let školní docházky: 18 let

Co Tě vedlo k tomu, že ses zúčastnila nácviků?

Je to pro mě příležitost, jak se naučit něco užitečného. Moc mě zaujalo, že se tato metoda využívá u sportovců. Vedu mažoretkový oddíl, tak by bylo zajímavé ji využít kolektivně. Bylo by pěkné, kdyby se to odrazilo na našich výsledcích.

Můžeš říci, co od nácviků očekáváš?

Nevím, co přesně očekávat, nikdy jsem nerelaxovala, a ani nemeditovala. Ráda bych se tuto metodu naučila, jsem velká trémistka a myslím, že to ovlivňuje moje výkony. To mi vadí. Mám představu, že by mi metoda mohla s daným problémem pomoci. Takže má očekávání jsou vlastně veliká. Vidím v tom velkou pomoc nejen pro mne.

1. Nácvik: Nácvik dechu a doporučené polohy pro relaxaci. (14. 10. 2017):

Dnes jsme trénovali dýchání do břicha, jak ti to šlo?

To bylo v pořádku. Nebo takhle, neměla jsem s tím problém. Znáám to z „hudebky“. Když se přidala krátká pauza, chvíli trvalo, než jsem si na to zvykla.

Pak jsme trénovali vhodnou polohu pro nácvik, cítila ses pohodlně?

Jsem zvyklá ležet s překříženýma nohama i rukama. Tak to bylo trošku nepohodlné, ale pak jsem si zvykla.

2. Nácvik: Nácvik svalové a psychické relaxace (22. 10. 2017):

Na dnešním nácviku jsme se trénovali svalovou relaxací pomocí tíže, jaké to pro tebe bylo?

Ze začátku, když jsem začala relaxovat, tak mi nešly povolit ruce, měla jsem soustředění s mažoretkami, tak mám unavené celé tělo. Jsem ráda, že se tíha opakovala víckrát, protože jsem cítila, že ty ruce se mi uvolňují pořád víc a víc.

Dokázala ses uvolnit i psychicky? Mít, jak se říká, prázdnou hlavu?

Začala jsem myslet na svojí bakalářskou práci a násilně jsem si myšlenku odbourávala, abych na to nemyslela. Říkala jsem si „nemysli na to, nemysli na to, prostě aby mi v hlavě nic neběželo. Když jsem se zbavila myšlenek, tak venku začal štěkat pes, to mě probralo a přemýšlela jsem, který pes to je. Jestli je náš, nebo sousedů. Tu myšlenku jsem zase odehnala, Ležet o pár minut déle, tak bych usnula.

Lepší, než odhánění myšlenek, je použití bilance rušivých zážitků dne a myšlenky neodhánět násilím. Spíš si je zvědomit, přijmout je a říct si, že o nich víš, ale věnovat se jim budeš až po cvičení. Jen je odložit, ne odehnat.

3. Návik: Návik svalové a psychické relaxace, měření s přístrojem GSR Biofeedback (28. 10. 2017):

Zkoušela jsi relaxaci doma? Jestli ano, jak to probíhalo?

První relaxace probíhala takto. Lehla jsem si a pod hlavu si nedala žádnou podložku. Zaměřila jsem se na to, abych neměla překřížené nohy a abych dala ruce volně kolem těla. Zavřela jsem oči a začala dýchat do břicha. Pak přišla představa tíže, začala jsem od nohou, přes ruce, hrudník a skončila u hlavy. Dělal mi problém představit si tíži na levé ruce. Je možné, že to bylo způsobeno tím, že jsem pravák? Pořád jsem cítila, že levou ruku nemám tak těžkou, jako tu pravou, ale když se mi to nedařilo vyrovnat, pokračovala jsem dál. Cítila jsem se příjemně. Byla jsem uvolněná, až taková neforemná. Jakoby se mi tělo „vylilo z formy“. To je prožívání po tělesné stránce. Po psychické to bylo horší. Léčila mi hlavou spousta myšlenek a moc jsem nevěděla, jak se jich zbavit. Byla jsem k sobě honě direktivní a říkala si: „Nemysli na nic, nemysli na nic, nemysli na nic!“. Myšlenky jsem se snažila mentálně odehnat. Pak jsem si vzpomněla, že to vlastně nemám dělat. Zkusila jsem si představit, co všechno bych měla udělat, zvědomit si zvuky, které slyším kolem sebe, pojmenovat si je. Když přišla myšlenka, tak jsem ji přijmula a odložila. Je pravda, že se mi už stejná myšlenka nevracela.

Další nácvik relaxace probíhal z mého pohledu lépe. Pořád u mne přetrvával problém jen s levou rukou, nešlo mi ji mentálně zatížit. Zřejmě kvůli tomu, že jsem pravačka. Myšlenek už přicházelo méně. Možná proto, že se u mne nervozita neprojevovala v takové míře jako předtím a že už jsem věděla, do čeho jdu.

Dnes jsme relaxaci měřili, jak ti to šlo, jak relaxace probíhala?

Než jsem začala s tím, že si představuji tíhu, potřebovala jsem chvíli jen tak ležet. Ležela jsem a dýchala jsem do břicha. Pak jsem začala s tíhou. Nohy byly bez problémů, jen ta levá ruka. Ta mi vždy trvá. Pořádně se uvolní až při třetím kole. Možná kdybych přidala ještě čtvrté, uvolnila by se o něco víc. Zvlášť příjemné bylo, když jsem s tíhou došla ke žvýkacím svalům.

A co psychická část relaxace?

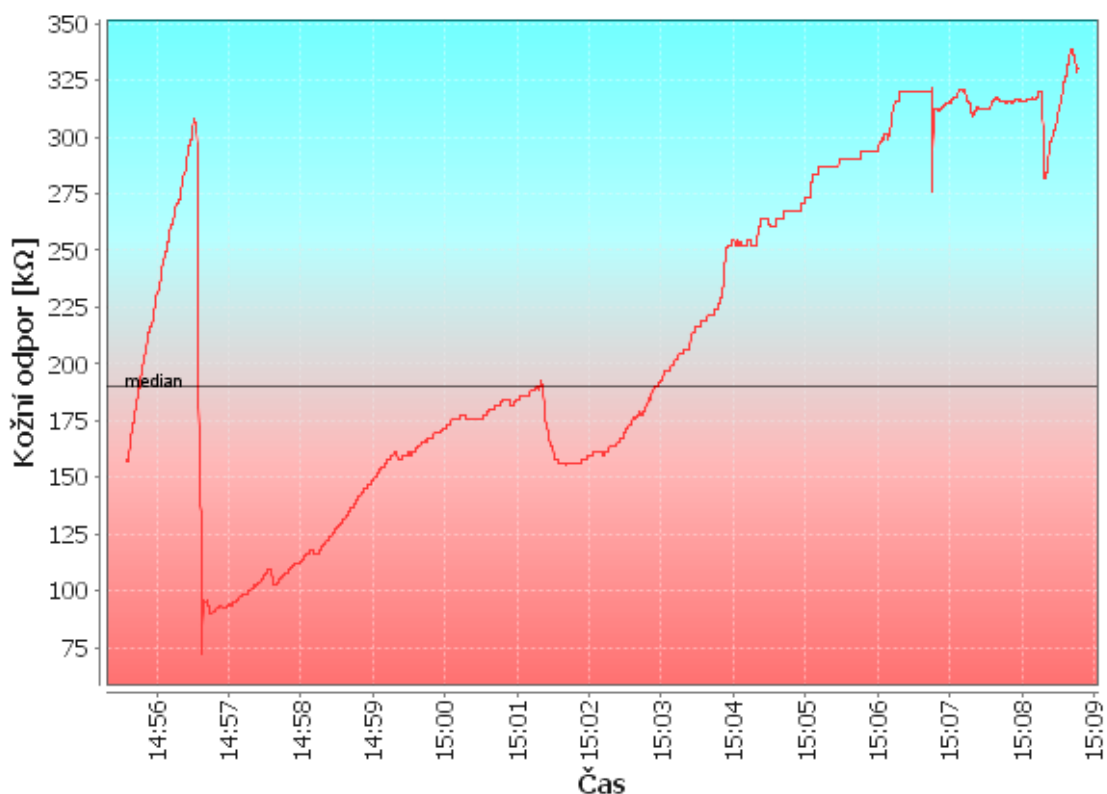
No. Já jsem na to asi moc „rozlítaná“. Pořád přemýšlím, nemohu tu hlavu moc zastavit. A to toho ani nemám moc. Jen mi pořád chodí další a další myšlenky. A nevím, co s tím. Myšlenky se mi nevrací, spíš se pořád objevují nové. A hlavně takové, co mi v relaxaci přitahují pozornost. Třeba dneska mě napadl kostým na mažoretky.

Vnímala jsi nějaký rozdíl v tom, že to bylo dnes měřené s přístrojem?

Ani ne, hned jsem na to zapomněla.

Měla jsi pocit, že ti to jde lépe, když byla v pokoji tma?

Ne, ani ne. Příště bych raději zůstala ještě u tréninku relaxace, pořád nemám pocit, že by to bylo stoprocentní.



Obrázek přílohy I. Denisa - Návčik relaxace (Zdroj, vlastní výzkum)

4. Návčik: Návčik svalové a psychické relaxace (6. 11. 2017):

Trénovala jsi relaxaci doma? Jestli ano, jak to probíhalo?

Trénovala. Tedy jen jednou. Měla jsem toho hodně. Tíhu se mi povedlo navodit rychleji než na posledním měření, i levá ruka reagovala rychleji a asi i lépe. Prostě jsem měla dobrý pocit z toho, že mi to šlo. Už jsem neměla stav, že kdybych si projela pomocí tíhy ještě jednou celé tělo, tak by mi to pomohlo. Myslela jsem si, že mi nepůjde psychické uvolnění, ale kupodivu šlo. Zkrátka řekla bych, že mi to sedlo. Měla jsem z toho dobrý pocit.

Jak ti šla relaxace při dnešním měření?

Já jsem se dnes na relaxaci těšila. Byla jsem dobře naladěná. Uvelebila jsem se, položila, rozdýchala. Začala jsem tělo uvolňovat tíhou. Rychle jsem cítila, jak se uvolňuje a pomalu propadá do podložky. Cítila jsem teplé končetiny, to se mi ještě nestalo. Pak jsem si projela, jestli mi ještě někde něco nepne, nepnulo. Začala jsem přemítat, co jsem dnes všechno dělala, co musím udělat, uvědomila jsem si auta ze silnice, a pak už jsem jen ležela a cítila, jak se propadám, jak se uvolňuji a jak se mi tělo

vylévá z formy. Ke konci jsem sebou trhla, to jsem asi usnula. Řekla bych, že dnes se mi relaxace zdařila asi nejvíce.

5. Návik: Návik aktivace, aktivace spojená s relaxací. (13. 11. 2017):

Cvičila jsi relaxaci doma?

Ano, dokonce dvakrát. Obě relaxace proběhly dobře. Svalová relaxace byla bez problémů, psychická taky.

Jak ti šel návik aktivace?

Dřív jsem chtěla učit „výtvarku“, takže mám dobrou představivost. Neměla jsem problém si představit, jak se kyvadlo pohybuje.

Jak ti šlo spojení relaxace a aktivace?

Zrelaxovala jsem se tak, jak jsem naučená. Chvilku jsem jen ležela, pak jsem přešla na svalovou část relaxace a na psychickou relaxaci. Hlavou mi létalo, jestli poznám, kdy se mám aktivovat. Tak jsem se vždy uklidnila tím, že to poznám.

Kdy ses začala aktivovat?

Začala jsem se aktivovat, když jsem byla úplně uvolněná, takový ten stav mezi spánkem a bděním, cítila jsem, že jsem celá těžká a propadám se do podložky.

A aktivace?

Začala jsem se zadržovaným dechem. To jsem najednou cítila takovou tenzi na hrudníku. Začala jsem si představovat kyvadlo, které jsem pak zkoušela rozhoupat různými směry. Cítila jsem, jak se mi u toho krčí čelo, takže takovou tenzi na čele.

6. Návik: Měření relaxace spojené s aktivací pomocí přístrojem GSR Biofeedback (27. 11. 2017):

Deniso, čtrnáct dní jsme se neviděly, cvičila jsi mezi tím?

Ano, celkem čtyřikrát. Dvakrát jsem si trénovala jen aktivaci. První trénink vypadal tak, že jsem si půjčila od mamky kyvadlo, které jsem se snažila myšlenkově rozhoupat. Úplně jsem se do toho položila, takže ani nevím, jak dlouho jsem to zkoušela, ale celý den mě bolela hlava. Druhou aktivaci jsem zkoušela pouze s mentální reprezentací. Kdy jsem ležela a kyvadlo si představovala. Snažila jsem se ovlivnit jeho

pohyb. Zkoušela jsem ho rozhoupat více, pak méně, zastavit ho a změnit směr. Poté jsem dvakrát zkoušela projet relaxaci s aktivací. Relaxace mi přišly obě zdařilé. Už nevnímám rozdíl mezi levou a pravou rukou. Psychická relaxace byla také v pořádku, zvuky z venku беру jen jako pozadí, nelekám se jich, ani už nepřitahují moji pozornost. Aktivaci jsem spustila v obou případech na pomezí spánku a bdění. Kdy jsem byla úplně uvolněná. Přišla jsem si jako ve vakuu.

Aktivaci začínám zadržovaným výdechem. Pak následuje mentální reprezentace kyvadla. Cvičení končím ve chvíli, kdy mi přijde, že už se nijak neposouvám.

Jak pro tebe probíhal dnešní nácvik? Jaká byla relaxace?

Relaxace byla v pořádku, zase jsem si na začátku trošku poležela, na to se vždy těším, že jen tak chvíli ležím a nic nemusím. Pak jsem si pomalu začala představovat tu tíži, od nohou až k hlavě, to samé jsem prošla ještě dvakrát. Když jsem cítila, že mám tělo uvolněné, tak jsem jen tak ležela, na mysl mi přišla jedna nebo dvě věci.

Kdy jsi spustila aktivaci?

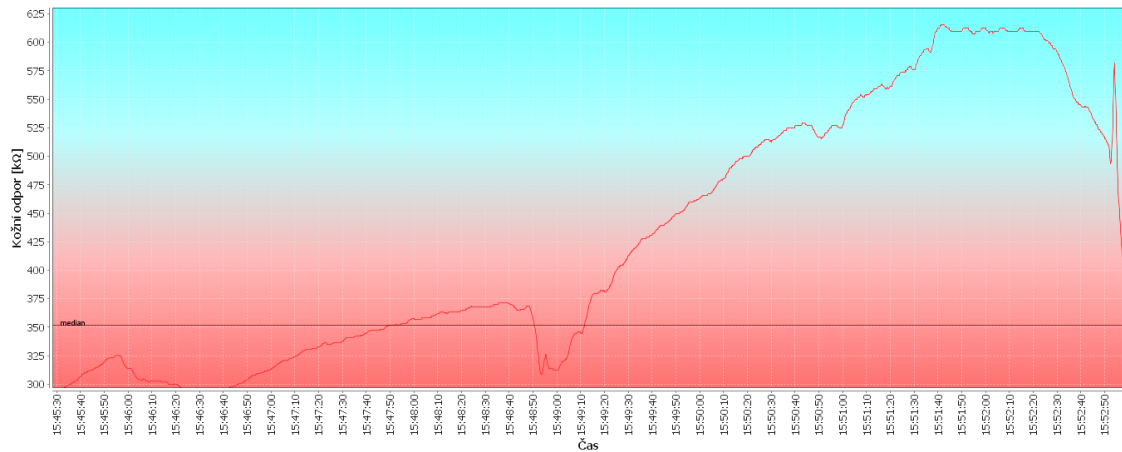
Ani nevím, jak dlouho jsem relaxovala, ale najednou mi tělem projel takový záškub, to jsem asi skoro usnula. Tak jsem spustila aktivaci.

A jaká byla aktivace?

No popravdě se těším, až uvidím ten graf. Protože mi přišlo, že byla „super“.

V čem byla podle tebe „super“?

Asi kvůli tomu, že jsem byla tak dobře zrelaxovaná. Z relaxace, kdy jsem si říkala, že jsem úplně gumová, jsem najednou byla maximálně nabuzená. Asi si půjdu zaběhat, až půjdu od tebe.



Obrázek přílohy II. Denisa- Návík relaxace a aktivace (Zdroj, vlastní výzkum)

7. Návík: Relaxace a aktivace, trojí opakování (4. 12. 2017):

Cvičila jsi doma? Jak cvičení probíhalo?

Našla jsem si čas jen jednou, ve čtvrtek před mažoretkami. Zkoušela jsem relaxaci, kterou jsem zakončila aktivací. Přišlo mi ale, že jsem moc „natěšená“. Trvalo mi dlouho, než jsem se zrelaxovala, tentokrát nastaly problémy se svalovou relaxací. Pořád jsem se ošívala, měla jsem tiky apod. Jenom relaxace mi zabrala asi patnáct minut, ale stejně jsem si nepřišla úplně zrelaxovaná, třeba jako na posledním návíku s tebou. Aktivaci jsem spustila, když jsem vycítila, že už to dál nepůjde, že se dnes víc neuvolním. Na aktivaci jsem se připravila zadržovaným výdechem. Ani aktivace samotná mi nepřišla tak kvalitní, jako minulé cvičení. Pořád jsem ale vnímala rozdíl před cvičením a po cvičení.

Dneska jsme zkoušeli relaxaci spojenou s aktivací, tedy celý cyklus, jaké to bylo?

Dlouhé. Tedy přišlo mi to dlouhé, že je to moc úkolů. Měla jsem trochu pochyby, kdy jsem nevěděla, jak mi půjde se zrelaxovat po tom, co jsem se aktivovala. A šlo to celkem dobře. První pokus беру vždy opravdu jen jako pokus, že se nenervuji, když to nepůjde. Relaxace taky ze začátku nebyla stoprocentní, a teď už ji zvládám dobře.

Ale šlo mi to pěkně, myslím. S navozením relaxačního stavu po aktivaci jsem neměla problém.

Vlastně ani nevím, jestli jsem prožívala něco zvláštního. Jenom mi to celé přišlo dlouhé, ale u všeho jsem postupovala jako doposud. Akorát v poslední aktivaci jsem zůstala trochu déle.

Výpověď o samostatném nácviku (5. 12. - 11. 12.):

Cvičila jsem dvakrát. Obě dvě cvičení proběhla dobře. Relaxaci provádím jako vždy a stejně tak i aktivaci.

Výpověď o samostatném nácviku (12. 12. - 19. 12.):

Cvičila jsem dvakrát. Při obou cvičeních jsem třikrát zopakovala relaxaci i aktivaci. Vše bez problémů. Svalová relaxace se zrychluje, mám pocit, že se tíže navádí tak jakoby automaticky. Poslední aktivaci vždy nechávám větší prostor.

Výpověď o samostatném nácviku (20.12. - 27.12.):

Cvičila jsem jen jednou. O Vánocích jsem neměla čas a popravdě ani chuť. Možná bych spíš měla říct potřebu. Cvičení bez problémů.

Výpověď o samostatném nácviku (28. 12. - 3. 1.):

Cvičila jsem jen jednou. Cvičení v pořádku, bez problémů. Projela jsem kompletní cyklus. Přechod z relaxace a aktivace bez problémů. Po cvičení se cítím velmi dobře.

Výpověď o samostatném nácviku (4. 1. - 11. 1.):

Cvičila jsem jen jednou. Začíná zkouškové období, tak se všemu, co mě zdržuje od učení, vyhýbám jako čert kříží. Cvičení nebylo nic moc, nešla mi navodit relaxace, svalová ani psychická. Nedařila se mi navodit ani tíže, ani se uklidnit. Tak jsem ani nenavozovala aktivaci. Měla jsem pocit, že to nemá cenu.

8. Nácvik: Měření kompletní RAM pomocí přístroje GSR Biofeedback (25. 1. 2018):

Dlouho jsme se neviděly, dnes se pokusíme celý nácvik změřit, abychom viděly, jak to probíhá. Jak se dnes cítíš?

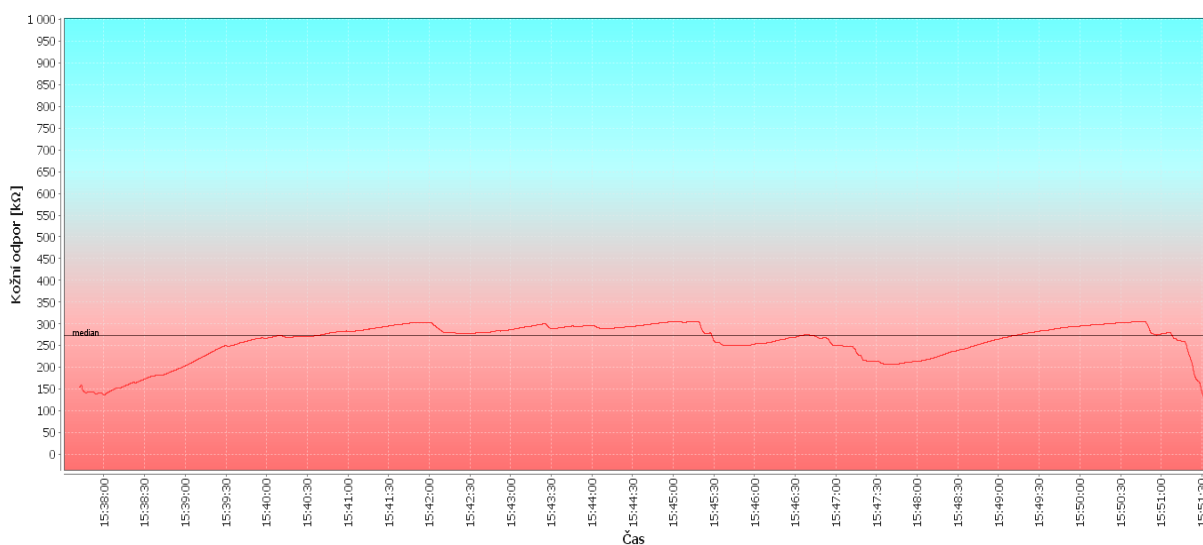
Je mi fajn. Víím, že bych neměla, ale jsem celkem zvědavá, jak to bude celé vypadat. Doma jsem cvičila, tak si myslím, že by mělo být vše v pořádku. Nepopírám, že jsem z toho trošku nervózní, dlouho jsme nerelaxovali společně.

Jak u tebe dnešní cvičení probíhalo?

Ani nevím, pořád jsem přemýšlela nad tím, jestli mi to jde. Nějak jsem nebyla schopná se psychicky uvolnit. Cítila jsem třeba, že mám tělo úplně v klidu, že mám uvolněné všechny svaly, ale psychická část relaxace mi přišla neproveditelná, no. Tak když mi přišlo, že už to lépe nepůjde, tak jsem vždycky spustila aktivaci. Ale ani efekt aktivace mi nepřišel nějak výrazný.

A jak se cítíš teď?

Teď tedy popravdě taky nic moc. Doma se po nácviku většinou cítím mnohem lépe. Přijdu si víc nabuzená.



Obrázek přílohy III. Denisa – Nácvik kompletního cyklu RAM (Zdroj, vlastní výzkum)

Kontrolní měření RAM (28. 4. 2018):

Nácvik jsme ukončili zhruba před třemi měsíci. Využíváš RAM i po ukončení nácviku? Byl ti celý nácvik prospěšný?

Vlastně jej využívám častěji, než jsem si myslela. Nejčastěji během učení na zkoušky a během psaní bakalářské práce. Necvičím nijak pravidelně, spíš nárazově, podle vlastní potřeby. A tak mi to vyhovuje. Takže ano, nácvik mi byl určitě prospěšný. Plánuji tuto metodu více integrovat do svého života.

Dnes jsme RAM společně cvičili po třech měsících, jak se ti nácvik dařil?

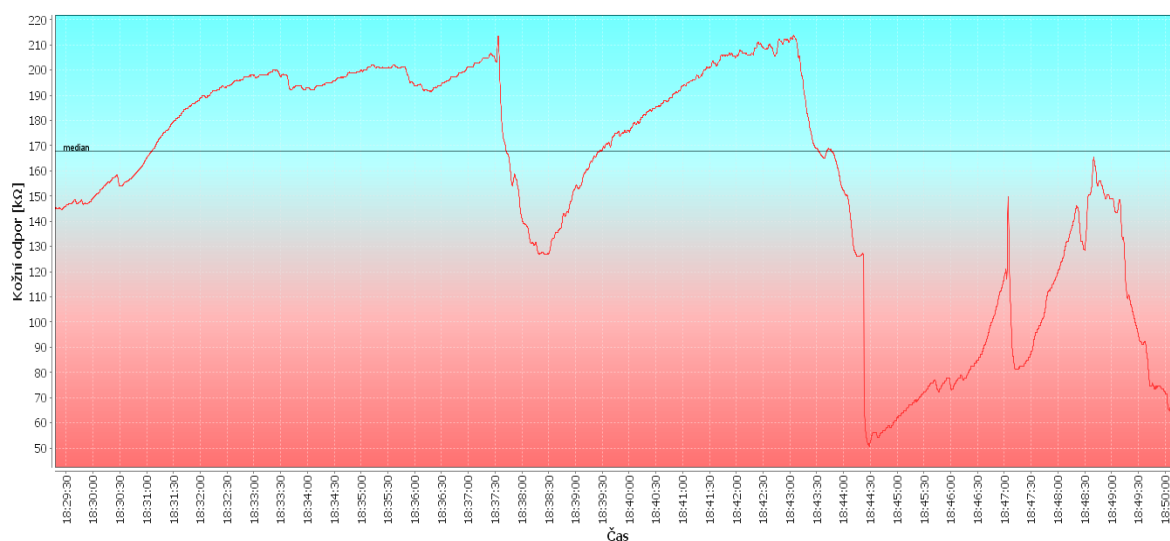
Dnes jsem, oproti minule, cítila, že aktivace je o dost výraznější. Po celém cvičení se cítím velmi dobře. I když jsem měla na ruce přístroj na měření, dnes mě nevyrušoval. Jestli je možné to takhle říci, tak jsem si cvičení užila.

Relaxace tedy proběhla podle tebe dobře?

Neřekla bych, že to byl nějaký zázrak, ale celé cvičení mi přišlo vyrovnané. Neměla jsem problém pouštět myšlenky pryč, tělo jsem měla úplně uvolněné.

A aktivace?

Klasicky. Prostě když už cítím, že relaxace nepostupuje dál, že už jsem na nějaké osobní hraně, tak spouštím aktivaci. Vědomě se ji snažím s každým opakováním o trochu prodloužit.



Obrázek přílohy IV. Denisa – Kontrolní měření RAM (Zdroj, vlastní výzkum)

PŘÍLOHA 2: PAVLÍNA – VÝPOVĚDI O PRŮBĚHU NÁCVIKU RAM

Věk: 22 let

Vzdělání: vysokoškolské, humanitní

Zaměstnání: student

Celkový počet let školní docházky: 15 let

Jaká je Tvoje motivace k nácviku?

Nácviků jsem se zúčastnila proto, abych se zjistila, jak funguje moje tělo a jak jej ovládat. Pro budoucí novinářku je, podle mě, velmi přínosné, když se v krizových situacích může zrelaxovat i zaktivovat podle toho, jak potřebuje.

Co od nácviku očekáváš?

Očekávám, že budu umět manipulovat se svojí energií. Zajímá mě, jak na sobě pocítím změny mezi relaxací a samotnou aktivací. Také očekávám, že mi to půjde dobře. Docházím na hodiny jógy, kde velmi často meditujeme.

1. Nácvik: Nácvik dechu do břicha, nácvik doporučené polohy pro započetí relaxace. (13. 10. 2017):

Dnes jsme trénovali dýchání do břicha, dařilo se ti to?

No. Musela jsem se na to vědomě soustředit. Mám to zautomatizované při cvičení, ale když jen tak ležím, tak mne nikdy nenapadlo soustředit se na to. Pak se to zautomatizovalo.

A co doporučená poloha, leží se ti pohodlně? Je něco, co bys upravila?

Bylo by mi příjemnější, kdyby byla tma. Nebo kdybych měla na očích masku. Tu si příště vezmu. Podložka byla příjemně tvrdá. Cítila jsem, že se mi rovná páteř.

2. Nácvik: Nácvik svalové a psychické relaxace. (21. 10. 2017):

Dnes jsme trénovali svalovou a psychickou relaxaci, jak to u tebe probíhalo?

Nebylo mi příjemně, když jsem si představovala tíhu. To mi vadilo, tak jsem si představovala, jak mi z těla odchází napětí, jak se mi svaly uvolňují. Myšlenky jsem nechala prolétnout hlavou, když mě něco napadlo, snažila jsem se tomu nevěnovat

pozornost. Šlo to dobře. Zvuky z ulice mě nerušily. Vím, že venku jezdila auta, ale brala jsem to jako pozadí. Mně by se možná líbil i větší hluk. Bydlím v centru a jsem na to zvyklá.

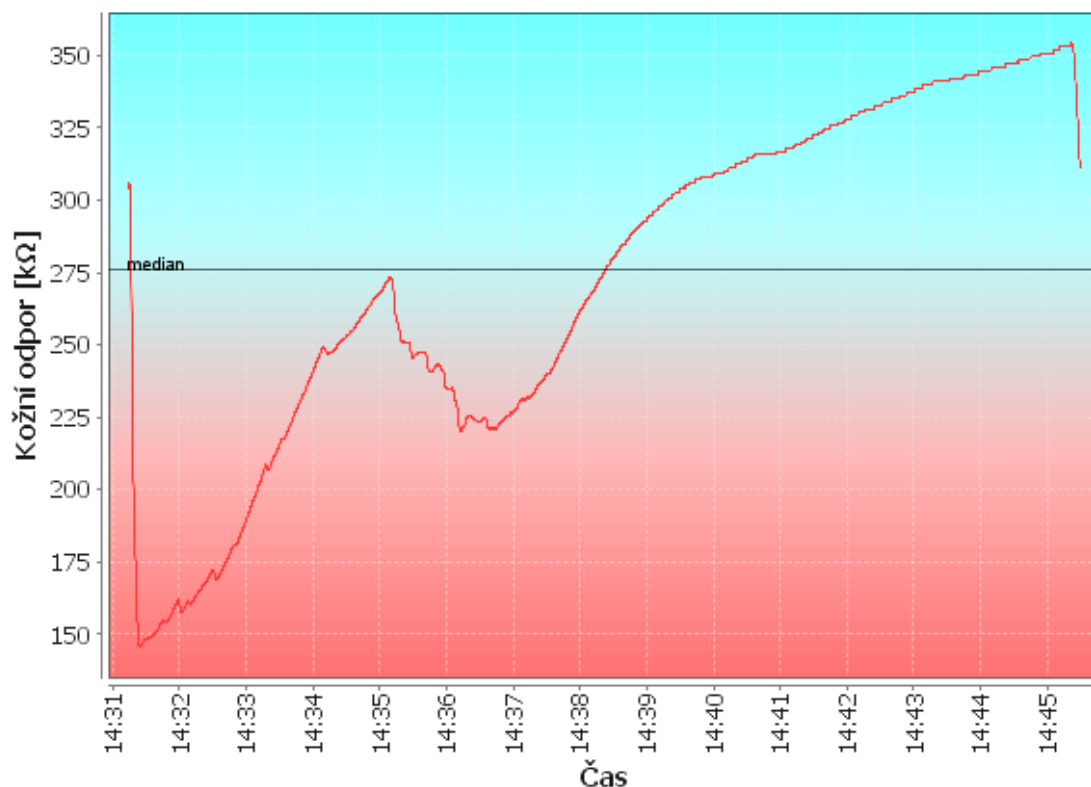
3. Návik: Návik svalové a psychické relaxace, měření přístrojem GSRv2 (28. 10. 2017):

Zkoušela sis relaxaci doma? Jak ti to šlo?

Zkusila jsem relaxovat jednou, bylo to fajn. Nepracovala jsem s tíhou, spíš jsem si tak představovala, jak se mi svaly uvolňují a povolují. Projela jsem si celé tělo třikrát, stejně tak, jako se pracuje s tíhou. Opakuji si formulku: „*Spím, spím, spím.*“, abych na nic nemusela myslet. Mám pocit, že mě slovo „*spím*“ uklidňuje, i když je to v jisté formě příkaz. Já jej tak ale neberu, Vnímám ho jako nabídku. Cítím hroznou únavu. Cítím, jako by se moje tělo rozkládalo a přicházelo o veškerou energii. Představuji si, jak se mi svaly uvolňují. Vizually si představuji, jak kosti kolem ochabují. Jemně přenáším vnitřní zrak na to, kde cítím ještě nějaké napětí, a snažím se ho uvolnit.

Jak ti šla dnešní relaxace?

Šla mi dobře. Dnes jsem si zkusila i tíhu. Bylo mi doporučeno nechat tíhu rozpustit. Tak jsem to zkusila. Nijak mi to při relaxaci nevadilo, tíha mě nedusila tak, jako prvně. Svalová relaxace tedy proběhla v pořádku. Ještě uvidím, který ze způsobů mi bude milejší při dalším cvičení. Ale myslím si, že bych měla spíše pokračovat s tíhou, jak uvádí Machačovi. Psychická část relaxace proběhla dobře. Bez problémů.



Obrázek přílohy V. Pavlína – Návík relaxace (Zdroj, vlastní výzkum)

4. Návík: Návík aktivace, spojení relaxace s aktivací. (4. 11. 2017):

Proběhl doma nějaký návík?

Relaxovala jsem jednou, použila jsem tíhu. Všechno bylo v pořádku. Tíhou jsem projela celé tělo třikrát, pak jsem se tak rozhlédla po těle, jestli mi ještě někde něco nepřekáží. Pak jsem se nechala jen tak propadat, žádné myšlenky.

Jak ti šel návík aktivace?

Asi dobře. Já vlastně nevím. Nemám s tím zkušenosti. Určitě je to o nějaké imaginaci, s tou nemám problém. Spíš mě zajímá, jak to půjde v kombinaci s relaxací.

Jak probíhala relaxace?

Relaxace byla bez potíží. Jak svalová část, tak i psychická. Už používám tíži a je to bez problémů.

Kdy ses rozhodla spustit aktivaci?

Těsně před tím, než bych usnula. Měla jsem pocit, jako bych ztrácela vědomí. Myslím, že se mi dokonce začínal zdát nějaký sen, ale ještě jsem si ho uvědomovala. Tak jsem se začala aktivovat.

Jak probíhala aktivace?

Napřed začnu s dechem, nadechnu se a výdech mám takový potlačovaný. Pak si, abych se aktivovala pořádně, vybavím kyvadlo. Snažím se ho v představách pořádně rozhoupat. Následně zatínám svaly a snažím se najít ty, které ještě nemám zatnuté, hlavně okolo hýždí. Je to pro mě spíš příjemný pocit.

5. Návik: Spojení relaxace s aktivací, měření pomocí GSR Biofeedback (18. 11. 2017):

Proběhl nějaký samostatný návik?

Od posledního měření jsem cvičila dvakrát. Při prvním z náviků jsem se zrelaxovala a pak zaktivovala, při druhém jsem obojí dvakrát zopakovala a končila jsem aktivací. Relaxace u mě probíhá dobře, nemám s ní problém. Dle doporučení si už snažím nedávat „příkazy“ a zaměřuji se jen na uvolňování. Pokud v nějaké části těla cítím tenzi, představuji si ji, jak se rozpouští. Pokud mi přijde myšlenka, snažím se si ji zvědomit a řeknu si, že se k ní vrátím po náviku. To mi umožňuje pokračovat v relaxaci. Aktivaci jsem spouštěla ve chvíli, kdy už jsem skoro usnula. Při prvním náviku se mi dokonce začaly vybavovat představy. Byla jsem v přírodě, místo jsem neznala, ale bylo mi tam moc příjemně. Raději jsem se začala aktivovat, protože už bych nejspíš usnula úplně. Při aktivaci jsem se zaměřila hlavně na psychickou část a na dech. Představovala jsem si kyvadlo a snažila se s ním hýbat.

Jak probíhala relaxace dnes?

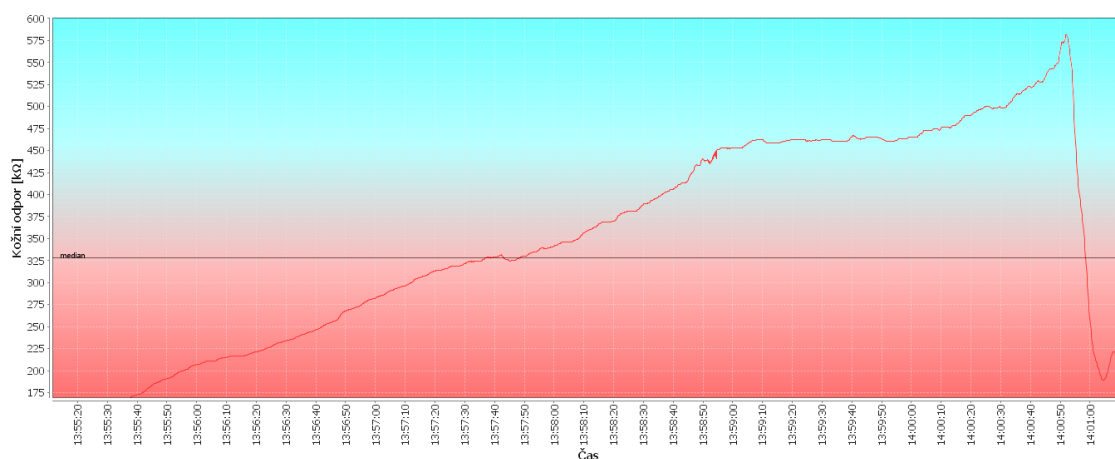
Relaxace proběhla bez problémů. Dobře se mi daří zbavit se napětí a pracovat s myšlenkami. Když si řeknu, že se k myšlence vrátím po náviku, už se mi myšlenka nevrací a já se necítím pod tlakem. Dnes jsem si vzala na měření masku na oči a to se také projeví. Cítila jsem větší soukromí a bezpečí.

Kdy ses rozhodla spustit aktivaci?

Dnes ve chvíli, kdy jsem cítila, že už mám takové ty spánkové záškuby, kdy sebou najednou trhnete, ale trhnutí nebylo vědomé.

Jak probíhala aktivace?

Měla jsem pocit, že mi aktivační fáze moc nejde. Začala jsem s dechem. Opět jsem zadržovaně vydechovala. Pak jsem si představila kyvadlo, ale představa se mi hodně ztrácela. To mne štválo.



Obrázek přílohy VI. Pavlína – Návčik relaxace a aktivace (Zdroj, vlastní výzkum)

6. Návčik: Relaxace a aktivace, trojí opakování (26. 11. 2017):

Proběhl doma nějaký návčik?

Ano, od minulého setkání jsem cvičila jednou. Projela jsem si relaxaci i aktivaci. Vše proběhlo v pořádku.

Dnes jsme zkoušeli celý cyklus, jak ti to šlo?

První fáze v pořádku, jen jsem měla strach, jak bude vypadat ta následující.

Jak tedy probíhala druhá relaxace?

Začala jsem si opět představovat, jak se uvolňuji, jak těžknu. Šlo mi to o něco pomaleji, jako bych se už před aktivací dostala do bodu, kdy už je další fází spánek. Zrelaxovaná jsem byla, ale už mi to více nešlo. Tak jsem v tomto stavu zůstala a čekala, jak to bude probíhat. Tělo jsem měla uvolněné, ale těžké. Cítila jsem velkou tíži na

hrudníku, tak jsem se jí snažila rozpustit nebo udělat něco s tím, aby mi v tomto stavu bylo příjemněji.

Kdy jsi spustila druhou aktivaci?

Spustila jsem ji po tom, co se mi podařilo odstranit nepříjemnou tíži na hrudníku a když jsem vnímala, že bych již opravdu usnula.

Jak probíhala druhá aktivace?

Stejně jako ta první. Začala jsem s dechem, pak jsem se soustředila, abych mentálně rozhýbala kladivo. Pak jsem začala svaly na hýždích. Mám pocit, že jsem je zatnula o něco více než před tím. Hlavou mi prolétla myšlenka, jestli budou hodnoty vyšší než před tím.

Když jsem ukončila aktivaci, rozhodla jsem si cyklus ještě jednou zopakovat.

Jak probíhala třetí relaxace?

Třetí relaxace mi přišla stagnující, myslím, že jsem se přecenila. Přišlo mi, že jsem pořád ve stejném stavu. Uvolněná jsem byla, tíhu jsem cítila, ale stav se nikam neposouval, jen se mi chtělo spát. Již jsem nevěděla, co a kde více uvolnit, ale necítila jsem rozdíl mezi druhou a třetí relaxací.

Kdy jsi spustila třetí aktivaci?

To už jsem tak „poklimbávala“, myslím. Když jsem si to uvědomila, spustila jsem aktivaci.

Jak probíhala třetí aktivace?

Začala jsem s dechem, vydechovala jsem zadržovaně. Vrátil se mi při tom pocit tíhy na hrudníku. Vybavila jsem si kyvadlo, které jsem začínala rozhoupávat.

7. Návik: Relaxace spojená s aktivací, trojí opakování, měření GSR Biofeedback (3. 12. 2017):

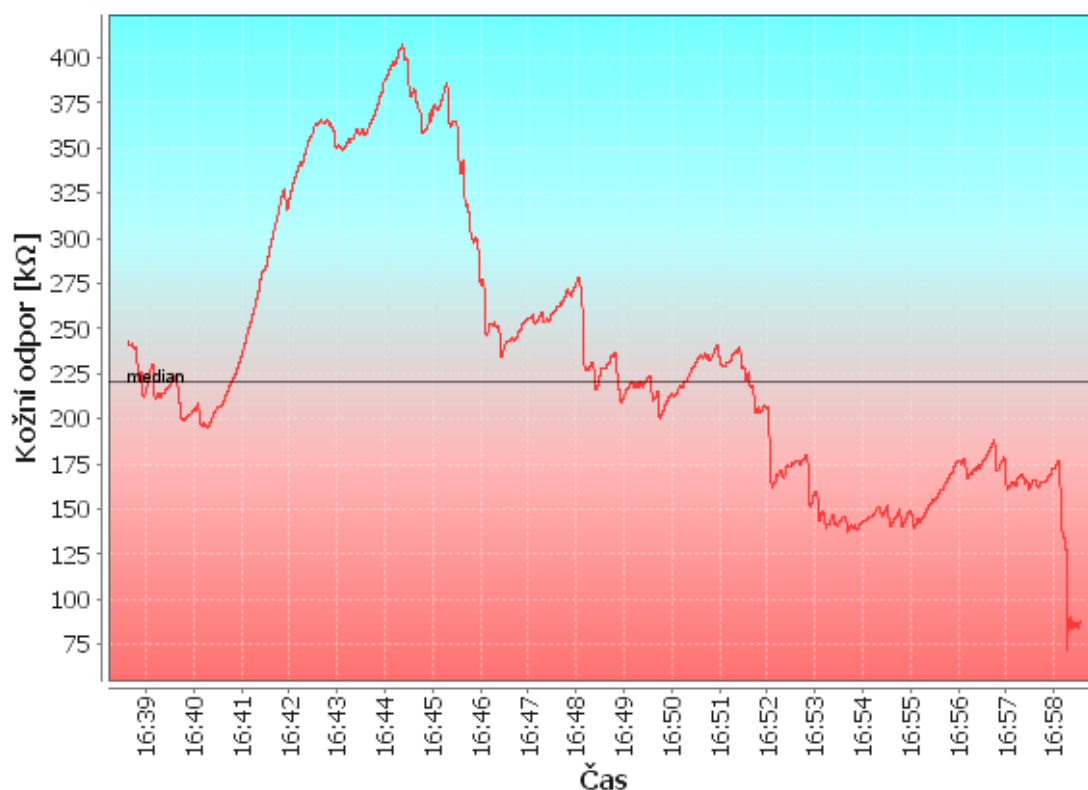
Prováděla jsi nějaký návik doma? Jak návik probíhal?

Jen jednou, to jsem si projela celý cyklus. Relaxace proběhla bez problémů. Tíže se daří dobře, psychická část relaxace taky. Aktivaci jsem spustila ve chvíli, kdy jsem byla úplně uvolněná, taková rozteklá, povedlo se mi docílit tohoto stavu ve všech třech případech, kdy k aktivaci došlo. Aktivace jsem spouštěla klasicky, přes zadržovaný

dech po práci s kyvadlem. Aktivace se snažím prodlužovat, nevím, jestli se mi daří zkracovat relaxaci.

Jak probíhal dnešní nácvik?

Jo, myslím si, že dnes mi to šlo pěkně. Relaxace dobrá. Aktivace spuštěné jako vždy, relaxace se mi daří dobře i po aktivaci. Vnímala jsem rozdíl v aktivacích. Poslední mi přišla nejsilnější.



Obrázek přílohy VII. Pavlína – Nácvik kompletního cyklu RAM (Zdroj, vlastní výzkum)

Výpověď cvičence o nácviku (4. 12. - 17. 12.):

Cvičení dvakrát. Obě s kompletním cyklem. Žádné problémy během nácviku. Ani s relaxací, ani s aktivací a ani s následným pokračováním. Po prvním cvičení jsem se cítila velmi dobře. Cítila jsem výrazný příliv energie. Po druhém cvičení efekt nebyl tak silný, dostavil se déle.

Výpověď cvičence o nácviku (18. 12. - 24. 12.):

Nácvik dvakrát. Kompletní, všechna tři opakování. Během nácviku žádné komplikace ani u jednoho cvičení. Po obou cvičeních jsem se cítila velmi dobře.

Výpověď cvičence o nácviku (25. 12. - 31. 12.):

Přes Vánoce jsem necvičila.

Výpověď cvičence o nácviku (1. 1. - 8. 1.):

Cvičila jsem jenom jednou a tak narychlo, kvůli zkouškám. Tak mám pocit, že jsem to trošku odflákla. Většinou spouštím aktivaci, až když jsem víc zrelaxovaná. Uvědomuji si, že bez kvalitní relaxace nemůže proběhnout dobrá aktivace.

Výpověď cvičence o samostatném nácviku (9. 1. -15. 1.)

Cvičila jsem dvakrát. Bez problémů. Vyzkoušela jsem metodu před učením na zkoušku. Po cvičení jsem se cítila více nabitá energií. Nevím, jestli jsem si to nevsugerovala, ale vydržela jsem u učení sedět delší dobu a lépe se soustředit.

8. Nácvik: Cvičení relaxace spojené s aktivací, trojí opakování, měření přístrojem GSR Biofeedback (20. 1. 2018):

Dlouho jsme se neviděly, jak se ti dařilo cvičení doma?

Jak jsem se minule chvástala, že tuto metodu používám při učení, tak tenhle týden jsem na to ani nevzdychla. Necvičila jsem vůbec.

Jak probíhal dnešní nácvik?

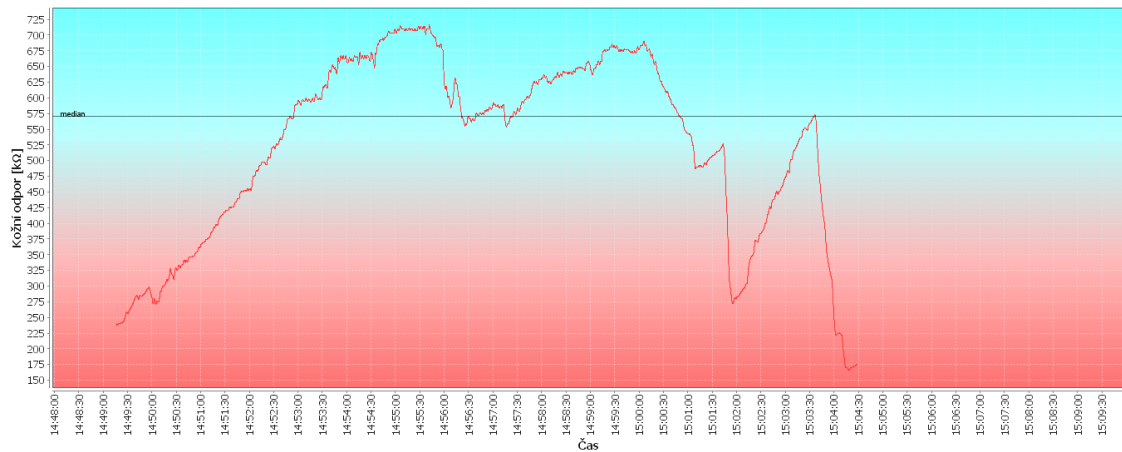
Relaxace mi přišla silnější než aktivace. Nepřijdu si po cvičení tak nabitá, jako vždy. Vnímám tedy i to, že jsem unavenější než obvykle.

V čem ti přišla relaxace silnější, dovedeš říci proč?

Při každém kole jsem měla obrovský problém neusnout. Přišlo mi, že relaxace má rychlý nástup. Myslím, že při první relaxaci jsem usnula. Nebo jsem alespoň měla ten pocit. Proto mi možná aktivace přišla tak silná (smích). Ale stejně tak druhá i třetí.

Aktivaci jsi spouštěla kdy?

Snažím se vychytat ten moment mezi spánkem a chvílí, kdy jsem ještě zrelaxovaná. Očividně, ne vždy se mi to podaří.



Obrázek přílohy VIII. Pavlína – Kompletní nácvik RAM II (Zdroj, vlastní výzkum)

Kontrolní měření s přístrojem GSR Biofeedback (21. 4. 2018):

Dnes se vidíme po třech měsících. Využila jsi RAM od ukončení nácviku?

No, vlastně asi jen dvakrát. Nebyl čas. Mám teď hodně natáčení. A popravdě, bylo to spíš jen kvůli tomu, že jsem věděla, že se ještě jednou sejdem, tak abych věděla, co mám vlastně dělat.

A je to tím, že tě metoda nezaujala nebo...?

To asi ne. Jen prostě nebyl čas. Nebo takhle, neumím si ho na to vyhradit.

A jak ti to dnes šlo?

Je příjemné si zase takhle odpočinout. Dnešní měření jsem si moc užila. Měla jsem dobrý pocit z toho, že i když jsem doma necvičila, tak jsem věděla, co mám dělat.

Takže relaxace byla jaká?

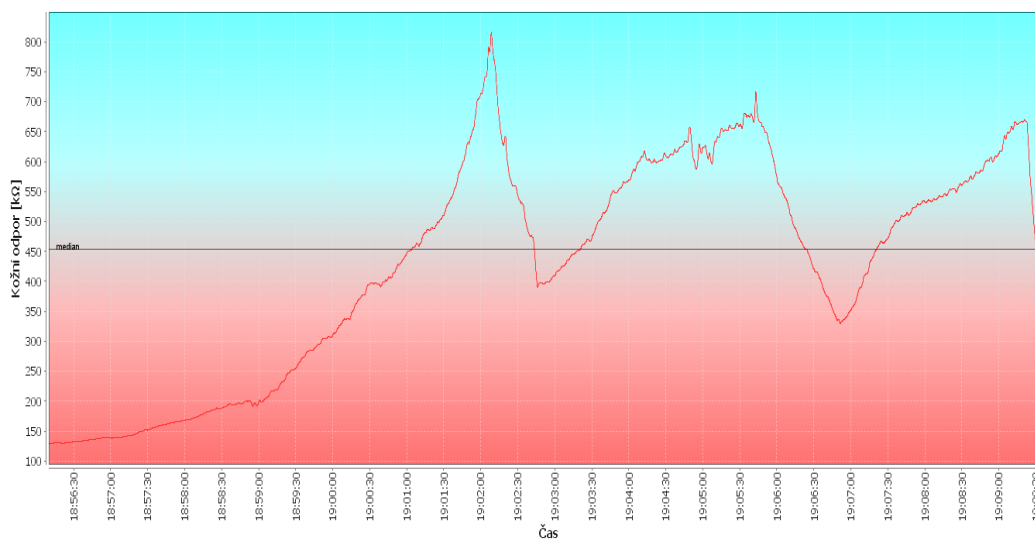
První dvě dobré, ta poslední mi šla hůř. Přišlo mi, že jsem provedla moc dlouhou aktivaci, takže už bych třetí ani provádět nemusela.

Jak probíhala aktivace?

Jak říkám, druhá aktivace mi přišla silnější, než ta třetí. Ale spouštěla jsem ji jako vždy. Prostě když už cítím, že bych usnula, tak vydechnu a začnu se aktivovat. Dneska jsem využila vizualizace kyvadla.

A jak bys zhodnotila celý nácvik, bylo to pro tebe přínosné, splnilo to tvoje očekávání?

Čekala jsem, že mi dáš nějaký návod na něco, co mohu použít okamžitě a hned. Takový hnací motor. Revoluční metodu, kterou když provedu, tak budu najednou, třeba i v jednu ráno, čilá jako rybička. Ale všechno je složitější, než si myslíme. Takže určitě nejsem zklamaná, že jsem se nácviku zúčastnila. Ale kdybys přeci jenom podobnou metodu v rukávu měla, ráda bych se jí naučila.



Obrázek přílohy IX. Pavlína – Kontrolní měření RAM (Zdroj, vlastní výzkum)

PŘÍLOHA 3: JAKUB – VÝPOVĚDI O NÁCVIKU RAM

Věk: 21 let

Vzdělání: středoškolské, technické

Zaměstnání: student

Celkový počet let školní docházky: 14 let

Co Tě vedlo k tomu, že ses zúčastnil nácviků?

Velmi mě zajímala aktivace. Jsem dost výkonově zaměřený člověk. Chtěl bych vidět, jak moc mě to dokáže ovlivnit v praktickém životě.

Jsi schopný říci, co od nácviků očekáváš?

Očekávám celkové zlepšení výkonosti. Chtěl bych se naučit pracovat s tenzí. Přijde mi to jako dobrý nástroj pro duševní hygienu, kterou při práci potřebuji.

1. Nácvik: Nácvik dechu a polohy vhodné pro relaxaci (5. 11. 2017):

Dnes jsme zkoušeli dech do břicha, jak ti to šlo?

Asi stejně jako všichni v Klatovech, jsem chodil na hudební výchovu, tam jsme takhle museli dýchat pořád, takže to pro mě nebylo nic nového, jen se na to musím chvílku soustředit.

Vyhovovala ti poloha pro nácvik?

Ano, i normálně spím bez polštáře, já bych klidně ležel i na zemi, tu pěnovou podložku bych mít nemusel.

2. Nácvik: Nácvik svalové relaxace (12. 11. 2017):

Nakonec jsme zůstali jen u svalové relaxace. Jak ti šla?

No, zpočátku vůbec. Nebo spíše celkově vůbec. Neuměl jsem si tíhu představit, nevěděl jsem, jak ji vnímat. Něco jsem cítil, ale jestli to bylo ono, to nevím. A když už bylo to dost nerovnoměrné. Vlastně jsem si neuměl představit, co to ta tíže je. Jak ji mám prožívat. Na dominantních končetinách to šlo samo, nevím proč. Ale u levé ruky i levé nohy jsem měl problém, pořád jsem cítil, že mám tělo nevyrovnané. Byl to

nepříjemný pocit, jako kdybych ležel na nakloněné podložce. Nebylo mi to příjemné, opravdu ne. Rád bych se tomu věnoval ještě příště.

3. Návik: Návik svalové relaxace (19. 11. 2017):

Dnes jsme se vraceli ke svalové relaxaci, abychom si tak nějak ukázali, co to vlastně je. Pomohl ti dnešek nějak?

Ted' už mám představu, když jsem se na to nesoustředil a jenom cítil tu skutečnou tíhu, už jsem věděl, co s tím. Cítil jsem, jak se mi svaly uvolňují. No, prostě jak těžknou. Jakoby se mi končetiny roztekly. A už rovnoměrně. Cítil jsem se v tom dobře. Někdy se metody pro děti vyplatí i pro dospělé. Příště můžeme jít dál.

4. Návik: Návik svalové a psychické relaxace (26. 11. 2017):

Trénoval jsi doma svalovou relaxaci?

Ano a celkem často, třeba i jen u televize. Vadilo mi, že mi to nejde. Takže ani nevím kolikrát vlastně. Prostě často. Šlo mi to líp určitě. Končetiny se mi vyrovnávají, nemám pocit, že levituji nebo tak, Usazuje se to. Sžívám se s tím.

Dneska jsme začali i s psychickou relaxací, jak se ti dařila?

Po tom, co jsem uvolnil celé tělo, to bylo fajn, překontroloval jsem kde co, aby mi nikde nezbylo napětí. Tříkrát jsem si projel celé tělo. Nechtěl jsem nic uspěchat, nebo na sebe v tom tlačit. Tak jsem čekal, jestli ke mně nějaké myšlenky přijdou. Sem tam něco přišlo. Zvuky z ulice, štěkající psi, troubící auta. Ale dobré. Nerušilo mě to. Když mi přišlo na mysl něco, co mě mělo vyrušit, tak jsem si to uvědomil a řekl si, že se tím budu zabývat až po relaxaci. Takže bych řekl, že mi to šlo dobře.

5. Návik: Návik svalové a psychické relaxace, měření s GSR Biofeedback (3. 12. 2017):

Proběhl samostatný návik?

Relaxaci jsem trénoval třikrát. Dařilo se mi to dobře, baví mě práce s tíhou. Při prvním relaxování jsem, bohužel, usnul. Měl jsem toho ten den hodně. Při druhé relaxaci jsem už neusnul. Dovedl jsem ji do fáze těsně před usnutím, chtěl jsem si ten pocit nějak osahat, abych věděl, kdy se má aktivace spustit. Relaxační fázi jsem trénoval i při třetím náviku. Jelikož je to podmínka pro dobrou aktivaci, chci mít jistotu, že tělo

ví jak na relaxaci, než přistoupím k dalšímu kroku. Aktivaci bych si chtěl vyzkoušet na dnešním měření.

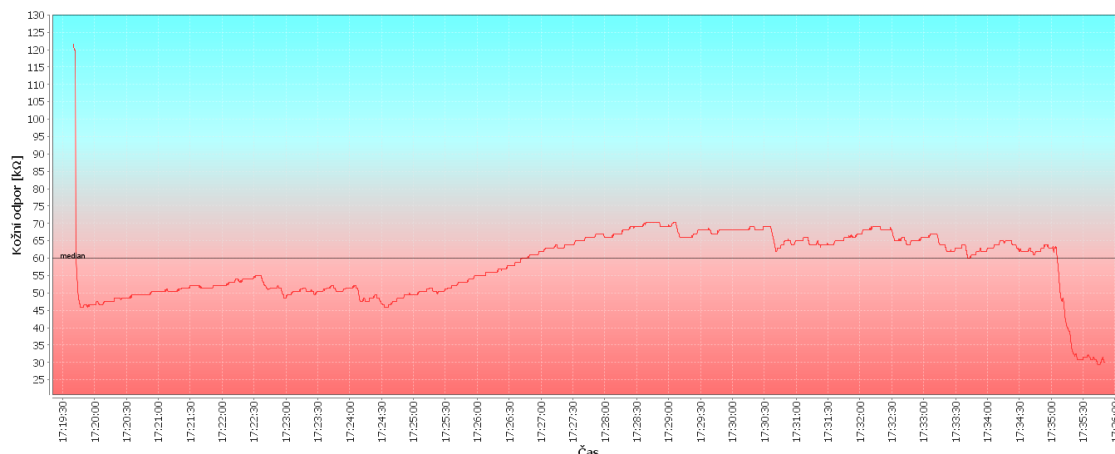
Jak se dnes před nácvikem cítíš, vypadáš nervózně?

Jsem dost nervózní, mám pocit, že se ode mě něco očekává. Kladu si otázku, co budu dělat, když mi to třeba nepůjde apod. Ale vím, že o nic nejde, budu se soustředit, abych to dělal jako doma.

Jak probíhala relaxace?

Relaxace pro mě dnes byla obtížná. Vadily mi zvuky z ulice, auta mi přišla příliš hlučná. Když jsem relaxoval doma, tak mne okolní zvuky tolik nerušily. Vadilo mi i světlo, pořád jsem měl před očima bílo a to mi v relaxaci moc nepomohlo. Všechny myšlenky, které na mě během relaxace přišly, jsem se snažil zvědomit a říct si, že je odložím na později. Většinou to prošlo, ale přicházely nové a nové. Taky jsem se přistihl při tom, že se snažím víc při měření s přístrojem než doma. Hrozně mě zajímalo, jak mi to asi jde. To mě taky rušilo. Měl jsem stále nutkání se podívat, jak asi vypadá ten graf. To je tak o tom, co se mi honilo hlavou. Samotnou relaxaci jsem se snažil provádět pomocí tíže. Představoval jsem si, jak mi těžknou nohy. Jak se mi propadají hlouběji do podložky. Pak jsem přešel na pánev a na trup. Tíže na trupu mi přišla chvíli nepříjemná, než jsem se s ní sžil. Pak už to bylo v pořádku. Představoval jsem si, jak mám těžké ruce a nakonec hlavu. Přišlo mi paradoxní, že když jsem se zaměřil na tíži hlavy, měl jsem pocit, že mi najednou vystřelily nohy do vzduchu. Měl jsem pocit, jako bych je měl výše než zbytek těla. Tak jsem se vrátil zase k nohám.

Když jsem měl celé těžké tělo, zůstal jsem s tím pocitem. Tíži jsem nejvíce cítil na hrudníku, měl jsem pocit, jako by se mi úplně roztekl. Nevím, co to mělo být.



Obrázek přílohy X. Jakub – Návčik relaxace (Zdroj, vlastní výzkum)

6. Návčik: Návčik aktivace, spojení relaxace s aktivací měření pomocí s GSR Biofeedback (9. 12. 2017):

Jak probíhal návčik?

Nacvičovali jsme s kyvadlem, ukázala jsi mi zadržovaný výdech. Výdech je dobrá pomůcka. Mám dobrou představivost, i prostorovou, tak mě bavilo hrát si s kyvadlem. I v představách.

Jak probíhala relaxace?

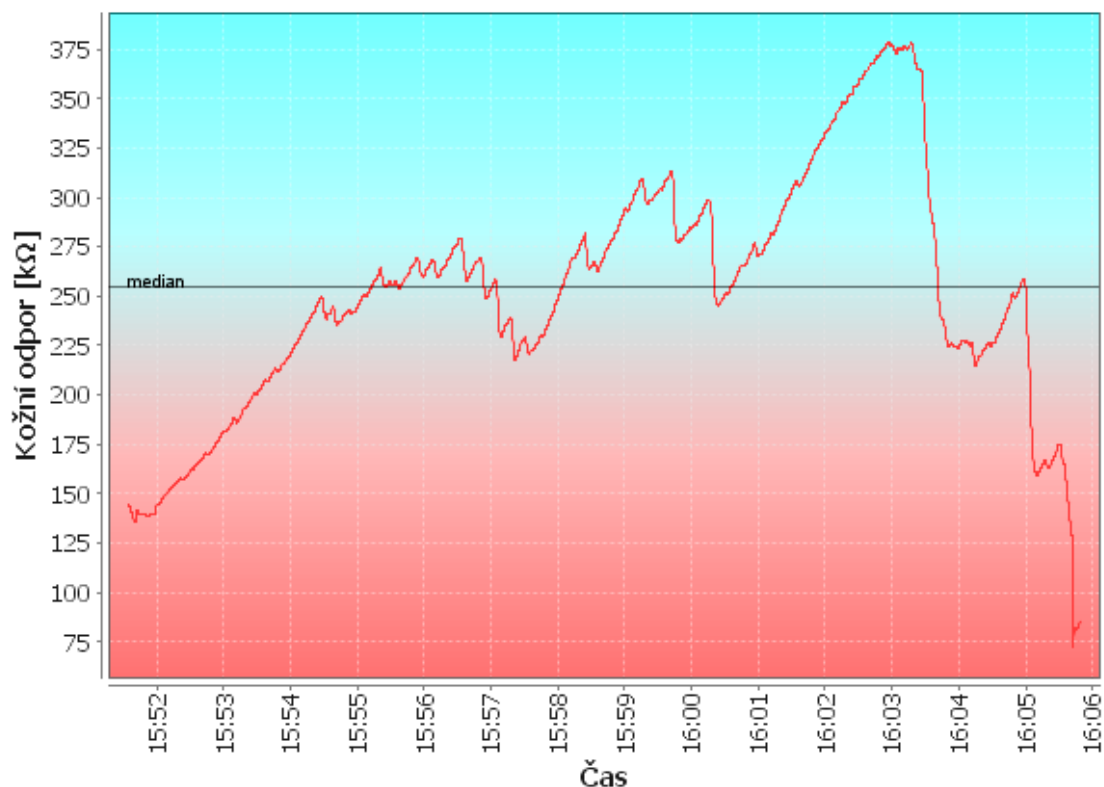
Dnes dobře, mám volnější týden, tak jsem byl v klidu, nestresoval jsem se před tím. Podařilo se mi svaly uvolnit rovnoměrně. Hlava mne také neotravovala, nic mě nerušilo.

Kdy jsi spustil aktivaci?

K aktivaci jsem přišel ve chvíli, kdy jsem skoro usnul. Hlava se mi samovolně stočila ke straně, tak mi přišlo, že mi tělo dává znamení.

Jak probíhala aktivace?

Zhluboka jsem se nadechl a začal jsem zadržovaně vydechovat. Cítil jsem příjemnou tíži na hrudníku. Pak jsem si představil hodiny s kukačkou a představoval jsem si, jak rozhýbávám ty ozdoby, co visí dole. Snad to nevadí. Nějak jsem to neovlivňoval. Do toho jsem zatnul svalstvo kolem hýždí, abych trochu podpořil efekt.



Obrázek přílohy XI. Jakub – Návčik relaxace a aktivace (Zdroj, vlastní výzkum)

Výpověď o samostatném návčiku cvičence (10. 12. - 17. 12.):

Cvičil jsem dvakrát. Zkoušel jsem relaxaci spojenou s aktivací. Relaxace byla dobrá v obou případech. Tělo se zrelaxovalo rovnoměrně, dobře. Hlava taky nepřekážela. Aktivaci jsem spustil v momentě, kdy jsem měl pocit, že tělo už mám úplně rozseklé. Uvolněné. Přijde mi, že se to pozná, když se má aktivace spustit. Aktivace byla spuštěná se zadržovaným dechem. Pak jsem si vybavil kyvadlo, a co nejvíc jsem se ho snažil rozhoupat.

Výpověď o samostatném návčiku cvičence (18. 12. - 24. 12.):

Cvičil jsem dvakrát. Všechno v pořádku. Nebyl žádný problém. V těchto dvou cvičeních jsem se vždy jednou zrelaxoval a jednou aktivoval. Ani v jednom z kroků nebyl problém.

Výpověď o samostatném návčiku cvičence (25. 12. - 31. 12.):

Během svátků jsem necvičil, nenašel jsem si na to čas. Jediné, co jsem si zkusil, byla tíha. Ale to opravdu tak pro zábavu. Třeba když jedu v autě, tak si s ní hraju.

Výpověď o samostatném nácviku cvičence (1. 1. - 7. 1.):

Cvičil jsem dvakrát. Cvičil jsem tak, že jsem spojil relaxaci s aktivací. To bylo dobré, bez problémů. Svalová relaxace byla rovnoměrná. Psychická také. Aktivace normální. Nejsem zatím schopný rozeznat, jestli je aktivace silnější nebo není.

Výpověď o samostatném nácviku cvičence (8. 1. - 14. 1.):

Cvičil jsem jen jednou tento týden, ale troufl jsem si na trojí opakování. Byl jsem odpočatý, měl jsem dost času. Prostě jsem se na to cítil. První relaxace s aktivací proběhly normálně. Druhá relaxace se také povedla, i druhá aktivace. Třetí kolo taktéž bez problémů.

7. Nácvik relaxačně aktivační metody, trojí opakování, měření přístrojem GSR Biofeedback (21. 1. 2018):

Proběhl nějaký domácí nácvik?

Vůbec jsem nestíhal, takže tentokrát ne.

Jak probíhal dnešní nácvik, co relaxace?

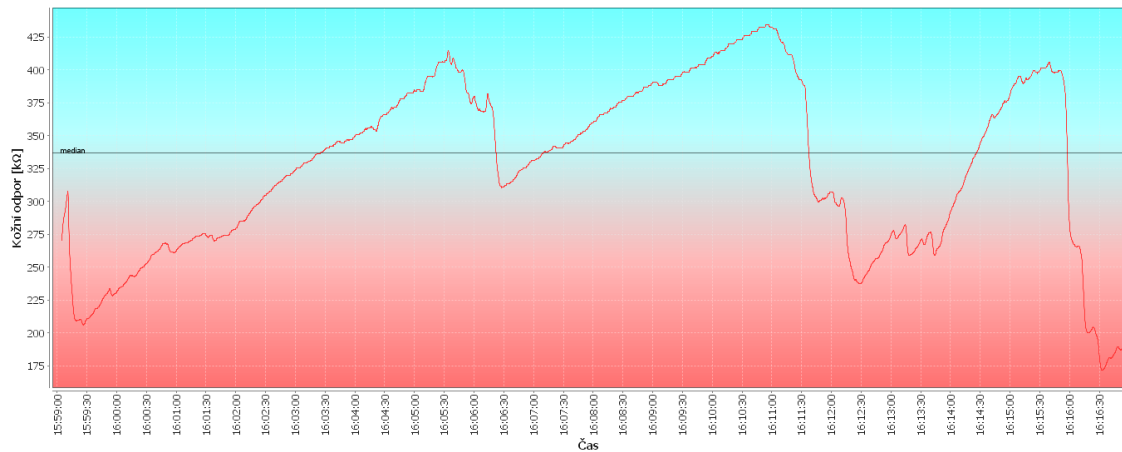
Mám z toho dobrý pocit. Ani jsem nebyl nervózní, že se to dnes měří na ten přístroj. To mě potěšilo. Relaxace šla navodit dobře. Celkově mi tu dnes bylo příjemně, tak se to odrazilo asi i na výsledku relaxace.

Kdy jsi spouštěl aktivaci?

Pokaždé stejně. Když mám pocit, že mám tělo úplně, ale úplně rozlité, že mě nikde nic netlačí, že nikde necítím řádnou tenzi, tak spouštím aktivaci. Ve chvíli, kdy mám pocit, že už to víc nejde.

Jak probíhala aktivace?

Záměrně jsem nechal tu poslední jako tu nejdelší. Všiml jsem si, že se nemůžu ubránit tomu, abych nezapojoval svalstvo. Snažím se si jen představit mentální práci s tím kyvadlem, ale jak se na to soustředím, tak cítím, jak zapojuji svaly na ruku, čele a hýždích.



Obrázek přílohy XII. Jakub – Návík relaxace a aktivace (Zdroj, vlastní výzkum)

Kontrolní měření s přístrojem GSRv2 (22. 4. 2018):

Scházíme se u kontrolního měření po třech měsících, využíval jsi metodu, kterou jsme společně nacvičovali nějak?

Popravdě minimálně. Jsem kuchař, takže v práci, kde jsem patnáct hodin, to je vlastně dost nemožný úkol. Když mám stres, není možnost si někde zalehnout a relaxovat tam. A dělat to preventivně, na to nemám moc povahu.

Splnil tedy návík tvoje očekávání, nebo ne?

Jako ano, ale vlastně ne. Já jsem se opravdu cítil víc uvolněný, když jsem návíkem procházel. Ale teď mi to nepřijde využitelné. Takže s odpovědí váhám. Ale určitě je to super pro nějaké sedavé zaměstnání.

Jak ti šel dnešní návík?

Asi se mi dařil, mám po cvičení příjemný pocit. Přijdu si odpočínutý, mám chuť něco podniknout. Jako bych se dobře vyspal.

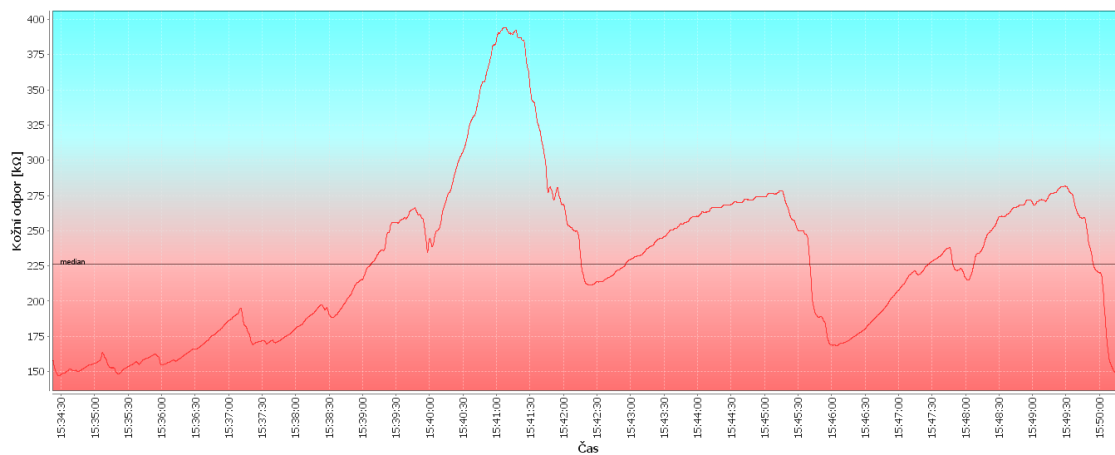
Jak ti šla relaxace?

Přišlo mi, že první relaxace měla hodně pomalý nástup. Trošku jsem bojoval s tíhou, jak jsem dlouho necvičil. Nemohl jsem dostat napětí z ramen a šíje. S tím jsem bojoval po celou dobu relaxace.

Jak ti šla aktivace?

Ta první mi přišla trochu násilná. Bylo mi dobře v relaxovaném stavu, chtěl jsem spát. Nechtěl jsem se aktivovat. Vůbec. Tak jsem tomu, abych zvýšil napětí, pomohl

tím, že jsem zatnul hýžd'ové svalstvo. No, a ty ostatní, to už bylo ve chvíli, kdy jsem věděl, že relaxace nějak už dál nepostupuje, že jsem uvolněný.



Obrázek přílohy XIII. Jakub – Kontrolní měření RAM (Zdroj, vlastní výzkum)

PŘÍLOHA 4: MAGDALENA – VÝPOVĚD O NÁCVIKU RAM

Věk: 26 let

Vzdělání: vysokoškolské, pedagogické

Zaměstnání: učitelka

Celkový počet let školní docházky: 19 let

Jaká je Tvoje motivace k nácviku?

Jako učitelka si málokdy najdu čas na sebe, takže doufám, že mi to nácvik umožní a že se z toho stane takový rituál.

Můžeš říci, co od nácviků očekáváš?

Jdu do toho bez větších očekávání. Chci to prostě zkusit. Ale bylo by fajn, kdyby mi to pomohlo uvolnit napětí. Jsem celkem velký „nervák“.

1. Nácvik: Nácvik dechu do břicha, nácvik doporučené polohy pro započítí relaxace. (15. 10. 2017):

Dnes jsme trénovali dýchání do břicha, jak ti to šlo?

Jako malá jsem chodila do ZUŠ na hudební nauku, kde nás to paní učitelka učila. Prý se tak má dýchat při zpěvu, takže to pro mne nebyla žádná novinka. Šlo mi to dobře. Když jsme mezi nádechem a výdechem přidali krátkou pauzu, tak jsem se zpočátku cítila nesvá, měla jsem pocit, že mi dech nevystačí, nebo že mě to nějak omezuje v tom, jak jsem zvyklá dýchat normálně. V tom mi úplně dobře nebylo. Odhaduji, že se to spravilo zhruba po dvou minutách, kdy si na to moje tělo zvyklo. Takže problém mi nedělalo dýchání do břicha, ale ty pauzy mezi tím.

Pak jsme trénovali vhodnou polohu pro nácvik, cítila ses pohodlně?

No, popravdě moc ne, nerada ležím na zádech, radši ležím na boku. Taky mi vadilo, že nemůžu mít překřížené nohy a ani ruce nemůžu mít na břicho. Nebylo mi pohodlné tam ležet s rukama kolem těla a nataženýma nohama. Přišla jsem si v tom bezbranně, byla jsem ale ráda, že jsi tam se mnou ty, protože tě znám. Ale stejně jsem byla trochu v křeči. Pomalu si zvykám na změny nebo na věci, co nemám ráda. Pak

jsem si vzala polštářek, pod hlavu, to bylo pohodlnější. Když jsem si pak uvolnila křížobederní svaly, tělo se mi tak nějak uvelebilo do země. Když jsem ležela a spojila to s dýcháním do břicha, tak mi bylo po chvíli příjemně. Došlo mi, že je v místnosti teplo, že se mi leží pohodlně, že cítím, jak se mi uvolňují svaly.

2. Návčik: Návčik svalové a psychické relaxace (21. 10. 2017):

Na dnešním návčiku jsme se trénovali svalovou relaxací pomocí tíže, jaké to pro tebe bylo?

Já měla strach, že mi to nepůjde, a šlo mi to, podle mě, moc dobře. Předtím, než jsem tíhu zkusila, jsem si jen projela dýchání do břicha, abych se trochu aklimatizovala v místnosti. Uvolnila jsem křížobederní svalstvo, aby se mi leželo pohodlně. Začala jsem pravou nohou a představovala si, jak je noha těžká. Opravdu jsem cítila, jak těžkne, jak se víc zabořuje do tatamové podložky. Podařilo se mi to u všech částí těla, nikde jsem nezaznamenala žádný problém.

Stav tíže jsi opakovala celkem třikrát, je to tak? Vnímala jsi nějaký rozdíl mezi první a třetí fází?

Cítila jsem, že mám svaly víc uvolněné, než po „prvním kole“. Kdybych si pomocí tíže projela tělo jenom jednou, nemyslím si, že by to stačilo. Po třetím opakování jsem už byla opravdu taková „rozkydnutá“. Měla jsem pocit, že kdyby se kolem mě udělal obkres křídou před svalovou relaxací a po třetím opakování stavu tíže, tak by na konci moje tělo zabíralo větší plochu.

Když sis prošla svalovou relaxací, nastoupila jsi na relaxaci psychickou. Říkala jsi, že toho máš do školy hodně, máš novou třídu a nové žáky. Dokázala ses uvolnit i psychicky?

Ano, nakonec ano. Ze začátku to byl tedy hrozný „maglajz“. Hlavou mi létaly neopravené „písemky“, přípravy na další den, můj pes, který potřebuje vzít na procházku apod. Napřed jsem se to snažila odhánět a říkat si: „Nemysli na nic, nemysli na to, relaxuj, relaxuj, relaxuj...“. Ale pak jsem si vzpomněla, že jsi říkala, že jsou to vlastně příkazy, že bych to dělat neměla.

A jak jsi to řešila?

Opět jsem si vybavila, co jsi mi říkala ty. Že to, co dělám, budou jen příkazy a naopak mě to aktivuje. Tak jsem si udělala Bilanci zážitků dne. Představila jsem si, co všechno musím udělat, na co všechno myslím apod. Když jsem si to všechno sesumírovala, řekla jsem si, že vím o tom, že to mám udělat, ale udělám to potom. Pak už mi myšlenky létaly hlavou mnohem méně. Když přišla, uvědomila jsem si ji a řekla jsem si, že ji vyřeším potom. Při této technice jsem cítila, jak se mi následně jakoby ulevilo.

3. Návik: Návik celkové relaxace, měření relaxace pomocí přístroje GSR Biofeedback (29. 10. 2018):

Trénovala jsi relaxaci doma? Jestli ano, jak to probíhalo?

Ano, doma jsem se zkoušela zrelaxovat dvakrát. Se svalovou relaxací nebyl žádný problém. Jen myšlenky, ty mi tam pořád létají. S bilancováním začínám hned po tíze. Aby to na mne nepřišlo třeba v půlce psychické relaxace. Zároveň mi přijde, že je to taková pojistka, abych byla v klidu.

Jak probíhala dnešní relaxace s měřením?

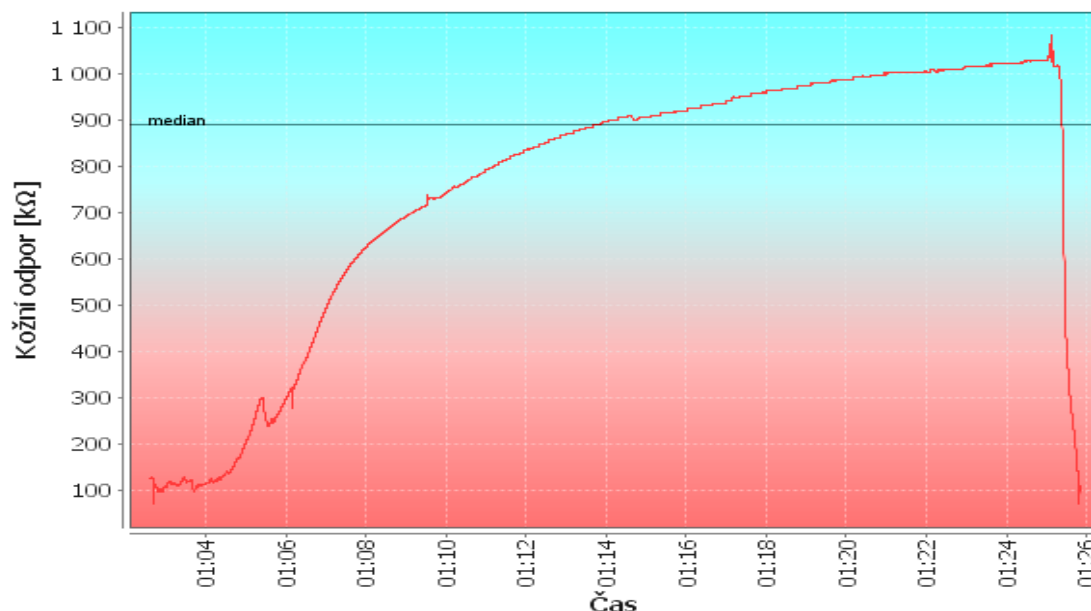
No, samozřejmě jsem byla trošku nervózní. Měla jsem obavy, jestli budu dost dobrá, co když budu ze všech nejhorší? Je to zvláštní, že i když člověk ví, že o nic nejde, tak všechno bere jako nějaký souboj. Musela jsem se s tím napřed srovnat. Chvilku jsem jen tak ležela a rozdýchávala to, že se bude měřit. Když jsem se s tím smířila, začala jsem se svalovou relaxací. Když jsem si třikrát projela tíží a měla jsem pocit, že mám tělo uvolněné, nikde mi nic nepne, přešla jsem k psychické relaxaci. Hlavou mi stále létaly myšlenky na školu, ale to už je asi nemoc z povolání. Vždy jsem si je uvědomila a řekla si, že se k nim vrátím potom. Ke konci jsem trošku podřímala, tudíž jsem pak relaxaci ukončila.

Napadá tě něco, co by ti mohlo pomoci, aby relaxace mohla proběhnout ještě o trochu lépe?

To popravdě nevím. Možná maličko přitopit, byla mi zima na chodidla.

Co třeba maska na oči?

Myslím si, že by mi byla nepohodlná, že bych se třeba bála. Ale můžeme to zkusit. Nebo to zkusím doma.



Obrázek přílohy XIV. Magdalena – Návnik relaxace (Zdroj, vlastní výzkum)

4. Návnik: Návnik aktivace, spojení relaxace s aktivací. (5. 11. 2017):

Dostala ses během týdne k návniku relaxace? Jestli ano, jak to probíhalo?

Ano, stihla jsem relaxovat dvakrát. Vše proběhlo v pořádku. Mám pocit, že tíha se dostavuje dřív. Psychickou relaxaci jsem zahájila pokaždé denním bilancováním.

Dnes jsme trénovali psychickou aktivaci, jak ti to šlo?

No, to byl boj. (smích) Já bych pochopila tu svalovou, zatnu svaly a funguje to. Nebo ten zadržovaný dech, to jsou mechanické věci, nedělají mi problém. Ale představy mi moc nejdu. Nikdy jsem neuměla si nic představovat. Dokud se mi před obličejem houpalo kladivo, tak to bylo dobré. Byla jsem schopná vybavit si ho i chvilku potom. Ale vybavit si ho jen tak, a ještě si představovat, jak se houpe, to mi nešlo. To musím trénovat doma.

Zkoušeli jsme relaxovat a pak jsme k tomu přidali aktivaci, jak probíhalo tohle?

No, než jsem začala relaxovat, tak jsem si říkala, co asi budu dělat teď. Jak poznám, že se mám aktivovat. Co budu při aktivaci dělat. Prostě jsem byla trochu nervózní. Tak byla relaxace trochu těžší, trvalo mi déle navodit pocit tíže, pořád jsem

cítla tenzi, které jsem se nemohla dlouho zbavit, na hrudníku. Když jsem se konečně uvolnila i psychicky, cítila jsem, jak se propadám. Měla jsem pocit, že zůstat ještě chvíli déle v relaxaci, určitě bych usnula. Tak jsem se zkusila aktivovat.

Jak probíhala aktivace?

Spustila jsem zadržovaný dech. Zkusila jsem si vybavit to kyvadlo, se kterým jsme trénovali na začátku. Ale představa nebyla vůbec jasná, vždycky se mi objevilo jen na chvíli. Budu trénovat.

5. Návik: Spojení relaxace s aktivací a měřením pomocí GSR Biofeedback (12. 11. 2017):

Trénovala jsi doma? Jak to probíhalo?

Popravdě jsem trénovala jenom aktivaci, jak mám pocit, že mi nejde. Doma jsem si vyrobila podobné kyvadélko. A zkoušela jsem to s tím. Zkoušela jsem nakoukat pohyb. Ťukat do něj tak, aby se kývalo rychle, ale i tak, aby se rozkývalo pomalu. Pak jsem si to zkoušela představit a doufala, že mi to půjde lépe. Nemám tedy pocit, že by se to moc zlepšilo.

Jak probíhala dnešní relaxace spojená s aktivací?

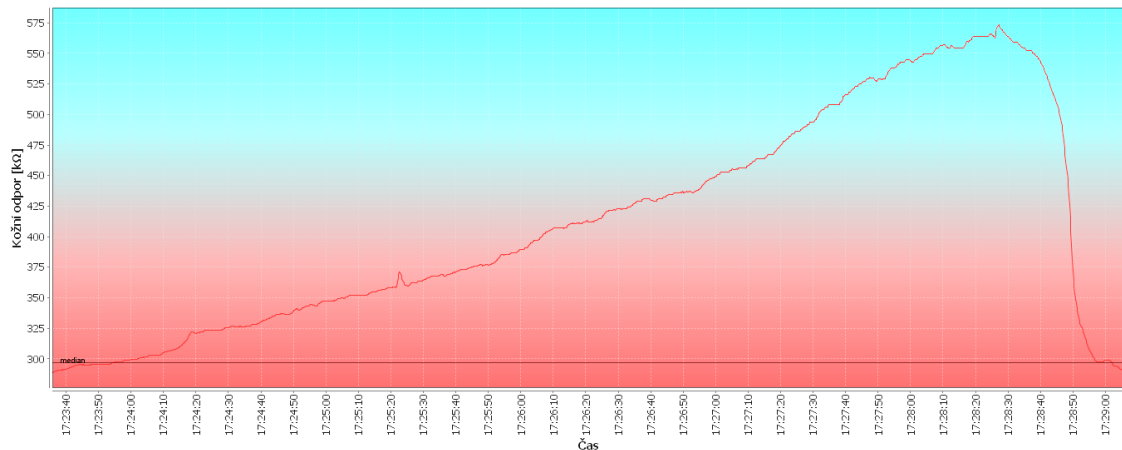
Relaxace v pořádku, tam problém nemám. Všechno šlape. Na začátku se párkrát prodýchám, tím se naladím na to, co budu dělat, a následně si přes tíhu zkontroluji, jestli mi někde něco nepne. Udělám si pořádek v hlavě, tím myslím to denní bilancování, a pak se nechám jakoby unášet a pozvolna propadat.

Jak jsi dnes poznala, že můžeš spustit aktivaci?

Stejně jako posledně. Cítla jsem, že ještě o chvíli déle, usnula bych. Připadala jsem si tak rozteklá, že kdyby mi někdo řekl, ať zvednu ruku, asi by mi to nešlo. Možná bych ho ani neslyšela.

Jak ti šla dnes aktivace?

No, zase jsem začala se zadržovaným dechem tak, abych se na to připravila. Na to, co mě bude čekat. Snažila jsem vybavit si kyvadlo a rozhoupat ho. Alespoň trošku kdyby se pohnulo, tak by mi to stačilo. Když se soustředím, už si jej zvládnou představit, ale rozhoupat se mi nedaří. Jen s ním tak lehce pohnout. Byla jsem překvapená, že se na grafu zachytila aktivace. Myslela jsem, že tam bude jen rovná čára.



Obrázek přílohy XV. Magdalena – Návík relaxace a aktivace (Zdroj, vlastní výzkum)

6. Návík: Návík relaxace a aktivace, trojí opakování cyklu (18. 11. 2017):

Majdi, trénovala jsi doma? Jak ti to šlo?

Měla jsem tento týden plné ruce práce, tak jsem si našla čas jen jeden podvečer. Projela jsem si celou relaxaci a spojila ji s aktivací. Mám pocit, že mi to jde lépe.

Dnes jsme relaxaci s aktivací opakovali celkem třikrát, projeli jsme tedy kompletní cyklus. Jaké to bylo?

Dělalo mi velký problém se zrelaxovat hned po aktivaci. To mi nešlo. Byla jsem hrozně rozrušená, trvalo mi to dlouho. Relaxace mi nepřišla tak kvalitní, jako ta předtím. Nebo jsem se alespoň necítila tolik uvolněná. I přesto jsem měla pocit, že už se nedokáži uvolnit víc, tak jsem se aktivovala, ale ani ta aktivace mi nepřišla tak dobrá, jako ta předtím. Třetí relaxace už v podstatě nestála za nic, ani aktivace, tu už jsem dodělala jen pro to, abych dodržela zadání.

Asi jsem se do toho neuměla položit.

7. Návík: Návík relaxace a aktivace, trojí opakování (27. 11. 2018):

Zkoušela jsi doma celý proces?

Ano, zkoušela. Našla jsem si čas si celý cyklus projet dvakrát. Zatím to vypadalo vždy tak, že nebyl problém s prvním opakováním. Relaxace proběhla jako vždy v pořádku. Tíhu už zvládám celkem rychle, naskakuje tak nějak automaticky. S první aktivací už jsem si také tak nějak jistá. Ale opakování mi dělá problém. Nemám pocit, že je to tak účinné, jako to první. Nemohu se ponořit do relaxace. Možná ještě

druhá by tak nějak šla. Ale následná aktivace už nestojí za nic. O třetím opakování nemluvě. Místo toho, aby mi šla lépe, je to horší a horší. S každým opakováním. Mám pocit, že po cvičení pouze s relaxací jsem se cítila lépe než s opakováním.

Dnes jsme měřili celé opakování, jaký jsi z toho měla pocit? Jak probíhalo?

Nepřišlo mi to tak špatné, jako když jsem to zkoušela doma sama. (smích) Jako by si druhá fáze trošku sedla. První proběhla v pořádku, aktivace byla spuštěna ve chvíli, kdy jsem se cítila tak uvolněná, že už mi to nešlo více. Spustila jsem ji zadržovaným dechem. A pak si mentálně představila kyvadlo. Nemám problém s jeho vizualizací, už se vybavuje rychle, teď se vypořádávám s tím, jak ho rozhoupat. Nedaří se mi jej zatím zastavit, nebo změnit směr jeho kývání, ale o to myslím ani nejde, jde o to soustředění. Aktivaci zastavuji ve chvíli, kdy už mi přijde, že to k žádnému dalšímu výkonu nepovede. Pak se pouštím do další relaxace. Dnešní druhá relaxace proběhla velmi dobře, až mě to samotnou překvapilo. Byla hlubší než ta první. Mám pocit, že jsem u ní možná i usnula. Ale to si nejsem jistá. Když jsem zachytila tenhle stav, rychle jsem spustila aktivaci. Ta mi přišla kvalitnější než v prvním cyklu. Třetí relaxace už nebyla tak příjemná, jako druhá, a ani třetí aktivace mi nepřišla tak kvalitní. Ovšem po cvičení jsem se zatím cítila nejlépe ze všech těch, při nichž se cyklus opakoval.

Čím si myslíš, že to bylo?

Asi tím, že se mi to začíná dařit.

8. Návik: Relaxace a aktivace, trojí opakování (4. 12. 2017):

Jak probíhal domácí návik, pokud nějaký byl?

Cvičila jsem jednou. To šlo dobře, mám pocit, že druhá fáze už probíhá dobře. Do třetí se teprve dostávám.

Co dnešní cvičení? Objevilo se něco neobvyklého?

Popravdě jsem dnes úplně vyřízená. První cyklus proběhl normálně, i když při spuštění aktivace jsem měla co dělat, abych neusnula. U druhé aktivace jsem tolik úspěšná nebyla. Normálně jsem usnula. Probudila jsi mě až ty, když jsi otevřela dveře. Spala jsem asi 20 minut.

Výpověď o samostatném náviku (5. 12. - 10. 12.):

Cvičila jsem celkem dvakrát. Poprvé cítím problémy při tíze. Mám natržený sval na pravé noze. Je pro mě tedy těžké nohu uvolnit, trvá dlouho, než z ní odejde tenze. Aktivaci spouštím vždy, když cítím, že by nastoupil spánek. Druhé opakování cyklu se mi zdá lepší a lepší, skoro stejně kvalitní jako první. Třetí relaxace i třetí aktivace se mi daří lépe.

Výpověď o samostatném nácviku (11. 12. - 17. 12.):

V tomto týdnu jsem nácvik provedla dvakrát. Pořád cítím tenzi v levé noze - ten natržený sval. Tíhu používám i mimo nácvik relaxačně aktivační metody. Na uvolnění toho svalu, jinak je noha neustále v křeči. Aktivaci spouštím vždy, když cítím, že jsem jakoby neforemná, úplně uvolněná, vždy na hranici spánku a bdění. Před aktivací vkládám zadržovaný dech, pak si představuji kyvadlo a snažím se s ním hýbat tak, jak chci já. Cvičení vždy končím aktivací,

Výpověď cvičence o nácviku (18. 12. -24. 12.):

Cvičila jsem opět dvakrát týdně. Během relaxace už necítím problém s levou nohou, tíha se na ni přenáší bez větších problémů. Celková relaxace se navozuje výrazně rychleji než dříve. Mám pocit, jako kdyby hlava i tělo měly naučené, co po nich vyžadují.

Výpověď cvičence o nácviku (25. 12. - 31. 12.):

Cvičení pouze jednou týdně. Svalová relaxace bez problémů. Psychická relaxace obtížnější, velký stres kolem Vánoc – návštěvy, úklid. Aktivace nebyla tolik kvalitní, protože nebyla ani relaxace.

Výpověď cvičence o nácviku (1. 1. - 7. 1.):

Cvičení dvakrát týdně. Pokaždé v pořádku. Svalová i psychická relaxace bez problémů. Spuštění aktivace v době, kdy jsem měla pocit, že se propadám. Aktivace bez problémů. Po cvičení jsem měla dobrý pocit.

Výpověď cvičence o nácviku (8. 1. -14. 1.):

Cvičení jen jednou týdně, víckrát jsem to nestihla, ve škole je teď „mazec“. Měla jsem strach, že cvičení nebude zdařilé, ale právě naopak. Velmi rychlá relaxace. Rychlé navození stavu tíže, pěkně rovnoměrně. Aktivace spuštěna jako obvykle. Aktivaci jsem cítila výborně, zvláště poslední. Po cvičení velmi dobrý pocit.

9. Návnik svalové relaxace spojené s aktivací, trojí opakování cyklu, měření přístrojem GSR Biofeedback (20. 1. 2018):

Měli jsme v návniku dlouhou pauzu, cvičila jsi od poslední výpovědi? Jestli ano, jak se ti to dařilo?

Tak já jsem „pocitivka“, já budu cvičit všechno, co mi řekneš. (smích) Ne, tak jestli mi to má být nějak prospěšné, tak si myslím, že je dobré cvičit pravidelně. Navíc jsem ráda, že si díky cvičení najdu čas pro sebe. To je pro učitelku velká pomoc.

Jak se ti dnes cvičení dařilo?

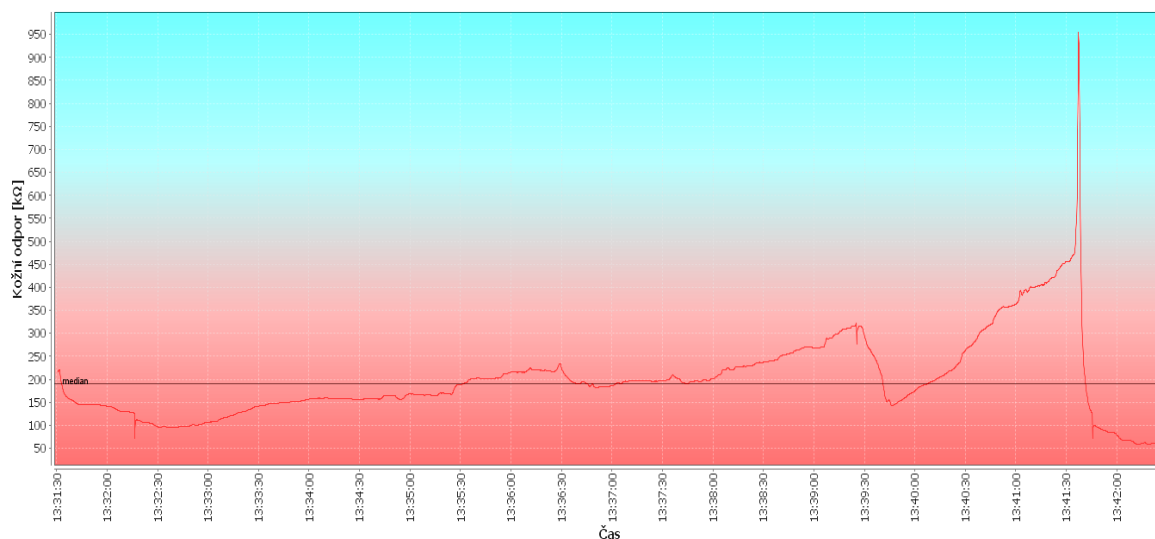
Přišlo mi to příjemné. Prostě jsem si hezky odpočinula, jako vždycky. Já jsem se nějak odnaučila ti k tomu víc říkat. Podle mě je nejdůležitější, jak se po tom cvičení cítím.

Takže jak probíhala relaxace?

Mně už přijde, že mi relaxace nabíhá sama, jakmile si lehnu. Na začátku mi přišlo, že jsem dlouho čekala, než se něco začne dít. Teď cítím, jak se mi tělo začíná uvolňovat v podstatě automaticky. Prostě ležím a jede to. To samé psychika. Úplně vypustím veškeré opravování sešitů a přípravy na další den. Hlava prázdná. To je skvělý pocit.

Zdařily se ti aktivity?

Ano, spouštím aktivaci ve stavu úplného uvolnění. Vždy si před ní vydechnu a přijde mi, že se začíná spouštět v podstatě automaticky, že už jsem prostě naučená. Je to asi tím, že jsem zatím trénovala opravdu poctivě.



Obrázek přílohy XVI. Magdalena – Návuk kompletního cyklu RAM (Zdroj, vlastní výzkum)

Kontrolní měření pomocí přístroje GSRv2 (20. 4. 2018):

Majdi, neviděly jsme se tři měsíce, jak jsi na tom se cvičením RAM?

Dobře, teď už tedy necvičím pravidelně, dřív jsem měla vyhrazené přesné dny. Spíš se snažím relaxaci využít, když toho mám moc. Mít to spíš jako takovou pomůcku.

Jak se ti dnes dařilo kontrolní měření?

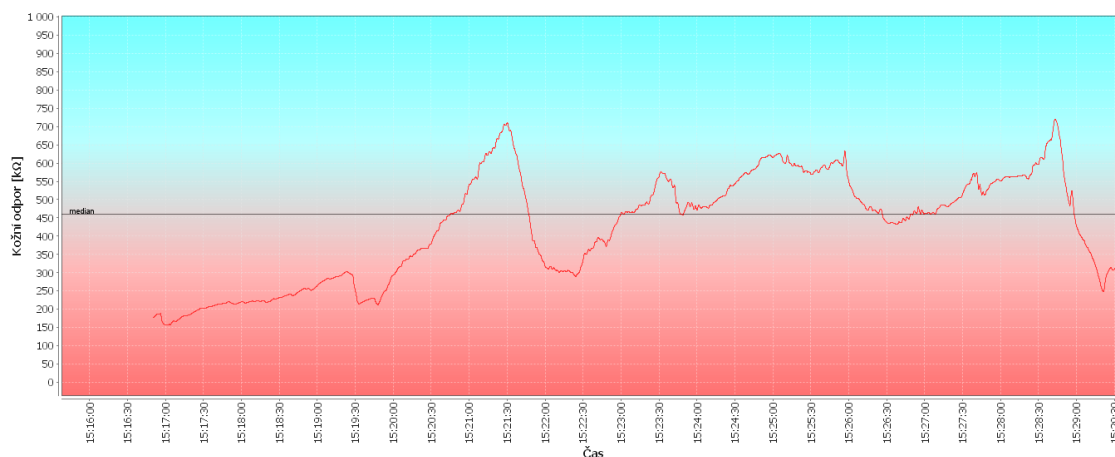
Kupodivu ne tak dobře, jako jsem zvyklá. Většinou jdu na jistotu, dnes jsem byla nějaká nervózní. Asi kvůli tomu, že jsme tu naposled a že už to bude opravdu jenom na mně, jestli budu metodu využívat, nebo ne.

Jak se ti dařila relaxace?

Chvilku mi trvalo, než jsem se do toho dostala. Pak mi přišlo, že to mělo hrozně rychlý nástup. To bylo u první relaxace. Druhá a třetí mi přišly takové, jaké znám z domácích nácviků.

A aktivace?

Spustila jsem ji zase ve chvíli, kdy mi přišlo, že už je na čase. Byla jsem úplně uvolněná. Cítila jsem, že mám přerušené všechny vztahy k vnějšímu světu. Akorát poslední aktivace mi nepřipadala tolik vydařená. Nevím ale, čím to mohlo být.



Obrázek přílohy XVII. Magdalena – Kontrolní měření RAM (Zdroj, vlastní výzkum)

Seznam obrázků v přílohách:

Obrázek přílohy I. Denisa - Návnik relaxace (Zdroj, vlastní výzkum)	58
Obrázek přílohy II. Denisa- Návnik relaxace a aktivace (Zdroj, vlastní výzkum).....	61
Obrázek přílohy III. Denisa – Návnik kompletního cyklo RAM (Zdroj, vlastní výzkum)	63
Obrázek přílohy IV. Denisa – Kontrolní měření RAM (Zdroj, vlastní výzkum).....	64
Obrázek přílohy V. Pavlína – Návnik relaxace (Zdroj, vlastní výzkum)	67
Obrázek přílohy VI. Pavlína – Návnik relaxace a aktivace (Zdroj, vlastní výzkum).....	69
Obrázek přílohy VII. Pavlína – Návnik kompletního cyklu RAM (Zdroj, vlastní výzkum)	71
Obrázek přílohy VIII. Pavlína – Kompletní návnik RAM II (Zdroj, vlastní výzkum)...	73
Obrázek přílohy IX. . Pavlína – Kontrolní měření RAM (Zdroj, vlastní výzkum).....	74
Obrázek přílohy X. Jakub – Návnik relaxace (Zdroj, vlastní výzkum).....	78
Obrázek přílohy XI. Jakub – Návnik relaxace a aktivace (Zdroj, vlastní výzkum)	79
Obrázek přílohy XII. Jakub – Návnik relaxace a aktivace (Zdroj, vlastní výzkum).....	81
Obrázek přílohy XIII. Jakub – Kontrolní měření RAM (Zdroj, vlastní výzkum).....	82
Obrázek přílohy XIV. Magdalena – Návnik relaxace (Zdroj, vlastní výzkum)	86
Obrázek přílohy XV. Magdalena – Návnik relaxace a aktivace (Zdroj, vlastní výzkum)	88
Obrázek přílohy XVI. Magdalena – Návnik kompletního cyklu RAM (Zdroj, vlastní výzkum)	92
Obrázek přílohy XVII. Magdalena – Kontrolní měření RAM (Zdroj, vlastní výzkum)	93

Příloha 5: – Informovaný souhlas

Informovaný souhlas týkající se bakalářské práce na téma: Návčik relaxačně aktivační metody H. a M. Machačových.

Touto cestou Vás žádám o udělení povolení ke zpracování Vašich osobních údajů, údajů o průběhu Vašeho návčiku, údajů získaných z rozhovorů a z měření elektrodermální aktivity.

Z návčiku je možné odejít v případě, že Vám nebude vyhovovat vedení návčiku experimentátorkou, nebo pokud Vám nebude vyhovovat relaxačně aktivační metoda jako taková.

Svým podpisem také souhlasíte s tím, že za účast na návčiku neočekáváte žádnou finanční, ani jinou odměnu.

Možné údaje, které by mohly napomoci identifikovat Vaši osobu, budou v práci pozměněny.

Děkuji, že jste věnoval/a pozornost výše zmíněným informacím, a tímto vás žádám o udělení souhlasu s výše uvedeným:

Jméno:.....

Podpis:.....

Podle zákona 101/2000 sbírky o ochraně osobních údajů ve znění pozdějších předpisů uděluji souhlas s účastí v uvedeném výzkumném projektu a s poskytnutím výzkumného materiálu.

V dne Podpis:

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE:

Jméno a příjmení autorky: Kristýna Brandová

Studijní program: Psychologie (Bc.) (PB)

Studijní obor: 7701R005 - Psychologie (Bc.). (PBp)

Název práce: Návuk relaxačně aktivační metody H. a M. Machačových

Vedoucí práce: Doc. PhDr. Karel Balcar, CSc.

Rok ukončení práce: 2018

Počet stran (bez příloh): 53

Celkový počet stran příloh: 43

Počet titulů české literatury a pramenů: 20

Počet titulů zahraniční literatury a pramenů: 6

Počet internetových odkazů: 2

Počet znaků (počítáno včetně mezer) hlavního textu práce (včetně literatury bez příloh)

Přímé citace: 2 769

Ostatní text: 72 144

Celkový počet znaků: 74 913

Názvy souborů umístěných na doprovodném CD

Text práce ve formátu PDF: Návuk relaxačně aktivační metody H. a M. Machačových - Brandová PDF

Text práce ve formátu DOC nebo DOCX: Návuk relaxačně aktivační metody H. a M. Machačových - Brandová

Evidenční list knihovny

Souhlasím s tím, aby má bakalářská práce byla využívána ke studijním účelům.

V Praze, dne:

Uživatel/ka potvrzuji svým podpisem, že pokud tuto bakalářskou/diplomovou práci využiji ve své práci, uvedou ji v seznamu literatury a budou ji řádně citovat jako jakýkoliv jiný pramen.

Jméno	Příjmení	Adresa	Datum	Podpis

**Posudek vedoucího bakalářské práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studenta/-tky: **Kristýna Brandová**

Obor studia: **Psychologie**

Název práce: **Nácvik relaxačně aktivační metody M. a H. Machačových**

Vedoucí práce: **Doc. PhDr. Karel Balcar, CSc.**

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): **53**

Počet stránek příloh: **43**

Počet titulů v seznamu literatury: **28**

0**	1	2	3	4
------------	----------	----------	----------	----------

Výběr tématu

Závažnost tématu

	1			
--	----------	--	--	--

Oborová příslušnost tématu

	1			
--	----------	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	1			
--	----------	--	--	--

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

		2		
--	--	----------	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

	1			
--	----------	--	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	1			
--	----------	--	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

	1			
--	----------	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	1			
--	----------	--	--	--

Využití praktických zkušeností

	1			
--	----------	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

	1			
--	----------	--	--	--

Naplnění cílů práce

	1			
--	----------	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	1			
--	----------	--	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

	1			
--	----------	--	--	--

** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

		2		
--	--	---	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

		2		
--	--	---	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

1. Vzhledem k užití a interpretování elektrodermální aktivity ve Vaší práci, vyložte prosím, jakými pochody je zprostředkována přepokládaná souvislost mezi stavem celkové aktivační úrovně organismu na jedné straně a na druhé straně výslednými hodnotami naměřenými přístrojem, které jste užila k jeho odhadu.
2. Na kterých místech tohoto řetězce navazujících fyziologických a fyzikálních pochodů může tedy být přesnost měření porušena a co se tam může stát příčinou nepřesnosti měření?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Autorka si zvolila experimentální téma s kvalitativním zpracováním výsledků. Cílem její práce bylo vyzkoušet postup nácviku a ověřit výsledky nyní již velice málo zmiňované a prakticky i výzkumně opomíjené, svého času však hojně užívané originální metody psychofyziologické autoregulace M. a H. Machačových. To se jí zdařilo na počtu 4 zkoumaných osob, které absolvovaly celý nácvik včetně měření jeho průběhu a účinků jednak rozbohem a skórováním subjektivních výpovědí probandů, jednak jejich porovnáním s objektivními elektrofyziologickými údaji o docilovaném rozpětí fyziologické relaxace a aktivity v průběhu psychologicky řízeného zásahu.

Po stránce obsahové – teoreticky i prakticky – hodnotím tuto práci jako velice zdařilou. Popisovaný průběh cvičení obsahující i psychologické údaje o motivovanosti cvičenců a dalších možných činitelích ovlivňujících nácvik je věrohodný, korelace výpovědí o prožívání situace i samotného cvičení s ukazatelem elektrodermální aktivity jsou popisovány, dokumentovány záznamy a interpretovány s patřičnou zdrženlivostí.

Po formální stránce je práce také dobře zpracována, s celkově jen velmi málo většinou interpunkčně sporných míst. Celkovou skladbu textu i užití nové citační normy autorka zvládla kvalitně, prezentace hlavních výsledků v textu i rozšířeně v přílohách je zdařilá.

Na okraj hodnocení připomínám i mimořádné osobní nasazení studentky pro dokončení své práce v letošním termínu, kdy zhruba v polovině práce utrpěla vážný úraz vyžadující operativní léčení a znemožňující jí na čas pokračovat ve výzkumu. Přesto s patřným značným vynaložením svého úsilí dokázala práci dovést do úspěšného zakončení a splnit její zadání v celém rozsahu.

Doporučení k obhajobě: **doporučuji**

Navrhovaná klasifikace: **výborně**

Datum, podpis: **23. srpna 2018**



**Posudek vedoucího/opponenta bakalářské/diplomové práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studenta/-tky: Kristýna Brandová

Obor studia: Psychologie

Název práce: Nácvik relaxačně aktivační metody M. a H. Machačových

Vedoucí/oponent* práce: Mgr. et Mgr. Michal Slaninka, Ph.D.

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh):

Počet stránek příloh:

Počet titulů v seznamu literatury:

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

		x		
--	--	---	--	--

Oborová přílehlavost tématu

	X			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

		x		
--	--	---	--	--

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

	x			
--	---	--	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

	x			
--	---	--	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	x			
--	---	--	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

		x	X	
--	--	---	---	--

Využití výzkumných empirických metod

		x		
--	--	---	--	--

Využití praktických zkušeností

	X			
--	---	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

x				
---	--	--	--	--

Naplnění cílů práce

		X		
--	--	---	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	X			
--	---	--	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

	X			
--	---	--	--	--

** 0 – nezhodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Dosažené výsledky, odborný vklad, použiteľnosť
výsledkú v praxi

			X	
--	--	--	---	--

Vhodnosť prezentácie záverú práce
(publikácie, referáty, apod.)

			X	
--	--	--	---	--

Otázky a námety k diskusi pri obhajobe:

--

Celkové hodnotenie práce (klady, nedostatky):

V teoretickej časti práce kolegyňa Brandová popisuje, čo je stres, popisuje jeho vplyv na telo i psychiku človeka. Následne stručne popisuje tri relaxačné metódy. Celá práca je napísaná prehľadne a zrozumiteľne, autorka využíva i zahraničné zdroje. V praktickej časti autorka popisuje jednotlivé etapy RAM Machačových a na štyroch respondentoch zisťuje pomocou rozhovoru a meraní prostredníctvom GSR biofeedback vplyv tejto metódy. Po troch mesiacoch po ukončení kurzu urobila kontrolné merania. Návčik tejto metódy sama viedla. K zrozumiteľnosti celého textu prispieva i kvalitná diskusia, v ktorej si je autorka vedomá limitov svojej práce. Tým, že rozhovory nie sú spracované kvalitatívnou metodikou, a zároveň merania majú podstatné limity, ktorých si je autorka vedomá, sa mi naskytá otázka, či neurobiť túto prácu čisto teoretickú, na druhej strane pravdepodobne neexistuje dostatok literatúry, ktorá by sa tejto metóde okrem Machačových venovala. Autorke v budúcnosti odporúčam použiť kvantitatívnu alebo kvalitatívnu metodológiu, či vypracovať čisto teoretickú prácu. Napriek tomu je práca zaujímavá, oživuje relaxačnú techniku RAM, je vypracovaná kvalitne a odporúčam ju k obhajobe s celkovým výsledkom 2.

Doporučení k obhajobe: doporučuji/nedoporučuji*

Navrhovaná klasifikace: 2



Datum, podpis: 24.8.2018

* nehodící se, škrtněte