

LUBOMÍR VAŠINA

SOMATICKÁ PSYCHOTERAPIE–SANOTERAPIE A ZÁKLADNÍ ASÁNY JAKO PREVENCE STRESU U VYSOKOŠKOLSKÝCH STUDENTŮ

Klíčová slova: psychosociální stres, efekt somatické psychoterapie — sanoterapie, integrovaná osobnost

Vysokoškolští studenti patří k těm skupinám obyvatelstva, kteří jsou periodicky vystavováni zvýšeným nárokům na adaptační mechanismy. Obecně platí, že zátěž negativně ovlivňuje integritu člověka, což se navenek projevuje v různé míře narušenou stabilitou. Podle intenzity působících stresorů a v interakci s osobnostními charakteristikami a vnějšími podmínkami pak mohou nastat závažné problémy při seberealizaci člověka a v komunikaci s druhými lidmi. Výše uvedené skutečnosti mohou vést k emoční labilitě, úzkostným reakcím, dále ke snížení frustrační tolerance a k posílení faktorů, které brzdí výkon člověka. Dlouhodobě prožívaný stres může také vést k psychosomatickým obtížím.

Jedním ze základních cílů výzkumu, který se uskutečnil na Fakultě řízení a informační technologie v Hradci Králové v průběhu zimního semestru školního roku 1997/1998 bylo ověřit efekt antistresového programu, zaměřeného na posílení autosanogenetických pochodů, funkční integrity osobnosti a celkové stability člověka v zátěži. Od antistresového programu jsme konkrétně očekávali, že u studentů povede k výrazně nižší úrovni aktuální úzkosti, k vyšší emoční odolnosti v zátěži, vyšší frustrační toleranci a vyšší motivaci výkonu.

V kontextu antistresového programu jsme použili postupů somatické psychoterapie–sanoterapie, doplněné základními asány. Somatické psychoterapie–sanoterapie patří k integrativním terapeutickým směrům, v nichž se kombinují neverbální postupy a verbální postupy. Sanoterapie je výrazně orientována na proces. Jejími základními technikami jsou centering, grounding, facing, sounding, focusing, adulating, metody manuální medicíny a metody pro získání emoční korektivní zkušenosti. Somatická psychoterapie–sanoterapie svými technikami a metodami razantně prohlubuje terapeutický proces a v zájmu dosažení žádoucí změny v chování, podložené změnou „uvnitř“ člověka, oslabuje rigidní obranné mechanismy. Samozřejmostí je zvýšená vnímavost a citlivost terapeuta k člověku v procesu

v něm probíhajících změn, za současného respektování jeho autenticity a jedinečnosti.

Somatická psychoterapie–sanoterapie je velmi účinná i v případě somaticky vyjádřených chronických patických emocionálních stavů s akutními psychosomatickými a neuropsychickými symptomy. Uvolňuje spasmy v kosterním svalstvu a zprostředkovaně pak ovlivňuje i míru tenze v hladké svalovině. Oslabení rigidních obran já ve struktuře osobnosti vede k prožitku uvolnění z tenze, k vyjádření původně skrytých pocitů a postojů. Somatická psychoterapie–sanoterapie tak dává šanci ke zbavení se falešných identifikací, k uvolnění sanogenetických pochodů a také šanci ke změně postoje k vlastnímu zdraví. Její postupy napomáhají odbourávat staré rigidní vzorce motorického chování, uvolnit tenzi, odreagovat starší traumata, získávat emoční korektivní zkušenost, pracovat s polaritami i s „inner child“ při návratu k vlastní přirozenosti a spontánnosti. Sanoterapie klade důraz na porozumění vlastní dospělosti. Současné ovlivňování somatických a psychických funkcí pomocí somatické psychoterapie–sanoterapie je pak zárukou dlouhodobého efektu terapeutické intervence.

Z řady hypotéz, které byly v průběhu výzkumu ověřovány, jsme pro toto sdělení vybrali následující:

- H1: Lidé, kteří absolvovali antistresový program somatické psychoterapie a základní ásány, vykazují statisticky významně nižší úroveň aktuální úzkosti ($X-1$) i nižší úroveň aktualizované úzkostlivosti ($X-2$) oproti lidem z kontrolní skupiny.
- H2: Lidé, kteří absolvovali antistresový program somatické psychoterapie–sanoterapie a základní ásány, vykazují statisticky významně vyšší míru frustrační tolerance oproti lidem z kontrolní skupiny. Nižší míra frustrační tolerance u lidí z kontrolní skupiny (neabsolvovali antistresový program) se projevuje zvýrazněnou obranou já ve frustrující situaci, sebedoceňováním s rezignací na možnost zvládnout překážky bránící řešení problému.
- H3: Lidé, kteří absolvovali antistresový program somatické psychoterapie–sanoterapie a základní ásány, vykazují statisticky významně nižší hodnoty faktoru brzdícího výkon v zátěži a statisticky významně vyšší hodnoty motivu výkonu (generujícího z potřeby výkonu) oproti lidem z kontrolní skupiny.

Metodologické postupy a metody výzkumu

Z homogenní skupiny 180 studentů bylo náhodně vybráno 60 studentů. Tato skupina byla znovu náhodně rozdělena na dvě podskupiny po 30 studentech. Jedna podskupina byla označena jako tzv. experimentální skupina a druhá jako skupina kontrolní. Lidé v experimentální skupině absolvovali antistresový program v průběhu zimního semestru školního roku 1997/1998. Antistresový program byl rozložen do 4 hodin každý týden a do dvou intenzivních třídenních kurzů (dvakrát 24 hodin intenzivní terapie). Na začátku, uprostřed a na konci semestru lidé v experimentální i kontrolní skupině byli diagnostikováni následující testovou baterií:

1. CPI—osobnostní dotazník
2. Logo—test
3. STAI (X-1, X-2)
4. SUPOS—8
5. Obrazně frustrační metoda (Rosenzweig)
6. DOST
7. Symptomatologický dotazník
8. DMV

Matematicko—statistická analýza a interpretace výsledků

Jak jsme již uvedli výše, zaměřili jsme se v tomto sdělení jen na práci s třemi vybranými hypotézami.

V případě H1 jsme ověřili tvrzení, že antistresový program umožňuje, aby lidé v zátěži vykazovali nižší hladinu aktuální úzkosti a nižší hladinu aktualizované úzkostlivosti (čili „jak se obvykle cítí“) oproti lidem, kteří neabsolvovali antistresový program.

STAI — State Trait Anxiety Inventory (Spielbergerova metoda)

STAI — přehled průměrů

Report

| Skupina | začátek X I | mezitest X I | konec X I | začátek X II | mezitest X II | konec X II |
|---------------------|----------------|-----------------|--------------|-----------------|------------------|---------------|
| experimentální Mean | 37,4333 | 35,8000 | 35,8000 | 38,3333 | 35,7000 | 32,9333 |
| Std. Deviation | 7,3938 | 6,1499 | 7,2464 | 6,6454 | 5,8259 | 6,8478 |
| kontrolní Mean | 36,5667 | | 39,8000 | 39,3000 | | 42,2000 |
| Std. Deviation | 6,5056 | | 8,8839 | 6,8337 | | 7,3738 |
| Total Mean | 37,0000 | 35,8000 | 37,8000 | 38,8167 | 35,7000 | 37,5667 |
| Std. Deviation | 6,9184 | 6,1499 | 8,2868 | 6,7006 | 5,8259 | 8,4620 |

STAI — porovnání průměrů z měření na začátku u experimentální a kontrolní skupiny

Průměry se neliší statisticky významně v X I ani X II.

Group Statistics

| SKUPINA | | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|---------|----------------|----|---------|----------------|-----------------|
| začátek | experimentální | 30 | 37,4333 | 7,3938 | 1,3499 |
| X I | kontrolní | 30 | 36,5667 | 6,5056 | 1,1878 |
| začátek | experimentální | 30 | 38,3333 | 6,6454 | 1,2133 |
| X II | kontrolní | 30 | 39,3000 | 6,8337 | 1,2477 |

Independent Samples test

| | | Levene's Test for Equality of Variances | | t-test for Equality of Means | | | | | | |
|-----------------|-----------------------------|---|------|------------------------------|--------|-----------------|-----------------|-----------------------|-------------------------------------|--------|
| | | F | sig. | t | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Mean | |
| | | | | | | | | | Lower | Upper |
| začátek X I | Equal variances assumed | ,863 | ,357 | ,482 | 58 | ,632 | ,8667 | 1,7981 | -2,7325 | 4,4659 |
| | Equal variances not assumed | | | ,482 | 57,075 | ,632 | ,8667 | 1,7981 | -2,7338 | 4,4671 |
| začátek X II | Equal variances assumed | ,207 | ,651 | -,555 | 58 | ,581 | -,9667 | 1,7403 | -4,4503 | 2,5170 |
| | Equal variances not assumed | | | -,555 | 57,955 | ,581 | -,9667 | 1,7403 | -4,4503 | 2,5170 |

**STAI — porovnání průměrů z měření na konci
u experimentální a kontrolní skupiny**

Statisticky významně se liší průměry v X II (u X I je to na hranici významnosti)

Group Statistics

| SKUPINA | | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|---------------|----------------|----|---------|----------------|-----------------|
| konec X I | experimentální | 30 | 35,8000 | 7,2464 | 1,3230 |
| | kontrolní | 30 | 39,8000 | 8,8839 | 1,6220 |
| konec X II | experimentální | 30 | 32,9333 | 6,8478 | 1,2502 |
| | kontrolní | 30 | 42,2000 | 7,3738 | 1,3463 |

Independent Samples test

| | | Levene's Test for Equality of Variances | | t-test for Equality of Means | | | | | | |
|------------|-----------------------------|---|------|------------------------------|--------|-----------------|-----------------|-----------------------|-------------------------------------|---------|
| | | F | sig. | t | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Mean | |
| | | | | | | | | | Lower | Upper |
| konec X I | Equal variances assumed | .412 | .524 | -1,911 | 58 | .061 | -4,0000 | 2,0931 | -8,1898 | .1898 |
| | Equal variances not assumed | | | -1,911 | 55,748 | .061 | -4,0000 | 2,0931 | -8,1934 | .1934 |
| konec X II | Equal variances assumed | .002 | .965 | -5,044 | 58 | .000 | -9,2667 | 1,8372 | -12,9443 | -5,5890 |
| | Equal variances not assumed | | | -5,044 | 57,685 | .000 | -9,2667 | 1,8372 | -12,9447 | -5,5886 |

STAI — experimentální skupina: porovnání na začátku, v mezitestu a na konci

STAI X I: statisticky významně se liší průměry na začátku a v mezitestu

Paired Samples Statistics

| | | Mean | N | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|--------|--------------|---------|----|----------------|-----------------|
| Pair 1 | začátek X I | 37,4333 | 30 | 7,3938 | 1,3499 |
| | mezitest X I | 35,8000 | 30 | 6,1499 | 1,1228 |
| Pair 2 | mezitest X I | 35,8000 | 30 | 6,1499 | 1,1228 |
| | konec X I | 35,8000 | 30 | 7,2464 | 1,3230 |
| Pair 3 | začátek X I | 37,4333 | 30 | 7,3938 | 1,3499 |
| | konec X I | 35,8000 | 30 | 7,2464 | 1,3230 |

Paired Samples Correlations

| | | N | Correlation | Sig. |
|--------|----------------------------|----|-------------|------|
| Pair 1 | začátek X I & mezitest X I | 30 | .876 | .000 |
| | mezitest X I & konec X I | 30 | .788 | .000 |
| Pair 3 | začátek X I & konec X I | 30 | .663 | .000 |

STAI X II: statisticky významně se liší průměry na začátku a v mezitestu, v mezitestu a na konci, a také na začátku a na konci

Paired Samples Statistics

| | Mean | N | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|---------------|---------|----|----------------|-----------------|
| Pair začátek | | | | |
| 1 X II | 38,3333 | 30 | 6,6454 | 1,2133 |
| mezitest | | | | |
| X II | 35,7000 | 30 | 5,8259 | 1,0637 |
| Pair mezitest | | | | |
| 2 X II | 35,7000 | 30 | 5,8259 | 1,0637 |
| konec | | | | |
| X II | 32,9333 | 30 | 6,8478 | 1,2502 |
| Pair začátek | | | | |
| 3 X II | 38,3333 | 30 | 6,6454 | 1,2133 |
| konec | | | | |
| X II | 32,9333 | 30 | 6,8478 | 1,2502 |

Paired Samples Correlations

| | N | Correlation | Sig. |
|---------------|----|-------------|------|
| Pair začátek | | | |
| 1 X II & | 30 | ,525 | ,003 |
| mezitest | | | |
| X II | | | |
| Pair mezitest | | | |
| 2 X II & | 30 | ,722 | ,000 |
| konec | | | |
| X II | | | |
| Pair začátek | | | |
| 3 X II & | 30 | ,263 | ,161 |
| konec | | | |
| X II | | | |

STAI — kontrolní skupina: porovnání na začátku a na konci

STAI X I — statisticky významně se liší průměry na začátku a na konci

Paired Samples Statistics

| | Mean | N | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|--------------|---------|----|----------------|-----------------|
| Pair začátek | | | | |
| 1 X I | 36,5667 | 30 | 6,5056 | 1,1878 |
| konec | | | | |
| X I | 39,8000 | 30 | 8,8839 | 1,6220 |

Paired Samples Correlations

| | N | Correlation | Sig. |
|--------------|----|-------------|------|
| Pair začátek | | | |
| 1 X I & | 30 | ,721 | ,000 |
| konec | | | |
| X II | | | |

STAI X II — statisticky významně se liší průměry na začátku a na konci

Paired Samples Statistics

| | Mean | N | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|--------------|---------|----|----------------|-----------------|
| Pair začátek | | | | |
| 1 X II | 39,3000 | 30 | 6,8337 | 1,2477 |
| konec | | | | |
| X II | 42,2000 | 30 | 7,3738 | 1,3463 |

Paired Samples Correlations

| | N | Correlation | Sig. |
|--------------|----|-------------|------|
| Pair začátek | | | |
| 1 X II & | 30 | ,819 | ,000 |
| konec | | | |
| X II | | | |

Výsledky matematicko–statistické analýzy zcela prokázaly platnost první hypotézy. Lidé v obou skupinách se od sebe statisticky významně nelišili v hodnotách X–1 ani v hodnotách X–2 na začátku výzkumu. To jen potvrzuje, že výběr lidí do experimentální i kontrolní skupiny byl prováděn náhodně. Ovšem v průběhu působení antistresového programu se již od poloviny semestru statisticky významně snížila tenze, obavy, úzkost v zátěžových situacích i pohotovost k úzkostným reakcím u lidí v experimentální skupině oproti lidem ve skupině kontrolní.

Nyní se zaměříme na druhou hypotézu (H2), ve které jsme tvrdili, že antistresový program sestavený na bázi postupů somatické psychoterapie–sanoterapie posiluje frustrační toleranci, což se projevuje v aktualizované potřebě řešit problém, v úsilí zvládat překážky stojící v cestě řešení problému a ve schopnosti mobilizovat svůj potenciál a neutíkat se do rigidních obran já a do rezignace.

Rosenzweig — porovnání průměrů z měření na začátku u experimentální a kontrolní skupiny

Statisticky významně se liší průměry v položkách E“, M“, e, i, m.

Group Statistics

| SKUPINA | | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|---------|----------------|----|--------|----------------|-----------------|
| začátek | experimentální | 30 | 3,2000 | 2,1399 | ,3907 |
| E“ | kontrolní | 30 | 2,0000 | 1,4856 | ,2712 |
| začátek | experimentální | 30 | 1,0333 | 1,1592 | ,2116 |
| I“ | kontrolní | 30 | 1,1667 | 1,0854 | ,1982 |
| začátek | experimentální | 30 | 1,5000 | ,9002 | ,1644 |
| M“ | kontrolní | 30 | 4,6667 | 2,0398 | ,3724 |
| začátek | experimentální | 30 | 6,7333 | 2,2427 | ,4095 |
| E | kontrolní | 30 | 6,8333 | 2,7175 | ,4962 |
| začátek | experimentální | 30 | 3,1333 | 1,2521 | ,2286 |
| I | kontrolní | 30 | 3,7333 | 1,1725 | ,2141 |
| začátek | experimentální | 30 | 3,2333 | 1,7157 | ,3132 |
| M | kontrolní | 30 | 2,8667 | 1,7367 | ,3171 |
| začátek | experimentální | 30 | 3,1000 | 1,7489 | ,3193 |
| e | kontrolní | 30 | 1,6333 | 1,6709 | ,3051 |
| začátek | experimentální | 30 | 3,0000 | 1,3131 | ,2397 |
| i | kontrolní | 30 | 1,4333 | 1,0726 | ,1958 |
| začátek | experimentální | 30 | 2,3333 | 1,2685 | ,2316 |
| m | kontrolní | 30 | 1,1000 | 1,0289 | ,1878 |

Independent Samples Test

| | | Levene's Test for Equality of Variances | | t-test for Equality of Means | | | | | | |
|------------|-----------------------------|---|------|------------------------------|--------|-----------------|-----------------|-----------------------|-------------------------------------|-----------|
| | | F | sig. | t | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Mean | |
| | | | | | | | | | Lower | Upper |
| začátek E" | Equal variances assumed | 5,575 | ,022 | 2,523 | 58 | ,014 | 1,2000 | ,4756 | ,2480 | 2.1520 |
| | Equal variances not assumed | | | 2,523 | 51,683 | ,015 | 1,2000 | ,4756 | ,2455 | 2.1545 |
| začátek I" | Equal variances assumed | ,408 | ,526 | -,460 | 58 | ,647 | -,1333 | ,2899 | -,7137 | ,4470 |
| | Equal variances not assumed | | | -,460 | 57,751 | ,647 | -,1333 | ,2899 | -,7138 | ,4471 |
| začátek M" | Equal variances assumed | 22,334 | ,000 | -7,779 | 58 | ,000 | -3,1667 | ,4071 | -3.9815 | -2.3518 |
| | Equal variances not assumed | | | -7,779 | 39,883 | ,000 | -3,1667 | ,4071 | -3.9895 | -2.3439 |
| začátek E | Equal variances assumed | 1,509 | ,224 | -,155 | 58 | ,877 | -1,0000E-01 | ,6433 | -1.3877 | 1.1877 |
| | Equal variances not assumed | | | -,155 | 55,985 | ,877 | -1,0000E-01 | ,6433 | -1.3887 | 1.1887 |
| začátek I | Equal variances assumed | ,229 | ,634 | -1,916 | 58 | ,060 | -,6000 | ,3132 | -1.2269 | 2.691E-02 |
| | Equal variances not assumed | | | -1,916 | 57,751 | ,060 | -,6000 | ,3132 | -1.2270 | 2.696E-02 |
| začátek M | Equal variances assumed | ,026 | ,872 | ,823 | 58 | ,414 | ,3667 | ,4457 | -,5255 | 1.2589 |
| | Equal variances not assumed | | | ,823 | 57,991 | ,414 | ,3667 | ,4457 | -,5255 | 1.2589 |
| začátek e | Equal variances assumed | ,170 | ,682 | 3,321 | 58 | ,002 | 1,4667 | ,4416 | ,5827 | 2.3506 |
| | Equal variances not assumed | | | 3,321 | 57,880 | ,002 | 1,4667 | ,4416 | ,5826 | 2.3507 |

| | | Levene's Test for Equality of Variances | | t-test for Equality of Means | | | | | | |
|--------------|-----------------------------|---|------|------------------------------|--------|-----------------|-----------------|-----------------------|-------------------------------------|--------|
| | | F | sig. | t | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Mean | |
| | | | | | | | | | Lower | Upper |
| začátek i | Equal variances assumed | ,349 | ,557 | 5,061 | 58 | ,000 | 1,5667 | ,3096 | ,9470 | 2,1863 |
| | Equal variances not assumed | | | 5,061 | 55,780 | ,000 | 1,5667 | ,3096 | ,9465 | 2,1868 |
| začátek m | Equal variances assumed | 2,135 | ,149 | 4,136 | 58 | ,000 | 1,2333 | ,2982 | ,6364 | 1,8303 |
| | Equal variances not assumed | | | 4,136 | 55,631 | ,000 | 1,2333 | ,2982 | ,6359 | 1,8308 |

Rosenzweig — porovnání průměrů z měření na konci u experimentální a kontrolní skupiny

Statisticky významně se liší průměry v položkách E“, M“, I, M, m.

Group Statistics

| SKUPINA | | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|---------|----------------|----|--------|----------------|-----------------|
| konec | experimentální | 30 | 4,1667 | 2,1186 | ,3868 |
| E“ | kontrolní | 30 | 3,1667 | 1,3667 | ,2495 |
| konec | experimentální | 30 | 1,1000 | ,8847 | ,1615 |
| I“ | kontrolní | 30 | 1,6000 | 1,0700 | ,1953 |
| konec | experimentální | 30 | 2,3000 | ,8769 | ,1601 |
| M“ | kontrolní | 30 | 3,2000 | 1,7695 | ,3231 |
| konec | experimentální | 30 | 6,8667 | 1,7167 | ,3134 |
| E | kontrolní | 30 | 7,2667 | 2,6121 | ,4769 |
| konec | experimentální | 30 | 2,1333 | 1,1958 | ,2183 |
| I | kontrolní | 30 | 4,1333 | 1,1666 | ,2130 |
| konec | experimentální | 30 | 3,8333 | 1,6833 | ,3073 |
| M | kontrolní | 30 | 2,2333 | 1,8134 | ,3311 |
| konec | experimentální | 30 | 2,8000 | 1,5403 | ,2812 |
| e | kontrolní | 30 | 3,0667 | 1,4840 | ,2709 |
| konec | experimentální | 30 | 2,1667 | 1,5105 | ,2758 |
| i | kontrolní | 30 | 1,9667 | ,8087 | ,1477 |
| konec | experimentální | 30 | 3,5000 | 1,3326 | ,2433 |
| m | kontrolní | 30 | 1,1333 | 1,2243 | ,2235 |

Independent Samples Test

| | | Levene's Test for Equality of Variances | | t-test for Equality of Means | | | | | | |
|----------------------|-----------------------------|---|------|------------------------------|--------|-----------------|-----------------|-----------------------|-------------------------------------|-----------|
| | | F | sig. | t | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Mean | |
| | | | | | | | | | Lower | Upper |
| konec E ¹ | Equal variances assumed | 7,368 | ,009 | 2,172 | 58 | ,034 | 1,0000 | ,4603 | 7,861E-02 | 1,9214 |
| | Equal variances not assumed | | | 2,172 | 49,573 | ,035 | 1,0000 | ,4603 | 7,526E-02 | 1,9247 |
| konec E ² | Equal variances assumed | 2,294 | ,135 | -1,973 | 58 | ,053 | -,5000 | ,2535 | -1,0074 | 7,398E-03 |
| | Equal variances not assumed | | | -1,973 | 56,023 | ,053 | -,5000 | ,2535 | -1,0078 | 7,780E-03 |
| konec M ¹ | Equal variances assumed | 14,164 | ,000 | -2,496 | 58 | ,015 | -,9000 | ,3606 | -1,6217 | -,1783 |
| | Equal variances not assumed | | | -2,496 | 42,434 | ,017 | -,9000 | ,3606 | -1,6274 | -,1726 |
| konec E | Equal variances assumed | 9,100 | ,004 | -,701 | 58 | ,486 | -,4000 | ,5707 | -1,5423 | ,7423 |
| | Equal variances not assumed | | | -,701 | 50,113 | ,487 | -,4000 | ,5707 | -1,5462 | ,7462 |
| konec I | Equal variances assumed | ,073 | ,788 | -6,557 | 58 | ,000 | -2,0000 | ,3050 | -2,6105 | -1,3895 |
| | Equal variances not assumed | | | -6,557 | 57,965 | ,000 | -2,0000 | ,3050 | -2,6105 | -1,3895 |
| konec M | Equal variances assumed | ,0690 | ,409 | 3,542 | 58 | ,001 | 1,6000 | ,4517 | ,6958 | 2,5042 |
| | Equal variances not assumed | | | 3,542 | 57,681 | ,001 | 1,6000 | ,4517 | ,6957 | 2,5043 |
| konec e | Equal variances assumed | ,008 | ,928 | -,683 | 58 | ,497 | -,2667 | ,3905 | -1,0483 | ,5150 |
| | Equal variances not assumed | | | -,683 | 57,920 | ,497 | -,2667 | ,3905 | -1,0484 | ,5150 |

| | | Levene s Test for Equality of Variances | | t-test for Equality of Means | | | | | | |
|------------|--------------------------------------|--|------|------------------------------|--------|--------------------|--------------------|--------------------------|--|---------|
| | | F | sig. | t | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Mean | |
| | | | | | | | | | Lower | Upper |
| konec s | Equal variances assumed | 4,435 | ,040 | ,639 | 58 | ,525 | ,2000 | ,3128 | -,4262 | ,8262 |
| | Equal variances not assumed | | | ,639 | 44,363 | ,526 | ,2000 | ,3128 | -,4303 | ,8303 |
| konec m | Equal variances assumed | ,473 | ,495 | 7,163 | 58 | ,000 | 2,3667 | ,3304 | ,7053 | 13,0280 |
| | Equal variances not assumed | | | 7,163 | 57,588 | ,000 | 2,3667 | ,3304 | ,7052 | 13,0281 |

Výsledky matematicko–statistické analýzy sice vypovídají o vyšší míře frustrační tolerance u lidí ve skupině experimentální (v pěti položkách dokonce jsou rozdíly statisticky významné), ale interpretace výsledků je složitější. Vyžadovala si dodatečný rozhovor a obsahovou analýzu. Například bylo nutné potvrdit nebo vyvrátit, zda obrana já racionalizací (M) („nebylo možné jednat jinak, proto ten, kdo zavinil škodu se zprošťuje viny“) je výsledkem reálného vyhodnocení reálné situace nebo prostě únik z reality a tím i z odpovědnosti za sebe sama. Nicméně lze učinit závěr, že nižší míra frustrační tolerance u lidí v kontrolní skupině je dána zvýrazněnou potřebou obrany já ve frustrující situaci, pochybnostmi o vlastním potenciálu, sebepodceňováním a tendencemi rezignovat před překážkami, které brání řešení problému.

Třetí hypotéza (H 3) je tvrzením o vyšších hodnotách motivu výkonu u lidí v experimentální skupině oproti lidem ve skupině kontrolní.

Dotazník motivace výkonu

DMV — porovnání průměrů experimentální a kontrolní skupiny

Statisticky významně se liší průměry položek MV a AB i celkový profil.

Discriptive Statistics

| SKUPINA | Mean | Std. Deviation | N |
|-----------------------|---------|----------------|----|
| DMV_MV experimentální | 98,6667 | 15,1483 | 30 |
| DMV_MV kontrolní | 87,8000 | 13,1867 | 30 |
| DMV_MV Total | 93,2333 | 15,1091 | 60 |
| DMV_AB experimentální | 48,2667 | 13,1881 | 30 |
| DMV_AB kontrolní | 56,1333 | 11,4221 | 30 |
| DMV_AB Total | 52,2000 | 12,8588 | 60 |
| DMV_AP experimentální | 32,1333 | 9,9818 | 30 |
| DMV_AP kontrolní | 28,8333 | 9,9033 | 30 |
| DMV_AP Total | 30,4833 | 9,9974 | 60 |

Výsledky matematicko–statistické analýzy i tuto hypotézu potvrzují. Ukazuje se, že lidé ve stresu, úzkostní, s obavami z vlastní nedostačivosti mají blokovanou potřebu výkonu, aktivity. Tyto faktory blokuující výkon nelze bez vnější podpory „odstínit“ faktory, které naopak výkon podporují, jak se to prokázalo v případě námi prezentovaného výzkumu.

Multivariate Test

| Effect | Value | F | Hypothesis df | Error df | Sig. | Noncent Parameter. | Observed Power ² |
|--------------------|--------|-----------------------|---------------|----------|------|--------------------|-----------------------------|
| Intercept Pillai s | ,989 | 1712,840 ^b | 3,000 | 56,000 | ,000 | 5138,521 | 1,000 |
| Trace Wilks | ,011 | 1712,840 ^b | 3,000 | 56,000 | ,000 | 5138,521 | 1,000 |
| Lambda Hotelling s | 91,759 | 1712,840 ^b | 3,000 | 56,000 | ,000 | 5138,521 | 1,000 |
| Trace Roy s | 91,759 | 1712,840 ^b | 3,000 | 56,000 | ,000 | 5138,521 | 1,000 |
| Largest Root | 91,759 | 1712,840 ^b | 3,000 | 56,000 | ,000 | 5138,521 | 1,000 |
| SKUPINA Pillai s | ,173 | 3,906 ^b | 3,000 | 56,000 | ,013 | 11,719 | ,801 |
| Trace Wilks | ,827 | 3,906 ^b | 3,000 | 56,000 | ,013 | 11,719 | ,801 |
| Lambda Hotelling s | ,209 | 3,906 ^b | 3,000 | 56,000 | ,013 | 11,719 | ,801 |
| Trace Roy s | ,209 | 3,906 ^b | 3,000 | 56,000 | ,013 | 11,719 | ,801 |
| Largest Root | ,209 | 3,906 ^b | 3,000 | 56,000 | ,013 | 11,719 | ,801 |

a. Computed using alpha = ,05

b. Exact statistic

c. Design: Intercept + SKUPINA

Tests of Between–Subjects Effects

| Source | Dependent Variable | Type III Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. | Noncent. Parameter | Observed Power ^a |
|-----------------|--------------------|-------------------------|----|-------------|----------|------|--------------------|-----------------------------|
| Corrected Model | DMV_MV | 1771,267 ^b | 1 | 1771,267 | 8,783 | ,004 | 8,783 | ,830 |
| | DMV_AB | 928,267 ^c | 1 | 928,267 | 6,099 | ,016 | 6,099 | ,680 |
| | DMV-AP | 163,350 ^d | 1 | 163,350 | 1,652 | ,204 | 1,652 | ,244 |
| Intercept | DMV_MV | 521547,267 | 1 | 521547,267 | 2586,008 | ,000 | 2586,008 | 1,000 |
| | DMV_AB | 163490,400 | 1 | 163490,400 | 1074,214 | ,000 | 1074,214 | 1,000 |
| | DMV-AP | 55754,017 | 1 | 55754,017 | 563,994 | ,000 | 563,994 | 1,000 |
| SKUPINA | DMV_MV | 1771,267 | 1 | 1771,267 | 8,783 | ,004 | 8,783 | ,830 |
| | DMV_AB | 928,267 | 1 | 928,267 | 6,099 | ,016 | 6,099 | ,680 |
| | DMV-AP | 163,350 | 1 | 163,350 | 1,652 | ,204 | 1,652 | ,244 |
| Error | DMV_MV | 11697,467 | 58 | 201,680 | | | | |
| | DMV_AB | 8827,333 | 58 | 152,195 | | | | |
| | DMV-AP | 5733,633 | 58 | 98,856 | | | | |
| Total | DMV_MV | 535016,000 | 60 | | | | | |
| | DMV_AB | 173246,000 | 60 | | | | | |
| | DMV AP | 61651,000 | 60 | | | | | |
| Corrected Total | DMV_MV | 13468,733 | 59 | | | | | |
| | DMV_AB | 9755,600 | 59 | | | | | |
| | DMV-AP | 5896,983 | 59 | | | | | |

a. Computed using alpha = ,05

b. R Squared = ,132 (Adjusted R Squared = ,117)

c. R Squared = ,095 (Adjusted R Squared = ,080)

d. R Squared = 0,28 (Adjusted R Squared = ,011)

ZÁVĚR

Jedním z cílů prezentovaného výzkumu bylo ověřit efekt antistresového programu (konstituovaného na bázi somatické psychoterapie–sanoterapie) u lidí vystavených periodicky se opakujícím zátěžovým situacím. Z řady hypotéz jsme uvedli tři, kde jsme předpokládali, že antistresový program, postavený na bázi somatické psychoterapie–sanoterapie vede k vyšší emoční odolnosti v zátěži, dále k vyšší míře frustrační tolerance a k posílení schopnosti integrovaně se vyrovnávat se zátěží. Potvrzením hypotéz se prokázalo, že předností tohoto programu je mj. jeho současné zaměření na tělo i na psychiku, čili na práci s klientem jako s celistvou lidskou bytostí.

LITERATURA

- Antonovsky, A.: *Health, stress and coping*. Jossey Bass, San Francisco 1985.
 Boardella, D.: *Lifestreams*. Routledge and Kegan Paul, London 1987.
 Feldenkrais, M.: *Awareness through movement*. Child Dev., 1938.9.

Levi, V. (ed.): *Society, stress and disease*. Oxford, Univ. Press 1971.

Reich, W.: *Selected writings*. Strauss and Giroux, New York 1973.

Vašina, L.: *Sanoterapie v psychosomatické praxi*. Vyd. MU, Brno 1995.

SOMATIC PSYCHOTHERAPY–SANOTHERAPY AND BASIC ASANS AS A PREVENTION STRESS OF THE STUDENTS

The advantage of the proposed project is its focus on both, body and mind as a whole simultaneously. The aim of the study is to influence the attitude toward one's own health and motivational hierarchy so, as to respect free will of the patient, his/her interests and life goals. Any long-time behavioral change presumes „inner“ personality change. This change is to be addressed during project. The inner change will be assessed by means of external criteria. On behavioral level it will be the attitude toward one's own health change. On psychological level we may expect significantly lower level of actual anxiety, angry reactions and more of affiliative and less of hostile behavior. Further, we may assume, that a stronger adherence and congruence will lead to a higher emotional robustness, frustration tolerance and ability to cope better with stress.

An intervention program should use somatic psychotherapy, namely its sanogenetic branch. Somatic psychotherapy is a part of integrative psychotherapeutic school, in which verbal and non-verbal methods are combined. It is process-oriented. Basic techniques are centering, grounding, facing, sounding, focusing, adulating, methods of manual medicine, methods of emotional corrective experiencing. Somatic psychotherapy–sanotherapy deepens therapeutic process and in order to achieve the required change reduces rigid defense mechanisms. The procedure is very affective in case of somatic, chronic pathological emotional states combined with acute psychosomatic and neuro-psychological symptoms. It releases spasms in skeletal muscles and indirectly also even tension in organ muscles. Weakening of „myself“ defenses within the personality structure leads to experiences of relief from tensions and to repressions of hidden feelings and attitudes. Thus it gives a chance to get rid of false identifications, to relax sanogenetic processes and also to change the attitude toward one. It gives a chance to relieve from false identifications, to open sanogenetic processes and thus to change attitude toward one's own health. Its processes help patient to cutt from old patterns of motoric behavior, relief tension, to re-experience old traumas, to achieve emotionally corrective experience and to work with polarities. Simultaneous influencing of somatic and psychic functions by means of somatic psychology is an assurance of long lasting effects of the intervention.