

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 mezitest X II	38,3333 35,7000	30 30	6,6454 5,8259	1,2133 1,0637
Pair mezitest 2 X II koniec X II	35,7000 32,9333	30 30	5,8259 6,8478	1,0637 1,2502
Pair začátek 3 X II koniec X II	38,3333 32,9333	30 30	6,6454 6,8478	1,2133 1,2502

Paired Samples Correlations

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

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 koniec X I	36,5667 39,8000	30 30	6,5056 8,8839	1,1878 1,6220

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair začátek 1 X I & koniec X I	30	,721	,000

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 koniec X II	39,3000 42,2000	30 30	6,8337 7,3738	1,2477 1,3463

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair začátek 1 X II & koniec X II	30	,819	,000

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 <sup>1</sup>	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 <sup>2</sup>	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 <sup>1</sup>	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	0,690	,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 <sup>2</sup>
Intercept Pillai s	,989	1712,840 <sup>b</sup>	3,000	56,000	,000	5138,521	1,000
Trace Wilks	,011	1712,840 <sup>b</sup>	3,000	56,000	,000	5138,521	1,000
Lambda Hotelling s	91,759	1712,840 <sup>b</sup>	3,000	56,000	,000	5138,521	1,000
Trace Roy s	91,759	1712,840 <sup>b</sup>	3,000	56,000	,000	5138,521	1,000
Largest Root	91,759	1712,840 <sup>b</sup>	3,000	56,000	,000	5138,521	1,000
SKUPINA Pillai s	,173	3,906 <sup>b</sup>	3,000	56,000	,013	11,719	,801
Trace Wilks	,827	3,906 <sup>b</sup>	3,000	56,000	,013	11,719	,801
Lambda Hotelling s	,209	3,906 <sup>b</sup>	3,000	56,000	,013	11,719	,801
Trace Roy s	,209	3,906 <sup>b</sup>	3,000	56,000	,013	11,719	,801
Largest Root	,209	3,906 <sup>b</sup>	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 <sup>a</sup>
Corrected Model	DMV_MV	1771,267 <sup>b</sup>	1	1771,267	8,783	,004	8,783	,830
	DMV_AB	928,267 <sup>c</sup>	1	928,267	6,099	,016	6,099	,680
	DMV-AP	163,350 <sup>d</sup>	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.