

UNIVERZITA KARLOVA

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

Diplomová práce



Bc. Adéla Jonášová

Zkušenosti vysokoškolských studentů s arteterapií

University student's experience of an art therapy

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Kamila Urban, PhD.

2023

Poděkování

Ráda bych poděkovala mé vedoucí diplomové práce Mgr. Kamile Urban, PhD. za podporu, podněty, inspiraci a motivaci. Velice děkuji za ochotu, odborné rady, otevřenost a čas, který mi při psaní mé práce věnovala. Také děkuji respondentům, kteří byli ochotni se účastnit obou rozhovorů za důvěru. V neposlední řadě děkuji svým blízkým za podporu při psaní práce.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně, že jsem řádně citovala všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.


Bc. Adéla Jonášová

V Praze dne 26.6.2023

Abstrakt

V univerzitních poradenských centrech se zvyšuje poptávka v oblasti podpory duševního zdraví vysokoškoláků. Arteterapie je jednou z intervencí, které lze v péči o duševní zdraví vysokoškolských studentů a studentek aplikovat. Ze zahraničních výzkumů zaměřujících se na vysokoškoláky vyplývá, že arteterapie napomáhá snižovat stres, úzkost a depresi, podporuje růst sebedůvěry, sebehodnocení, sebevědomí, odolnosti a celkové duševní pohody. Cílem teoretické části diplomové práce bylo nabídnout přehled o arteterapii s hlavním fokusem na skupinovou arteterapii u studentů a studentek vysokých škol. Empirická část diplomové práce si kladla za cíl zaměřit se na hlas klienta, konkrétně mapovala očekávání a témata u vysokoškoláků, kteří vstupují do arteterapeutické skupiny, jejich zkušenosti s účastí ve skupině a dopady, které na sobě pociťují. Výzkum byl realizován na vzorku 11 vysokoškoláků. Byly použity hloubkové rozhovory, které byly realizovány dvakrát, a to krátce po zahájení a následně po skončení skupiny. Data byla analyzována pomocí tematické analýzy. V prvním dotazování bylo identifikováno pět témat – Práce na sobě, Sociální důvody, Umění, Organizace, Odborný zájem. Výsledkem druhého dotazování byla čtyři témata – Arteterapeutický proces, Sociální rozměr, Rozvoj účastníka a Organizace. Výsledky diplomové práce mohou napomoci hlubšímu porozumění prožitků vysokoškoláků, kteří se účastní skupinové arteterapie. Zjištění mohou být přínosná pro zefektivnění poskytované intervence.

Klíčová slova: Arteterapie; skupinová terapie; vysokoškolský student; zkušenosti; očekávání

Abstract

There is an increasing demand for mental health support for undergraduate students in university counselling centres. Art therapy is one of the interventions that can be applied in the mental health care of university students. Research focusing on university students shows that art therapy helps to reduce stress, anxiety and depression, and promotes an increase in self-acceptance, self-esteem, self-confidence, resilience and overall mental well-being. The aim of the theoretical part of the thesis was to offer an overview of art therapy with focus on group art therapy with university students. The empirical part of the thesis aimed to focus on the voice of the client, specifically mapping the expectations and themes of university students entering an art therapy group, their experiences of participating in the group and the impact they feel. The research was conducted on a sample of 11 university students. In-depth interviews were used and were conducted twice – after the group began and after the group ended. The data was analysed using thematic analysis. Five themes were identified in the first interview - Working on oneself, Social reasons, Art, Organization, Professional interest. The second questioning resulted in four themes - Art Therapy Process, Social Dimensions, Participant Development and Organisation. The results of this thesis may help to provide a deeper understanding of the experiences of university students who participate in group art therapy. The findings may be beneficial in making the intervention more effective.

Key words: Art therapy; Group therapy; University student; Experience; Expectations

Obsah

Úvod.....	8
I. Teoretická část.....	10
1. Arteterapie.....	10
1.1. Arteterapeutický proces.....	10
1.2. Druhy arteterapie.....	12
1.3. Využití (skupinové) arteterapie.....	14
2. Skupinová arteterapie.....	17
2.1. Specifika skupinové arteterapie.....	17
2.2. Druhy skupinové arteterapie.....	18
2.3. Terapeutické faktory ve skupinové arteterapii.....	19
2.4. Zkušenosti klientů se skupinovou arteterapií.....	21
3. Využití arteterapie u studentů vysokých škol.....	25
3.1. Duševní zdraví a vývojová specifika vysokoškolských studentů.....	25
3.2. Využití arteterapie u studentů vysokých škol.....	26
3.2.1. Vliv arteterapie na duševní zdraví a pohodu u studentů vysokých škol.....	26
3.2.2. Vliv arteterapie na úzkost, stres a depresi u vysokoškolských studentů.....	27
3.2.3. Vliv arteterapie na sebevnímání a odolnost vysokoškolských studentů.....	29
3.2.4. Pohled studentů na arteterapii.....	31
3.2.5. Pohled arteterapeutů a odborníků pracujících ve školství na arteterapii.....	33
II. Empirická část.....	36
4. Cíl výzkumu.....	36
4.1. Výzkumné otázky.....	36
5. Metodika.....	37
5.1. Výzkumný soubor.....	37
5.2. Měřicí nástroje.....	37
5.3. Procedura.....	37

5.4.	Analýza dat	39
5.5.	Etika výzkumu	40
6.	Výsledky.....	41
6.1.	Výsledky prvního dotazování	41
6.2.	Výsledky druhého dotazování	51
6.3.	Propojení výsledků prvního a druhého dotazování	62
7.	Diskuse	63
7.1.	Výsledky výzkumu a jejich propojení s dalšími výzkumy.....	63
7.1.1.	Výsledky prvního dotazování.....	63
7.1.2.	Výsledky druhého dotazování	65
7.1.3.	Propojení výsledků a nejdůležitější zjištění	67
7.2.	Praktické využití výsledků výzkumu.....	69
7.3.	Limity výzkumu	70
7.4.	Návrhy pro další výzkumy	71
8.	Závěr.....	73
	Reference.....	75
	Seznam obrázků	84
	Seznam příloh.....	85
	Seznam tabulek	86
	Přílohy	87
	Příloha 1	87
	Příloha 2	88

Úvod

Arteterapie se ukazuje jako užitečný nástroj pro řešení interpersonálních i intrapersonálních problémů u vysokoškoláků (Boldt & Paul, 2010). V rámci univerzitních poradenských center mohou arteterapeutické skupiny poskytnout podporu studentům, kteří projevují zájem o intervence v oblasti duševního zdraví (Sonnone & Rochford, 2020). Tímto způsobem lze arteterapii efektivně využít k podpoře celkové duševní pohody u vysokoškoláků (Hui & Ma'rof, 2019), k nárůstu sebepřijetí a sebehodnocení (Qiu-Qiang et al., 2021), zvýšení sebevědomí a odolnosti (Roghanchi et al., 2013). V neposlední řadě se arteterapie ukázala jako účinná při snižování stresu, úzkosti a deprese (Mohammadian et al., 2011).

Ve výzkumu arteterapie u vysokoškoláků bývá pozornost věnována převážně kvantitativně měřitelným změnám a efektivitě. Pro zlepšování intervencí je však také podstatné mapovat očekávání klientů, jejich subjektivní zkušenost a vnímanou úspěšnost intervence (Feen-Calligan & Nevedal, 2008; Rankanen, 2014; Van Lith, 2016). Cílem této práce je zmapovat očekávání, zkušenosti a dopady arteterapeutické intervence na studenty. To nám může přinést cenné poznatky o skupinové arteterapii ve vysokoškolském kontextu. Tato zjištění mohou napomoci při indikaci, přípravě a vedení arteterapeutických programů. To by mohlo vést k efektivnějšímu využití skupinové arteterapie v oblasti duševního zdraví vysokoškolských studentů a podpoře prevence a uzdravení.

Teoretická část diplomové práce obsahuje tři hlavní kapitoly. První kapitola vymezuje arteterapii a arteterapeutický proces. Představuje druhy arteterapie a využití arteterapie. Druhá kapitola se zabývá skupinovou arteterapií a jejími specifiky oproti individuální arteterapii. Uvádí druhy skupinové arteterapie, působící terapeutické faktory a zkušenosti klientů se skupinovou arteterapií. Třetí kapitola se zaměřuje na arteterapii u studentů vysokých škol. Věnuje se duševnímu zdraví vysokoškoláků a specifickým vysokoškolského studia. Kapitola dále představuje efekty arteterapie na duševní zdraví a pozitivní rozvoj vysokoškolských studentů a studentek. Nabízí pohled klientů, arteterapeutů i dalších odborníků pracujících ve školství na arteterapii realizovanou se studenty.

Cílem výzkumné části diplomové práce je zmapovat témata spojená se vstupem vysokoškolských studentů a studentek do arteterapeutické skupiny a jejich očekávání od skupiny. Výzkumná část práce dále cílí na prozkoumání zkušeností účastníků a jejich

subjektivního hodnocení dopadů účasti v arteterapeutické skupině. Výzkumnou metodou zvolenou pro naplnění těchto cílů jsou hloubkové rozhovory, které byly realizovány dvakrát – nejprve krátce po zahájení intervence a podruhé po skončení intervence. Data jsou analyzována pomocí tematické analýzy. V práci je citováno dle citační normy APA 7 (2020).

I. Teoretická část

1. Arteterapie

Arteterapie je druh kreativní neverbální terapie, ve které hraje ústřední roli umělecká tvorba klientů. Jedná se o léčebný postup využívající výtvarného projevu s cílem poznání a ovlivňování psychiky klienta (Česká arteterapeutická asociace, 2023; Edwards, 2004).

S termínem **Arteterapie** (Art therapy) přišel v roce 1942 umělec Adrian Hill, aby popsal svou práci s pacienty, kteří se léčili s tuberkulózou. Popsal, že umělecká tvorba pacientům nabízí možnost vyjádřit úzkost či trauma. Pacienti tak mohou své potíže ventilovat jinak než verbálně a poté na nich pod vedením arteterapeuta pracovat. Hill říkal, že při arteterapii dochází k pohlčení mysli a uvolnění potlačené energie, což má terapeutický efekt na klienta. Přibližně ve stejné době začala termín Arteterapie používat i psychologka Margaret Naumberg. Dle Naumberg dochází díky výtvarnému projevu k uvolnění nevědomí a vytvořené obrazy slouží jako symbolická řeč. Také Edith Kramer významně ovlivnila vývoj arteterapie, a to tím, že její práce se soustředila především na využití arteterapie u dětí (Edwards, 2004; Šicková-Fabrice, 2002; Waller, 2015).

Od té doby vývoj arteterapie probíhal ve dvou směrech. Jeden okruh arteterapeutů zastával směr *Umění jako terapie* (Art as therapy) a spatřoval jádro arteterapie v tvořivém procesu, který je léčivý. Druhá skupina arteterapeutů prosazovala směr *Umění v terapii* nebo také *Artepsychoterapie* (Art in therapy nebo Art psychotherapy) a považovala arteterapii jako prostředek k symbolické komunikaci v procesu terapie s důrazem na terapeutický vztah mezi klientem, terapeutem a uměleckým dílem. Postoj, který zaujímal Hill by se dal zařadit k přístupu *Umění jako terapie*, kdežto Naumberg lze považovat za zástupkyni přístupu *Umění v terapii*. Většina arteterapeutů v současnosti zaujímá postoj, že k terapeutickému účinku dochází díky spojení těchto dvou přístupů. Přesto někteří odborníci pro svoji práci používají specifické názvy jako “*Expresivní analýza* (Expressive analysis)”, “*Klinická arteterapie* (Clinical art therapy)”, “*Psycho-estetika* (Psycho-aesthetics)”, nebo “*Expresivní terapie* (Expressive therapy)” (Edwards, 2004; Rubin, 2010).

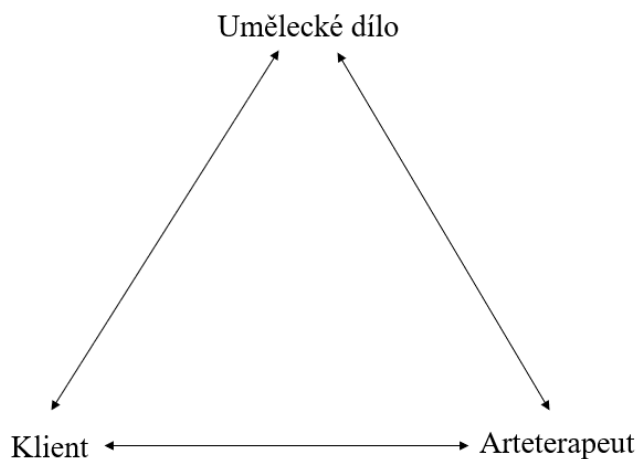
1.1. Arteterapeutický proces

V arteterapeutickém procesu hraje důležitou roli proces tvorby, výsledný produkt i terapeutický vztah. Dynamiku činitelů v arteterapeutickém procesu popisuje **trojúhelníkový vztah** (Obrázek 1), ve kterém působí klient, umělecké dílo a terapeut. Při arteterapii dochází

k interakci klienta s uměleckým dílem, klienta s arteterapeutem a arteterapeuta s uměleckým dílem. Tito činitelé do procesu vstupují s různou dynamikou, kterou mohou ovlivňovat situační faktory či čas. Při arteterapii dochází k propojení arteterapeuta, klienta a uměleckého díla. Umělecké dílo je objektem mezi arteterapeutem a klientem. Stejně tak při skupinové terapii ostatní účastníci mohou na jedince nahlížet právě skrze jeho umělecký produkt (Edwards, 2004; European Federation of Art Therapy, 2018; Rubin, 2010).

Obrázek 1

Trojúhelníkový vztah mezi klientem, uměleckým dílem a arteterapeutem a jejich vzájemné spolupůsobení



Při umělecké činnosti je pozornost věnována především výslednému dílu, kdežto v arteterapii je významný jedinec, který dílo vytváří, a samotný proces tvorby. Arteterapie využívá umění jako prostředek pro přiblížení se k jedinci. V arteterapii proto není důležité umělecké nadání ani hodnocení umění z hlediska estetických standardů. Umění slouží jako prostředek k osobnímu vyjádření (Liebmann, 2004).

Při arteterapii klient pracuje s vizuálními či taktilními materiály. Vzhledem k tomu, že arteterapie zapojuje kinestetický a smyslový aparát jedince, buduje nervová spojení. Pomocí umělecké tvorby tak dochází k propojení mysli a těla. Arteterapie při ovlivňování psychiky cílí na oblast **kognitivní, afektivní a vztahovou**. Umění i psychoterapie vedou k rozkladu starých struktur a pomáhají vytvářet nové. Pomocí umělecké tvorby mohou jedinci experimentovat s novými formami bytí a vnímání, což vede k podpoře léčebného procesu a osobnímu rozvoji klienta (European Federation of Art Therapy, 2018; Rubin, 2010).

1.2.Druhy arteterapie

Nahlížíme-li na arteterapii z užšího hlediska, jedná se o léčbu výtvarným uměním, na což se primárně zaměřuje i tato práce. Z širšího hlediska reprezentuje arteterapie léčbu uměním obecně a zahrnuje i Taneční terapii, Muzikoterapii a Dramaterapii. **Taneční terapie** využívá tance a expresivního pohybu k práci na vnitřním prožívání jedince a osobním růstu. **Muzikoterapie** využívá hudby v terapeutickém procesu pro rozvoj schopností, adaptace či překonání potíží. Muzikoterapie zahrnuje poslech hudby, hudební tvorbu i vystupování. **Dramaterapie** využívá divadelní hry, improvizaci, rituály, kostýmy a vyprávění příběhů. Má pozitivní vliv na fyzickou, emocionální, sociální i tvůrčí stránku osobnosti. Ovlivňuje sebeuvědomění a sebevědomí jedince a napomáhá relaxaci (Crimmens, 2006; Payne, 2003; Šicková-Fabricsi, 2002; Wheeler, 2015).

Arteterapie bývá spojována či zaměňována s terapeutickou aplikací umění v ergoterapii. **Ergoterapie** nebo také pracovní terapie využívá v rámci léčby jedince zapojení do pracovní činnosti, která zaměstnává jak fyzickou, tak i psychickou stránku člověka. Náplní pracovní činnosti může být i umělecká tvorba. V současné době pracuje mnoho arteterapeutů a ergoterapeutů společně. Arteterapii a ergoterapii ale nelze zaměňovat, a to z několika důvodů. Arteterapeuti a ergoterapeuti podstupují rozdílné odborné vzdělání. Pro arteterapii je důležitý proces tvorby i výsledný produkt, kdežto pro ergoterapii pouze proces tvorby. Ergoterapeuti využívají více druhů uměleckých odvětví zároveň, kdežto arteterapeuti se většinou specializují pouze na jednu modalitu, například hudbu. Ergoterapie má direktivněji stanovené zadání a pokyny sezení než arteterapie (Atkinson & Wells, 2000; Edwards, 2004; Reed & Sanderson, 1999).

Arteterapii lze rozlišovat na receptivní a produktivní. **Receptivní arteterapie** využívá k terapeutické práci již vytvořené umělecké dílo. Toto dílo může vybrat terapeut dle svého záměru nebo může být výběr úkolem klienta. Receptivní arteterapie napomáhá jedinci k pochopení sebe sama i druhých. Lze ji využít k rozvoji jedince i skupiny. Při receptivní arteterapii dochází k dynamické interakci mezi příjemcem a uměleckým dílem, jejímž výsledkem může být řešení potíží klienta. Umělecké dílo, například příběh či malba, může klient propojit se svým životem a vidět v něm novou perspektivu. Pouhá přítomnost umění v lidech probouzí tvořivost. Při receptivní arteterapii se využívá próza, poezie, písně, malby či filmy (Ioannides, 2016; Krčmáriková & Janoško, 2019; Mazza, 2009; Rahmat et al., 2021). Hojně využívaná je *biblioterapie*, kdy klient pomocí příběhů v literatuře zpracovává vlastní příběh, kde reflektuje podobnost zážitků a emocí. Biblioterapie se využívá ke snížení

úzkosti, zvládnání stresu a rozvoji sociálních dovedností (Prater et al., 2006; Rahmat et al., 2021). Časté je také *navštěvování galerií či výstav*. Návštěvy galerií či výstav mohou vést k nárůstu sebedůvěry, intelektuálnímu rozvoji, odklonu jedince od rutiny a mohou poskytovat zdroj sociální interakce (Krčmáriková & Janoško, 2019; Mazza, 2009; Sandell, 2003).

Produktivní arteterapie neboli **aktivní arteterapie** znamená to, že jedinec výtvarnou činnost sám vykonává. Pomocí uměleckého vyjádření u jedince dochází k naplnění potřeby sebevyjádření, výsledný produkt poté obsahuje část klientovy identity. Mezi techniky patří kresba, malba, sochařství, divadlo, hudba a tanec. Volba techniky se odvíjí od orientace a vzdělání arteterapeuta a preferencí klienta. Tato závěrečná práce se zaměřuje právě na arteterapii produktivní (Krčmáriková & Janoško, 2019; Snyder, 1997).

Při arteterapii lze vycházet z různých teoretických přístupů, jako je psychodynamický (freudianský, jungianský), humanistický (zaměřený na člověka, gestalt, existenciální) nebo psycho-edukační (behaviorální, kognitivní) přístup. Také lze pracovat eklekticky. **Psychodynamický přístup** operuje s tím, že nevyřešené problémy byly u jedince potlačeny a způsobují nevědomé konflikty. Cílem je tyto konflikty objevit pomocí umělecké tvorby a pracovat se symboly v umělecké tvorbě. Psychoanalytici byli průkopníci využívání kresby a malby u pacientů. **Humanistický přístup** se soustředí na pozitivní rozvoj a změnu jedinců. Klade důraz na přijetí, práci s přítomností, svobodnou vůli a odpovědnost jedince za svůj život. **Psycho-edukační přístup** pracuje se zjevnými a měřitelnými projevy, s dysfunkčními myšlenkovými vzorci a s edukací klienta. Přestože všechny přístupy využívají při arteterapeutické práci s klienty témata a úkoly, nejvíce systematicky je využívá psycho-edukační přístup. Pro psycho-edukační přístup jsou také nejtýpější předepsané umělecké aktivity. Nejpodstatnějším rozdílem při práci s jednotlivými přístupy je to, na jakých teoretických rámcích jsou přístupy založeny, tedy to, jakým způsobem ke klientovým potížím přistupují. Dalším rozdílem je míra systematickosti a plánování (Liebmann, 2004; Rubin, 2010).

Arteterapie může být realizována **individuální formou**, tedy mezi klientem, arteterapeutem a uměleckým dílem, nebo **skupinovou formou**, kdy do procesu vstupují účastníci skupiny (Česká arteterapeutická asociace, 2023). Tato diplomová práce se soustředí na formu skupinovou, které se budeme podrobněji věnovat ve 2. kapitole.

1.3. Využití (skupinové) arteterapie

Arteterapii lze využít pro diagnostické, terapeutické a léčivé účely. Arteterapie může být aplikována v individuální, párové, rodinné i skupinové formě. Je vhodná pro jedince různého věku a s různorodými problémy. Umění je lehce přenositelné, takže arteterapii lze praktikovat v nejrůznějších prostředích (American Art Therapy Association, 2022; Rubin, 2010).

Využití neverbálního vyjádření v arteterapii je přínosné pro jedince, kteří nechtějí nebo nemohou těžit z terapií, které pracují především s verbálním vyjádřením (Liebmann, 2004). Arteterapie může být přijatelnější než jiné formy psychoterapie u jedinců, kteří si nechtějí či nedokáží přiznat, že mají psychické potíže. Důvodem je to, že umění nebývá primárně spojováno s terapií, prvek umění v arteterapii může mít za následek větší otevřenost jedinců vůči arteterapii než například vůči verbální psychoterapii (Rubin, 2010; Shella, 2018).

Arteterapeuti mohou využívat arteterapii jako metodu pro zpracování emocí i pro léčbu tělesných symptomů. Arteterapie se tedy uplatňuje při práci s duševně i somaticky nemocnými. Zároveň ji ale lze využít u jedinců, jejichž cílem je osobností a kreativní růst (American Art Therapy Association, 2022; Shella, 2018).

Arteterapie napomáhá sebekoumání a sebevyjádření. Pomocí uměleckého vyjádření může jedinec poznat a rozvíjet svůj vnitřní svět. Může lidem pomoci znovu objevit jejich hravost a tvořivost. Arteterapeutický proces nabízí zpětný pohled na tvorbu a může tak jedinci ukázat jeho vývoj. Při umělecké tvorbě je zapotřebí aktivní zapojení jednice, což může vést k mobilizaci těch, kteří se odnaučili být aktivní. Vzpomínky, které pochází z raného dětství, jsou často snadněji dostupné pomocí neverbální terapie. Pro jedince, jejichž vývoj byl narušen bývá arteterapie obvykle funkční (Liebmann, 2004; Rubin, 2010).

Arteterapie nachází své uplatnění v oblastech:

- Duševních onemocnění
- Práce s traumatem
- Somatických onemocnění
- Forezní a vězeňské
- Pracovní
- Práce se seniory
- Školství (American Art Therapy Association, 2022).

Systematická rešerše studií (Uttley et al., 2015) zkoumající dopady arteterapie ukázala, že arteterapie vede k většímu porozumění sobě nebo svému onemocnění, k možnosti svobodně se vyjádřit, k podpoře vztahu k terapeutovi a ostatním členům skupiny, k přemýšlení o budoucnosti, k podpoře osobního rozvoje, relaxaci, snížení pozornosti věnované nemoci a objevení nové perspektivy.

U jedinců, kterým byla diagnostikována hraniční porucha osobnosti mělo využití skupinové arteterapie s DBT pozitivní dopady na jejich mezilidské vztahy, interakce s ostatním a rodinné konflikty. Intervence také vedla ke snížení paranoidních pocitů ve společnosti a sebepoškozování a ke zlepšení schopnosti kontrolovat emoce (Huckvale & Learmonth, 2009).

Skupinový arteterapeutický proces u pacientů se schizofrenií podpořil schopnost prožívání sebe sama a přítomného okamžiku, rozvoj kreativity a hravosti (Teglbjaerg, 2011) a vedl ke snížení pozitivních a negativních příznaků schizofrenie (Montag et al., 2014). Umělecké zkoumání psychotické zkušenosti napomáhá k jejímu porozumění, schopnosti ji zvládnout a řešit (Hanevik et al., 2013).

Byla prokázána úspěšnost kognitivně behaviorální arteterapie u dětí a dospívajících při léčbě traumatu způsobeného sexuálním zneužíváním (Pifalo, 2006). Arteterapie zaměřená na trauma aplikovaná u adolescentů diagnostikovaných s posttraumatickou stresovou poruchou vedla k signifikantnímu snížení symptomů PTSD a nižší pravděpodobnosti problémového chování (Lyshak-Stelzer et al., 2007).

U žen s diagnózou rakoviny měla arteterapeutická intervence vliv na snížení somatických symptomů, symptomů deprese a úzkosti (Thyme et al., 2009), stresu (Monti et al., 2006) a vedla k využívání efektivních copingových strategií (Öster et al., 2006).

U vzorku 195 hospitalizovaných pacientů s různými diagnózami měla arteterapie signifikantně pozitivní vliv na úroveň vnímané bolesti, na náladu a úzkost, a to u všech pacientů bez ohledu na ostatní faktory jako je věk, pohlaví či diagnóza (Shella, 2018). U dětských pacientů, kteří tvořili mandaly na iPadu během medicinského zákroku, došlo díky umělecké tvorbě ke snížení vnímané bolesti (Stinley et al., 2015).

U mužů ve vězení došlo po skupinové arteterapii ke zlepšení chování i nálady (Gussak, 2004). Studie realizovaná ve forenzních zařízeních v Nizozemí a v Německu přišla se zjištěním, že arteterapie napomáhá při změně kognitivních zkrvení klientů (Smeijsters & Cleven, 2006).

Studie realizována na vzorku 60 žen pracujících ve zdravotnictví ukazuje, že arteterapie napomáhá při prevenci, pochopení stresu a úzkosti, zvládnání úzkosti a stresu a zlepšuje kvalitu života pracovníků (Visnola, 2010). U skupiny sester a lékařů pracujících s onkologickými pacienty došlo po arteterapeutické intervenci ke snížení syndromu vyhoření (Italia, 2008). Při arteterapeutické intervenci by měly být zařazovány metody, které budou uzpůsobené potřebám dané skupiny zaměstnanců (Visnola, 2010).

Využití arteterapie u jedinců se středně těžkou a těžkou demencí vedlo ke zlepšení duševní bdělosti, sociability, fyzické a sociální angažovanosti (Rusted et al., 2006).

Prezentované studie poukazují, že využití arteterapie u jedinců s duševním onemocněním či traumatem vede ke snížení symptomů a problémového chování a podporuje zvládnání situace. U somatických onemocnění měla arteterapie pozitivní vliv na somatické i psychické symptomy a důležitým poznatkem je, že vedla ke snížení bolesti. Při využití ve vězeňství měla vliv na behaviorální, kognitivní i emoční rozvoj jedince. V pracovní oblasti se prokázala jako účinná intervence pro prevenci, zvládnání negativního prožívání na pracovišti, případně jako intervence pro snížení syndromu vyhoření. U pacientů s diagnózou demence měla pozitivní vliv na oblast fyzickou, sociální i kognitivní. Oblasti školství se v této kapitole záměrně nevěnujeme, jelikož ji bude věnovaná celá 3. kapitola.

2. Skupinová arteterapie

Klienti mají zkušenost s arteterapií především ve skupinovém kontextu. Skupinová terapie je založená na tom, že člověk je přirozeně nastavený na fungování ve skupinách, ať už se jedná o rodinu či širší komunity (Case & Dalley, 2014; Rubin, 2010).

2.1. Specifika skupinové arteterapie

Skupinová arteterapeutická práce má mnoho benefitů. Skupina poskytuje účastníkovi kontext pro sociální učení, rozvoj schopností a může být zdrojem zpětné vazby. Nabízí možnost vzájemné podpory u jedinců, kteří mají stejné potíže a potřeby. Skupina jim poskytuje uvědomění, že nejsou na své potíže sami a zároveň zde může být účastník, který podobný problém již překonal, a tím jedince inspirovat. Pokud klient ve skupině sdílí něco, co doposud skrýval, obvykle to vede k velké úlevě. Účastníci si mohou ve skupině vytvářet vztahy s ostatními, vyzkoušet nové role a učit se interakcím s druhými. Skupiny jsou výhodnější z ekonomického hlediska, kdy je možné pomoci více lidem najednou. Někteří jedinci se mohou v arteterapeutické skupině cítit bezpečněji než v čistě verbální skupině, a to díky tomu, že mohou část času „pouze“ tvořit a mohou se za vyjadřování pomocí obrazů do určité míry skrýt. Skupinová arteterapie také na rozdíl od verbální skupinové terapie poskytuje jedinci prostor, kdy je odpojen od skupiny pomocí individuální umělecké tvorby. Pro některé klienty je individuální setkání s terapeutem příliš intenzivní, a proto raději volí skupinovou formu arteterapie (Case & Dalley, 2014; Liebmann, 2004; Waller, 2015).

Na druhou stranu ve skupinovém kontextu může být náročnější vybudovat důvěru mezi klienty i vůči terapeutovi. Účastníci dostávají méně individuální pozornosti, může pro ně být jednodušší se ve skupině „skrýt“. Jedinci se mohou před ostatními účastníky více stydět, než pokud by byli v kontaktu pouze s terapeutem. Umělecká díla jsou často spojena se symboly, každý účastník ale může daným symbolům přiřazovat jiný význam (Liebmann, 2004; Waller, 2015).

Benefity i negativa skupinové arteterapie jsou úzce spjaty s vlivy skupinové dynamiky (např. sdílení, učení, stud před ostatními) a umělecké tvorby (např. prostor pro sebe, odlišné významy pro symboly). Budou-li benefity i rizika skupinové arteterapie důkladně prozkoumány, můžeme ve skupinové arteterapii těžit z jejích výhod a vyhýbat se jejím nebezpečím.

2.2.Druhy skupinové arteterapie

Arteterapeutické skupiny jsou aplikovány na širokou škálu potíží a různorodou klientelu, proto mezi nimi můžeme najít mnoho odlišností. Skupiny se odlišují v tom, jaký mají cíl, tedy co účastníkovi přinesou. Také mají různý styl vedení, velikost a složení skupiny (Robb, 2022).

Ve 40. a 50. letech 20. století převažoval přístup, kdy se jedinci scházeli na společném místě, ale každý tvořil sám, jednalo se o Otevřená studia (Open studio). Účastníci mohli docházet, jak často chtěli a na jak dlouho chtěli. Arteterapeut se jim v případě potřeby věnoval individuálně. Koncem 60. let 20. století se začalo při arteterapii více využívat propojování skupinové dynamiky, role terapeuta a umění. V 70. letech se začaly vyvíjet skupiny, které měly časové a prostorové hranice, členové tedy museli docházet pravidelně v předem stanovenou dobu (Rubin, 2010; Waller, 2015).

V počátcích tedy skupinová arteterapie nevyužívala skupinové dynamiky a jádrem byla „pouze“ umělecká tvorba. Během vývoje se začal klást větší důraz na roli ostatních členů a terapeuta a začalo se přecházet ke skupinám, které byly pevně časově a místně ohraničeny.

Robb (2022) rozlišuje sedm druhů arteterapeutických skupin, které se nyní využívají, a to Psychoedukační (Psychoeducational), Psychoterapeutické (Psychotherapeutic), Otevřené studio (Open studio based), Sociálně orientované (Social action oriented), Podpůrné (Support-oriented), Wellness a Orientované na úkol (Task-oriented). **Psychoedukační skupina** je zaměřená na specifické téma či problematiku, o kterém účastníky vzdělává. **Psychoterapeutická skupina** cílí na zmírnění, změnu či zvládnutí obtíží, se kterými se jedinec potýká. Cílem **Otevřeného studia** je nabídnout otevřený přístup k umělecké tvorbě. **Sociálně orientovaná skupina** se zaměřuje na sociální problémy a otázky a využívá k tomu umělecké prostředky. **Podpůrná skupina** je pro jedince zdrojem interpersonální podpory, spojuje jedince, kteří mají společnou zkušenost nebo řeší stejné téma, a hlavní roli zde hraje vzájemná podpora členů. **Wellness** skupina učí jedince copingovým a sociálním dovednostem, tyto skupiny jsou zaměřeny především rozvojově a preventivně. Skupina **orientovaná na úkol** cílí na konkrétní cíl, například zvýšit povědomí jedinců o arteterapii.

Skupina může být uzavřená, polo-otevřená či otevřená. **Uzavřená skupina** probíhá pokaždé se skupinou složenou ze stejných členů, kteří se pravidelně účastní. Většinou má dopředu stanovený počet setkání. Často bývá zaměřená na konkrétní problematiku. Výhodou je, že zde vzniká důvěra a buduje se skupinová soudržnost. Nevýhodou je, že jsou účastníci

ochuzeni o různorodé interakce a skupině hrozí „skupinové myšlení“. V **polo-otevřené skupině** mají účastníci závazek se účastnit a zároveň se mohou do skupiny přidat po jejím zahájení či ji opustit před ukončením. **Otevřené skupiny** se mohou účastníci účastnit tak často, jak chtějí, mohou se připojovat i po jejich začátku a odcházet i před jejím koncem. Mezi výhody patří to, že umožňuje velké množství různorodých interakcí a nabízí možnost účasti většímu množství zájemců. Nevýhodou je, že nedosáhne takové intimity a skupinové dynamiky jako uzavřená skupina (Liebmann, 2004; Robb, 2022).

Skupinová arteterapie může proběhnout také jednorázově, kdy se daná skupina lidí zúčastní arteterapeutického setkání pouze jednou, například jedinci v krizi. Arteterapii ve skupinovém kontextu lze poskytovat kromě prezenční formy také online, mezi výhody poskytování skupinové arteterapie online patří to, že může propojit jedince z různých míst světa. Zároveň jim nabízí možnost zůstat v bezpečném prostředí domova, kde mohou využívat své zázemí. Nevýhodou jsou naopak hrozící technické potíže nebo nedostatek soukromí (Robb, 2022). Rozdíly v terapeutických účincích různých druhů arteterapeutických skupin jsou zatím nedostatečně prozkoumány, a proto nelze vyvozovat závěry o tom, zda a jak se terapeutické skupiny v účincích odlišují. Domníváme se, že by bylo přínosné tyto rozdíly prozkoumat, jelikož by pak bylo patrné, jaké druhy skupin indikovat v konkrétních případech.

2.3. Terapeutické faktory ve skupinové arteterapii

Jednotliví autoři zaujímají různé přístupy k definování terapeutických faktorů ve skupinové terapii. V současné době je nejvíce prozkoumaný a zavedený přístup od Yalom a Leszcz (2005). Ti identifikovali 11 terapeutických faktorů ve skupinovém kontextu, patří mezi ně *nárůst naděje* díky zlepšení u ostatních členů, *univerzálnost* problémů, myšlenek a emocí, *sdílení informací* s terapeutem či ostatními členy, *alturismus* vůči členům skupiny, *korektivní zkušenost primární rodiny*, *rozvoj socializačních technik*, *napodobování chování* ostatních účastníků, *interpersonální učení*, *koheze skupiny*, *katarze* silných pocitů jedinců a *existenciální faktory*. Restek-Petrović et al. (2014) sledovali význam vyjmenovaných terapeutických faktorů pro pacienty ($N = 57$) s psychotickou poruchou, kteří absolvovali psychodynamickou skupinovou psychoterapii. Výsledky ukázaly, že všechny výše zmíněné faktory pro ně byly významné, nejvíce však nárůst naděje, koheze skupiny a existenciální faktory. Ahmed et al. (2010) zkoumali přínosnost terapeutických faktorů u jedinců ($N = 40$) závislých na návykových látkách, kteří se zúčastnili skupinové psychoterapie. Pro respondenty byla nejdůležitější katarze, koheze skupiny a interpersonální učení. V obou studiích byla koheze skupiny mezi nejdůležitějšími terapeutickými faktory. Z toho lze usuzovat, že při terapeutické práci se

skupinou je vhodné věnovat speciální pozornost podpoře koheze mezi členy skupiny, jelikož se jedná o klíčový terapeutický faktor.

Zatímco výše zmínění autoři definovali terapeutické faktory ve skupinové terapii obecně, Robb (2022) se zaměřuje přímo na arteterapeutickou skupinu, u níž definuje čtyři terapeutické faktory:

- **Sebevyjádření** (Self-expression)
- **Sebeuvědomění** (Self-awareness)
- **Interpersonální interakce** (Interpersonal interaction)
- **Kreativita** (Creativity)

Popisuje, že se jedinec během arteterapie může vyjádřit verbálně, ale také neverbálně skrze samotné dílo anebo pohyb. Sebevyjádření klientů je svobodnější, protože díky kreativnímu procesu jedinec tolik nekontroluje své pocity, myšlenky a pohyby. Arteterapeutický proces napomáhá sebeuvědomění, kdy člověk pozná sám sebe i to, jak ovlivňuje druhé. Samotný proces společné tvorby vytváří vztahy mezi účastníky skupiny a napomáhá interpersonálním interakcím, kdy jedinci mohou získávat a zároveň poskytovat oporu ostatním členům a také se navzájem mohou inspirovat. Základním elementem arteterapeutických skupin je kreativita, ta je zdrojem experimentování a hry, což vede k objevování nového. Uvádí, že to, zda bude dosaženo cíle, který si arteterapeutická skupina vytyčí, souvisí s tím, zda jsou v procesu přítomny terapeutické faktory, které vedou ke změně (Robb, 2022).

Systematická literární rešerše, která analyzovala 16 odborných článků, které se zaměřovaly na využití arteterapie při léčbě deprese, identifikovala osm terapeutických faktorů arteterapie: *Sebepoznávání, Sebevyjádření, Komunikace, Porozumění a vysvětlení, Integrace, Symbolické myšlení, Kreativita a Smyslová stimulace* (Blomdahl et al., 2013).

Czamanski-Cohen a Weihs (2016) vymezují čtyři základní terapeutické mechanismy v arteterapii, a to *Trojúhelníkový vztah, Angažovanost, Ztělesněné sebevyjádření a Metakognitivní procesy*.

Syntéza realizovaná na 119 kvalitativních zdrojích vedla k nalezení pěti terapeutických faktorů v rámci skupinové arteterapie, a to *Symbolické vyjádření, Estetika vztahů, Zosobnění, Potěšení/Hra a Rituál*. Dle autorů se tyto faktory mohou vyskytovat i v jiných terapiích,

ale faktor Potěšení/ hry a Rituál je úzce spjat se skupinovým arteterapeutickým procesem (Gabel & Robb, 2017).

Dle citovaných studií můžeme vyvozovat, že arteterapeutický proces zahrnuje především faktory jako je kreativita a hravost, symbolické vyjádření a symbolické myšlení a smyslová stimulace. Skupinový kontext navíc jedinci přináší interpersonální interakce a učení, náhled na univerzálnost potíží a prožitků a korektivní zkušenosti. V některých případech je ovšem pro jedince vzhledem k potížím vhodnější volit individuální přístup. Domníváme se ale, že tam, kde je to možné a vzhledem k potížím vhodné, je v arteterapii efektivní využívat skupinovou práci, protože ta může arteterapeutický proces obohatit o další terapeutické faktory popsané výše. Shrňme a sloučíme-li terapeutické faktory (skupinové) arteterapie, které se u výše citovaných autorů opakují ve většině případů, jedná se o **(Symbolické) sebevyjádření, Vztahy a interakce s druhými, Sebepoznání a kognitivní procesy a Kreativitu**. Tato zjištění lze interpretovat tak, že právě tyto nejčastější faktory hrají nejdůležitější roli při terapeutickém působení arteterapeutického (skupinového) procesu na klienty, kteří se ho účastní.

2.4.Zkušenosti klientů se skupinovou arteterapií

Systematický přehled výzkumů z let 1994-2014 identifikoval oblasti výzkumu, které je třeba do budoucna rozvíjet. Jednou z oblastí byl hlas klienta, tedy to, že by budoucí studie měly zjišťovat, jaké mají klienti od arteterapie očekávání, zda intervenci vnímají jako úspěšnou a zda měla vliv na jejich vnímání situace (Van Lith, 2016). Tato diplomová práce se zaměřuje na hlas klienta a klade si za cíl prozkoumat jeho očekávání, zkušenosti a dopady arteterapeutické intervence.

Pozornost si zaslouží preference pacientů, neboť hrají roli při jejich zapojení do arteterapeutického procesu. Byl realizován výzkum zaměřující se na očekávání klientů psychiatrické komunitní péče o duševní zdraví od skupinové arteterapie, muzikoterapie či tanečně-pohybové terapie. V souvislosti s očekáváním a absolvováním programu byla identifikována tři témata: *Minulé zkušenosti s uměleckými modalitami, Sociální interakce ve skupinách a Očekávaná přínosnost*. Bylo zjištěno, že účastníky ovlivnila předchozí zkušenost s arteterapií či danou uměleckou modalitou v rámci volnočasových aktivit. Jedinci pochybovali o svých uměleckých schopnostech. Také se ukázal rozpor mezi jejich představami o rozvrhu skupiny a realitou. Účastníci očekávali sdílení zkušenostní a témat. Objevovale se u nich obava, že nebudou přijati nebo že budou ostatními souzeni. Dalším očekáváním bylo to,

že jim umělecké prostředky pomohou neverbálně vyjádřit, co zrovna potřebují. Od zkušenosti také očekávali odreagování se a zlepšení nálady (Millard et al., 2021).

U účastníků se tedy objevovala jak pozitivní očekávání, tak obavy spojené se zjištěnými tématy. Myslíme si, že je důležité znát jak obavy, tak pozitivní očekávání. Znalost obav napomůže tomu, jakým směrem intervenovat a znalost očekávání zase umožňuje přizpůsobit program přáním klientů. Dle prezentovaných zjištění vychází, že klienti mají tendenci pro arteterapii volit tu modalitu, se kterou měli volnočasovou zkušenost. Na základě výsledků usuzujeme, že je vhodné v průběhu arteterapeutických setkání mapovat, zda klientům vyhovuje rozvrh programu. Také je důležité poskytovat dostatek prostoru pro sdílení a budovat bezpečnou atmosféru bez souzení.

Ve většině studií je věnována pozornost změnám, které klienti zažívali, ale v rámci arteterapeutického programu je také důležité znát zkušenosti klientů s arteterapeutickým procesem. Tím, že pochopíme, jak jednotliví klienti vnímají arteterapeutický proces, můžeme zlepšit terapeutické intervence (Feen-Calligan & Nevedal, 2008; Rankanen, 2014).

Kvalitativní analýza (Rankanen, 2014) zkoumala 36 písemných výpovědí účastníků osmi různých arteterapeutických skupin o jejich roční zkušenosti se zážitkovou arteterapeutickou skupinou. Ve výpovědi účastníků bylo nalezeno celkem pět témat spojených s negativními zkušenostmi: Problematické vymezení cíle, hranic a úkolů arteterapeutem, Selhání v uměleckých či osobních cílech, Potíže s verbálním vyjádřením, Nevyřešené emoce vyvolané tvořivým procesem a Chybná interpretace druhými. Dále bylo identifikováno sedm témat spojených s protichůdnými zkušenostmi, ta zahrnovala jak pozitivní, tak negativní zkušenosti: Vyrovnávání se s náročnými emocemi, Náročná skupinová interakce, Rozpor mezi sebeodhalením a skupinovou interakcí, Nesoulad mezi programem a každodenním životem, Rozpor mezi procesem tvorby a reflexí, Nepříjemné zážitky a reflexe, Rozpor mezi představami jedince a terapeuta. Pozitivních témat bylo nalezeno osm: Umělecká tvorba a nová perspektiva, Příjemné pocity spojené s tvorbou, Důvěrná a přijímající atmosféra, Nárůst důvěry a sebereflexe díky naslouchání druhým, Podpora komunity a rozmanitosti díky tvorbě, Umělecká tvorba jako zdroj zážitků, Nalezení nového díky zpětné vazbě, Prohloubení reflexe díky zapisování.

Shrneme-li zjištění studie, tak **emoce klienta, umělecká tvorba a interakce ve skupině/ dynamika skupiny** sehrály roli ve všech třech souborech témat. **Sebepoznání a zážitky klienta** se promítaly do protichůdných a pozitivních témat. **Vliv arteterapeuta** byl

nalezen v negativních a protichůdných tématech. Tato zjištění jsou ve shodě s předchozí podkapitolou, kde bylo mezi terapeutickými faktory identifikováno sebevyjádření, vztahy a interakce s druhými, sebepoznání a kreativita. Domníváme se, že je důležité znát všechna tato témata. Díky tomu, že zjistíme, co je pro klienty pozitivní, víme, co by mělo být součástí arteterapeutických skupin. Tím, že zjistíme, co hodnotí klienti negativně/protichůdně a proč, tak se dozvíme, na co je potřeba se v arteterapeutických skupinách zaměřit a co je žádoucí zlepšovat. A pokud identifikujeme terapeutické faktory arteterapeutické skupiny, zjistíme, co je v arteterapeutickém procesu klíčové a působí změny u klientů.

Další studie sledující zkušenosti účastníků se zaměřila na hodnocení komunitního arteterapeutického workshopu 120 účastníky. Mezi aspekty, které klientům nevyhovovaly, patřily délka workshopu, čas konání, technika či materiál, program, neshody s ostatními, lokalita. Klienti naopak oceňovali vyjadřování uměleckou tvorbou, zájem a péči terapeuta, podporu a pospolitost skupiny, velikost místnosti a cenu (Feen-Calligan & Nevedal, 2008).

V prezentované studii se vyjma neshod s ostatními nevyhovující aspekty týkají organizace, naproti tomu oceňované aspekty jsou spojovány jak s organizací, tak s vlivem terapeuta, skupiny a umění. V této studii se respondenti oproti studii Rankanen (2014) v hodnocení mnohem více soustředili na organizační aspekty arteterapeutické skupiny, jako jsou časové rozvržení, lokalita, vybavení a cena. Výsledky se také liší v tom, že účastníci ve svých výpovědích nevěnovali pozornost emocím a sebepoznání.

Cílem studie Barrett et al. (2022) bylo prozkoumat zkušenost s procesem arteterapie z pohledu klientů i arteterapeutů. Byla určena čtyři témata: *Bezpečný prostor, Síla umělecké tvorby, Výzvy, Podpora při uzdravování*. Vzhledem k tomu, že studie neidentifikovala výrazné rozdíly v tématech klientů a arteterapeutů, lze usuzovat, že arteterapeutický proces byl klienty a arteterapeuty vnímán podobně.

Pohled arteterapeutů a jeho srovnání s pohledem klientů může sehrávat v rozvoji arteterapie významnou roli. Realizace studií zaměřených na klienty i na arteterapeuty může přinášet informace o tom, zda program doopravdy plní to, co se arteterapeut domnívá. V případě, že neplní, může být toto zjištění zdrojem pro podnětné změny.

Studie Rankanen (2014) popisuje zkušenosti klientů se zážitkovou arteterapeutickou skupinou, účast měla dle klientů pozitivní dopady na jejich psychické a fyzické zdraví i na sociální vztahy. Konkrétně popisuje tyto zkušenosti: změna perspektivy, rozvoj

sebevyjádření, posílení sebevědomí a sebereflexe, zážitek akceptace a pochopení druhými, inspirace a nové podněty, uvědomování a zvládnání emocí, sebpřijetí, uvědomění si problémů a motivace je změnit, inspirace k tvoření mimo program, zpracování minulosti, porozumění druhým a změna postoje k budoucnosti. Zkušenosti respondentů jsou v souladu s nálezy terapeutických faktorů ve skupinové arteterapii prezentovanými v předchozí podkapitole. Můžeme se domnívat, že ve zkušenostech byly významné faktory poznání sebe sama, sebevyjádření, kognitivní procesy, vznik vztahů a interakcí s druhými, korektivní zkušenost, interpersonální učení a nárůst naděje.

Výběr umělecké modality může ovlivnit klientova předchozí zkušenost s danou modalitou. Očekávání klientů se vztahují k sociální interakcím, uměleckým schopnostem, organizaci skupiny, sebevyjádření a přínosnosti. Součástí arteterapeutického procesu jsou pozitivní i negativní zkušenosti klientů. V naprosté většině studií prezentovaných v této podkapitole byl s arteterapeutickým procesem spojen vliv skupiny a umělecká tvorba. Ve výpovědích byla také patrná přínosnost arteterapie, a to například v oblasti emocí, sebehodnocení, sebezpoznání či sebevyjádření. Z těchto zjištění vyplývá, že mnohá očekávání klientů se shodují se zkušenostmi, které klienti popisují. V prezentovaných studiích se opakovala témata: **organizace skupiny, mezilidské interakce a vztahy ve skupině, umělecká tvorba, sebevyjádření a naplnění cílů (např. uzdravení, přínosnost).**

3. Využití arteterapie u studentů vysokých škol

3.1. Duševní zdraví a vývojová specifika vysokoškolských studentů

Pro poskytování efektivní pomoci vysokoškolským studentům je potřeba znát vývojová specifika období, ve kterém se nachází a stresory spojené s vysokoškolským studiem (Pedrelli et al., 2015). Období vysokoškolského studia zasahuje do konce období adolescence, ale většina vysokoškolských studentů se nachází v období mladé dospělosti, někteří jedinci mohou studovat i v pozdějších fázích dospělosti. *Mladá dospělost* je období od 20 do 35 let. Jedná se o období, kdy je fyzický i kognitivní vývoj ukončen a dozrává osobnost jedince. Přestože je jedinec oproti předchozímu období adolescence emočně stabilnější, psychika je stále značně nestabilní. V tomto období dochází k separaci od původní rodiny a směřování k nezávislosti. Jedinec se profesně specializuje a prohlubuje své profesní schopnosti (Thorová, 2015).

Arnett (2000) popisuje období od 18 do 25 let jako *Vynořující se dospělost*. Pro toto období je typické hledání identity, kdy se jedinec snaží ujasnit hodnoty v oblasti kariéry, školy i vztahů. S tím se pojí nestabilita a časté změny v těchto oblastech. Jedinec se v této vývojové periodě orientuje sám na sebe a snaží se nabrat co nejvíce životních zkušeností. Toto období lze označit jako období na půli cesty, ve kterém je jedinec připoután k primární rodině, ale zároveň se osamostatňuje. Má mnoho optimistických plánů a ambiciózních cílů.

U mladých lidí se může objevit tzv. *Krize mladé dospělosti*, která je typická mezi 17-26 rokem života, kdy jedinec vstupuje do dospělého života a naráží na nenaplnění svých ideálů a setkává se se zklamáním. Toto období provází nejistota a depresivita (Thorová, 2015).

Stresory spojené s dospíváním a studiem vysoké školy mohou negativně ovlivnit duševní zdraví vysokoškoláků. Mezi tyto stresory patří zejména akademický tlak, separace od původní rodiny, osamostatňování se, sociální život, finance a rodinné a pracovní povinnosti. Právě na vysoké škole se spousta jedinců poprvé setkává s problémy v oblasti duševního zdraví (Drake et al., 2014; Pedrelli et al., 2015). Dle studie Bruffaerts et al. (2018) v prvním ročníku vysoké školy uvádí problémy s duševním zdravím každý třetí student. Studenti popisují, že se setkávají s pocity zahlcenosti, osamělosti, smutku a úzkosti. A tyto problémy zhoršují jejich akademické výsledky (American College Health Association, 2017).

Longitudinální studie ukazují nárůst počtu diagnostikovaných i léčených případů duševních onemocnění vysokoškolských studentů, zároveň se zvyšuje počet studentů

s celoživotní diagnózou duševního onemocnění. Dochází k nárůstu generalizované úzkosti, sociální úzkosti, deprese, akademického stresu, rodinného stresu, ADHD, nespavosti, obsedantně kompulzivní poruchy a panických atak (Lipson et al., 2019; Oswald et al., 2020; Xiao et al., 2017).

Mezi vysokoškoláky se snižuje stigmatizace duševních onemocnění, s čímž může souviset to, že dochází k nárůstu počtu studentů, kteří vyhledávají pomoc v oblasti duševního zdraví (Lipson et al., 2019). Jak již bylo zmíněno, jednou z forem pomoci může být arteterapie.

Na vysokých školách se stále více zvyšuje poptávka po podpoře duševního zdraví studentů. Jednou z efektivních možností, jak poptávku uspokojit, je zavedení arteterapeutických skupin pro studenty v rámci univerzitních poradenských center (Sonnone & Rochford, 2020). To může přinést řadu benefitů, neboť využívání arteterapie či jiných efektivních metod může pomoci snížit úzkost a stres u vysokoškolských studentů, což se může projevit ve zlepšení jejich akademického výkonu, zdravotního stavu studentů a rozvoji jejich schopností zvládat náročné situace (Drake et al., 2014). Je důležité zdůraznit, že včasné odhalení a léčba duševních problémů u vysokoškolských studentů může mít významný vliv na snížení rizika předčasného ukončení studia a zlepšení jejich školního i psychosociálního fungování (Auerbach et al., 2016).

Přestože kreativní programy napomáhají při integraci vysokoškolských studentů, nejsou příliš často využívány (Shields et al., 2020). Mezi nejvíce preferované metody doplňkové a alternativní medicíny (complementary and alternative medicine) u vysokoškoláků ($N = 518$) patří dle zjištění australské studie relaxační techniky, masáže, bylinná terapie a arteterapie. Arteterapie byla tedy čtvrtou nejčastější volbou vysokoškolských studentů, a to z celkového počtu 24 nabízených metod (Feldman & Laura, 2004).

3.2. Využití arteterapie u studentů vysokých škol

Skupinová arteterapie je jednou z možností, jak řešit interpersonální i intrapersonální potíže vysokoškolských studentů. Bývá díky kreativitě a umění pro studenty, kteří se nechtějí účastnit klasické skupinové terapie přijatelnější (Boldt & Paul, 2010).

3.2.1. Vliv arteterapie na duševní zdraví a pohodu u studentů vysokých škol

Arteterapie bývá často kombinována s dalšími intervencemi, například mindfulness neboli všímavostí. Všímavou arteterapii, konkrétně program Zentangle®, a její vliv na psychickou pohodu vysokoškolských studentů zkoumali Hui a Ma'rof (2019). Celkem

44 vysokoškolských studentů vyplnilo pre-testový dotazník před zahájením intervence. Poté proběhla jednorázová intervence Zentangle®, která spočívá ve strukturované kresbě opakujících se vzorů. Následoval post-testový dotazník. Výsledky studie ukazují statisticky signifikantní vliv všímavé arteterapie Zentangle® na zlepšení subjektivní pohody respondentů. Vzhledem k tomu, že intervence i s administrací dotazníku zabrala pouze tři hodiny, domníváme se, že se jedná o rychlý, snadno dostupný a účinný nástroj pro zvyšování psychické pohody a prevenci nepohody u vysokoškolských studentů.

Studie Chang et al. (2019) zkoumala, jaké má skupinová dramaterapie účinky na zlepšení duševního zdraví vysokoškolských studentů. Studie se účastnilo 12 vysokoškolských studentů, kteří byli klienty poradenského centra a zároveň patřili do rizikové skupiny v oblasti duševního zdraví. Před zahájením a po ukončení intervence u nich bylo pomocí dotazníků měřeno šest oblastí duševního zdraví, a to sebeuvědomění, sebevyjádření, interpersonální a komunikační dovednosti, sebepoznání, dovednosti v sociální rolích a rozhodovací schopnosti. Tito studenti byli rozděleni do čtyř skupin, každá skupina se účastnila dramaterapeutické intervence. Analýza dat ukázala, že u studentů došlo ke statisticky signifikantnímu zlepšení všech šesti oblastí duševního zdraví – sebeuvědomění, sebevyjádření, interpersonální a komunikační dovednosti, sebepoznání, dovednosti v sociální rolích a rozhodovací schopnosti. Z výsledků vyplývá, že skupinová dramaterapie rozvíjí potenciál studentů a má pozitivní dopad na rozvoj jejich duševního zdraví. Studenti zaznamenali zlepšení jak v interpersonálních, tak v intrapersonálních dovednostech.

Přestože výše zmíněné studie zkoumaly odlišné umělecké modalitty i formát realizace arteterapie, ukazují, že je možné arteterapii a dramaterapii využívat pro rozvoj subjektivní pohody a duševního zdraví vysokoškolských studentů. Volba uměleckých modalit a formátu setkávání se může odvíjet od možností a preferencí klienta a arteterapeuta.

3.2.2. Vliv arteterapie na úzkost, stres a depresi u vysokoškolských studentů

Mohammadian et al. (2011) sledovali účinky skupinové terapie poezií na depresi, úzkost a stres u vysokoškolských studentek. Vzorek 28 studentek byl náhodně rozdělen na dvě skupiny, jedna obdržela intervenci, druhá skupina byla kontrolní. Výzkumná skupina se účastnila celkem sedmi setkání. Všechny respondentky vyplnily škálu deprese, úzkosti a stresu, a to před zahájením intervence, po druhém, pátém a posledním setkání. U respondentů došlo po absolvování skupinové terapie poezií k signifikantnímu snížení příznaků deprese, úzkosti a stresu. Autoři doplňují, že poezie hraje v Íránské kultuře, kde byla studie realizována

významnou roli, proto je otázkou, do jaké míry lze závěry studie generalizovat na další kultury. Druhou otázkou je, jak výsledky studie ovlivnilo to, že se jí účastnily pouze ženy.

Shields et al. (2020) sledovali vliv stavění stavebnice LEGO ve srovnání s arteterapií využívající omalovánky na stres u vysokoškolských studentů. Využívání stavění stavebnic v poslední době získalo popularitu. Soubor 16 respondentů byl rozdělen na tři skupiny, první skupina stavěla, druhá skupina vybarvovala a třetí skupina byla kontrolní. První a druhá skupina se zúčastnila celkem osmi setkání. Účastníci vyplnili na začátku a na konci studie dotazník zaměřený na úroveň stresu a metody redukce stresu. Stavění stavebnice LEGO mělo statisticky signifikantní vliv na vnímaný stres, copingové strategie a sebedůvěru. Kdežto arteterapie využívající omalovánky měla statisticky signifikantní vliv na snížení vnímaného stresu. Z výsledků studie vyplývá, že stavění stavebnice Lego mělo pozitivní dopad na více oblastí duševního zdraví než arteterapie. Z čeho usuzujeme, že je důležité zkoumat i další druhy kreativních aktivit, které by mohly přinést pozitivní dopad na zdraví vysokoškolských studentů.

Arteterapii lze realizovat prezenčně, ale také v online formě. Online arteterapie může probíhat v reálném čase pod vedením arteterapeuta nebo prostřednictvím samostatných úkolů. Pilotní studie Beerse et al. (2019) zkoumala arteterapii založenou na všímavosti v online prostředí na vzorku 15 vysokoškolských studentů. Respondenti byli rozděleni do dvou skupin. První skupina se účastnila desetidenního programu arteterapie založené na všímavosti, ve kterém pracovali s hlinou. Druhá, srovnávací skupina dostávala neutrální úkoly spojené s hlinou. Byla srovnávána strukturovaná arteterapie založená na všímavosti a nestrukturovaný kontakt s hlinou a jejich vliv na symptomy úzkosti, pocíťovaný stres a koncentrace kortizolu. Účastníci byli v kontaktu s výzkumníkem pouze na začátku a na konci studie, kdy vyplnili dotazníky a byla jim změřena hladina kortizolu. Zbylé patnáctiminutové úkoly realizovali sami dle zadaných instrukcí. První skupina vždy obdržela pětiminutové všímavé cvičení a zadání k desetiminutové tvorbě s hlinou. Druhá skupina dostávala každý týden stejné zadání, aby 15 minut dělali s hlinou co chtějí. U skupiny, která se účastnila online arteterapie založené na všímavosti, došlo k signifikantnímu snížení úzkosti oproti druhé skupině. Ani u jedné skupiny nedošlo ke statisticky signifikantnímu snížení stresu ani koncentrace kortizolu. Celkově byla strukturovaná práce účinnější než nestrukturovaná práce s hlinou.

Arteterapie omalovánkami a skupinová terapie poezií vedly k signifikantnímu snížení stresu u vysokoškolských studentů, kdežto arteterapie využívající práci s hlinou neměla na stres

signifikantní vliv. U vlivu arteterapie na stres může hrát roli využitá umělecká technika. Práce s hlínou měla ale signifikantní vliv na snížení úzkosti, stejně jako terapie poezií.

Na úzkost se zaměřili také Van Der Vennet a Serice (2012), kteří replikovali studii, kterou provedli Curry a Kasser (2005). Této studii se účastnilo 50 vysokoškolských studentů, ti byli náhodně rozděleni do tří skupin. První skupina měla vykreslovat předkreslenou mandalu, druhá kostkovaný vzor a třetí volný papír. Účastníci vyplnili inventář měřící úzkost, následoval psací úkol navozující úzkost, poté byla úzkost změřena znovu, následně účastníci po dobu 20 minut vybarvovali přidělený papír a po dokončení úkolu byla úzkost opět změřena. Výsledky skupiny, která vybarvovala předkreslenou mandalu se signifikantně lišily od zbylých dvou skupin. Výsledky skupiny vybarvující kostkovaný vzor a volný papír se statisticky signifikantně nelišily. U skupiny vybarvující předkreslenou mandalu došlo k signifikantnímu snížení úzkosti, k čemuž u zbylých dvou skupin nedošlo. Tyto výsledky naznačují, že vzor mandaly v kombinaci s vykreslováním může být efektivní metodou snižování aktuálně vzniklé úzkosti.

Studii s podobným výzkumným designem, ale odlišnými výsledky, realizovali Drake et al. (2014). Zkoumali vztah umělecké tvorby a míry úzkosti u vysokoškolských studentů. Vzorek 44 studentů rozdělili náhodně na kontrolní skupinu a tři výzkumné, ve kterých měli respondenti 20 minut vybarvovat. První skupina dostala předkreslenou mandalu, druhá skupina kostkovaný papír a třetí čistý papír. Před a po vybarvování vyplnili inventář měřící úzkost a náladu. Ve všech skupinách došlo k signifikantnímu snížení úzkosti i negativní nálady, ale rozdíly mezi skupinami nebyly signifikantní. Z výsledků lze vyvozovat, že umělecká tvorba u studentů vedla ke snížení dlouhodobé úzkosti a negativního prožívání, a to bez ohledu na zvolenou techniku.

Van Der Vennet a Serice (2012) dochází k zjištění, že ke snížení úzkosti vede využití pouze určité techniky, v jejich studii konkrétně vybarvování předkreslené mandaly. Oproti tomu Drake et al. (2014) dochází k závěru, že umělecká tvorba, bez ohledu na využitou techniku, vede ke snížení úzkosti a zlepšení nálady. Rozdíl mezi studii je ten, že první studie navodila u účastníků aktuální úzkost uměle, kdežto druhá pracovala s dlouhodobou úzkostí účastníků. Tato proměnná mohla způsobit rozdílnost výsledků.

3.2.3. Vliv arteterapie na sebevímání a odolnost vysokoškolských studentů

Arteterapie ovlivňuje u studentů vztah k sobě samému. Qiu-Qiang et al. (2021) ve svém výzkumu sledovali účinek skupinové arteterapie na sebepřijetí studentů vysoké školy. Soubor

18 vysokoškoláků byl náhodně rozdělen do experimentální a kontrolní skupiny. Experimentální skupina se účastnila skupinové arteterapie po dobu osmi týdnů. Všichni účastníci administrovali dotazník měřící sebepřijetí a sebehodnocení, a to před zahájením intervence, po osmitýdenním programu a také dva měsíce po skončení programu. U experimentální skupiny došlo ke statisticky signifikantnímu zlepšení sebepřijetí a sebehodnocení, to bylo stabilní i po dvou měsících od skončení intervence. Tato studie prezentuje, že účinek skupinové arteterapie na sebepřijetí a sebehodnocení byl kontinuálně trvajícím v čase. Myslíme si, že by více studií mělo zařadit měření po uplynutí určitého časového úseku a sledovat tak, zda jsou účinky arteterapie kontinuální.

Roghanchi et al. (2013) sledovali vliv arteterapie v kombinaci s racionálně-emoční terapií na sebevědomí a odolnost vysokoškolských studentů. Celkem 24 studentů bylo náhodně rozděleno do výzkumné a kontrolní skupiny. Všichni respondenti vyplnili inventář měřící sebevědomí a škálu odolnosti před započítáním intervence a poté po ukončení intervence trvajícím 10 týdnů. U výzkumné skupiny došlo ke statisticky signifikantnímu nárůstu sebevědomí i odolnosti ve srovnání s kontrolní skupinou poté, co absolvovali desetitýdenní skupinový program arteterapie v kombinaci s racionálně emoční terapií v univerzitním poradenském centru.

Arteterapii, lze využívat u vysokoškolských studentů, kteří mají nízké sebepřijetí, sebevědomí a sebehodnocení. Také se ukázala jako účinná metoda pro zvýšení a rozvoj psychické odolnosti u vysokoškolských studentů.

Pozitivní vliv arteterapie na psychickou odolnost podporuje studie, která se zaměřila na arteterapii v kontextu pandemie Covid-19 (Li & Peng, 2022). Vzorek 263 vysokoškolských studentů byl rozdělen do 13 arteterapeutických skupin. Expresivní arteterapie měla skupinovou formu a zahrnovala kromě výtvarného umění také tanec, hudbu a drama. Proběhla celkem čtyři setkání. Respondenti vyplnili před a po účasti v programu expresivní arteterapie škálu měřící odolnost. U vysokoškolských studentů došlo po absolvování skupinové arteterapie ke statisticky signifikantnímu zvýšení odolnosti, konkrétně komponentů sebe-účinnost, sebe-akceptace a řešení problémů během pandemie Covid-19. Tato studie ukazuje, že i v online prostředí lze realizovat skupinovou arteterapii, která zahrnuje více uměleckých modalit a má signifikantní účinnost, v tomto případě konkrétně na zvýšení odolnosti studentů.

3.2.4. Pohled studentů na arteterapii

Na arteterapii v online prostředí se zaměřili také Geréb Valachiné et al. (2022), kteří naopak zkoumali individuální arteterapii realizovanou online prostřednictvím svépomocných úkolů. Sedmitýdenní program probíhal během lockdownu při pandemii Covid-19. Sledovali, jaký bude mít dopad na účastníky, kterými bylo 22 mezinárodních vysokoškolských studentů. Studenti plnili úkoly zaměřené na uměleckou tvorbu a psaní reflexí tvůrčího procesu a uměleckého díla. Následně byla provedena kvalitativní analýza uměleckých děl a písemných reflexí. Navzdory tomu, že program nebyl tematicky zaměřen přímo na pandemii, účastníci pomocí umělecké tvorby lépe zpracovávali emoce spojené s pandemií. Autoři identifikovali tři témata: *Izolace*, *Ztráta kontroly* a *Hledání podpory*. V závěrečné online skupinové diskusi respondenti uvedli, že se díky umělecké tvorbě cítili uvolněnější a spokojenější. K tomu jim pomáhalo změnit perspektivu a uvědomit si svoji vnitřní sílu a pozitivní vzpomínky. Výsledky této studie naznačují, že pokud není možné realizovat arteterapii prezenčně a v reálném čase mohou být online svépomocné úkoly zaměřené na arteterapii a reflexivní psaní zdrojem zpracování náročných životních situací.

Přestože se převážná část 3. kapitoly této práce věnuje vzorku vysokoškoláků, rozhodli jsme se při zařazení následujících tří studií udělat výjimku, jelikož se domníváme, že výzkumný design i nálezy těchto studií jsou pro téma této práce významné, přestože se věnují studentům základních a středních škol. McDonald et al. (2019) sledovali změny a mechanismy změn studentů základní školy, kteří se účastnili arteterapie, a to z pohledu studentů i jejich učitelů. Studie se účastnilo čtyřicet pět studentů, se kterými byly provedeny polostrukturované rozhovory zaměřené na pociťované změny a jejich mechanismy. Deset učitelů vyplnilo dotazník hodnotící duševní zdraví studentů, a to na počátku i po ukončení arteterapie a účastnili se focusové skupiny. Arteterapie měla statisticky signifikantní vliv na stres, zvládání těžkostí, chování a hyperaktivitu. Tematická analýza dat získaných z focusových skupin ukázala zlepšení v oblasti sociálních vztahů, snížení nežádoucího chování, nárůst zvládacích strategií a zlepšení prožívání studentů. Analýza výpovědí studentů ukázala, že přicházeli do arteterapie s cílem pracovat na svých emocích či chování. Popsali, že díky arteterapii byli klidnější, prožívali pozitivnější emoce, cítili se sebevědoměji a došlo ke zlepšení jejich chování. Za hlavní zdroj změny považovali uměleckou tvorbu a sebevyjádření, sdílení, sebepoznání. Dále uváděli zábavu, vybavení pokoje, terapeutický vztah a seberozvoj. Uvítali by využití jiných výtvarných materiálů a změnu v organizaci setkání, jako je čas, frekvence či délka setkání. Tato studie poskytuje velice komplexní pohled na zkušenost studentů a učitelů základní školy

s arteterapeutickou skupinou. Učitelé i studenti se shodovali v tom, že u studentů došlo ke zlepšení chování i prožívání, učitelé také u žáků pozorovali progres ve zvládnání těžkostí a sociálních vztazích. Studenti za nejdůležitější v procesu změny považovali uměleckou tvorbu, sebevyjádření a sdílení, což poukazuje na významnou roli umění, terapeutického přístupu i skupinového formátu v arteterapeutickém procesu.

Hensel et al. (2012) popisují zkušenosti šesti studentů druhého ročníku ošetrovatelství, kteří se účastnili expresivní arteterapie. Celkem šedesát studentů dostalo v rámci kurzu sebekvěty za úkol nakreslit dva obrazy a následně byli rozděleni do malých skupin, kde o své tvorbě diskutovali. Poté byly zkoumány zkušenosti vybraných šesti respondentů. Dle analýzy jejich příběhu měla aktivita na studenty uklidňující efekt, napomohla jejich sebevyjádření a sebeuvědomění, vedla k uvolnění emocí, napomohla vyjasnit si důležité životní hodnoty.

Na otázku, jak arteterapii ve škole vnímají studenti se ve své studii soustředili také Harpazi et al. (2020). Realizovali hloubkové rozhovory se vzorkem 12 studentů ve věku 14 až 18 let. Respondenti navštěvovali šest různých škol a účastnili se arteterapie ve skupině či individuálně po dobu jednoho roku a déle. Participantům byly položeny otevřené otázky zaměřené na jejich zkušenost s arteterapií ve škole, jako například, aby popsali, co pro ně znamená arteterapie. Výsledky byly uspořádány do pěti hlavních oblastí: Doporučení a úvodní zapojení do arteterapie, Školní prostředí, Charakter arteterapie ve škole, Vztah s arteterapeutem, Dopady arteterapie na klienty. Klientům v počátku arteterapeutického procesu chyběla jasná definice arteterapie, což snižovalo jejich počáteční angažovanost, která se v průběhu zvyšovala. Klienti neměli jasná očekávání a přicházeli s otevřenou myslí. Klienti uváděli, že materiální a organizační zázemí pro ně bylo vyhovující. Dále popisovali, že arteterapie v rámci školy pro ně byla zdrojem odpočinku a podpory. Jako facilitátory arteterapie ve škole uvedli umění, možnost sdílení, pocit klidu, místo pro sebe v rámci školy a vztah s arteterapeutem. Arteterapeut ve škole jim poskytoval bezpečí, přijetí a pomoc při řešení každodenních potíží. Mezi dopady, které na ně arteterapie měla uváděli zklidnění, podporu při každodenním fungování ve škole i mimo ni, zlepšení sebevědomí a sociálních vztahů.

Výsledky těchto tří kvalitativních studií ukazují, že arteterapie u studentů základní a střední školy má dle jejich zkušenosti pozitivní dopad na oblast emocí, chování i sociálních vztahů. Významnými facilitátory změny se ukázali využití umění, možnost sdílení a sebevyjádření, sebepoznání, terapeutický vztah a pocit klidu. Domníváme se, že subjektivní

zkušenosti studentů, kteří se arteterapie účastnili hrají významnou roli ve výzkumu arteterapie, protože nám nabízí detailnější pohled na arteterapeutický proces a jeho specifika. Na subjektivní zkušenosti studentů se zaměřuje i tato diplomová práce, konkrétně cílí na populaci vysokoškoláků, kterou se nezabývá příliš velký počet studií, proto tu vidíme prostor pro další výzkum.

3.2.5. Pohled arteterapeutů a odborníků pracujících ve školství na arteterapii

Důležitý pohled na arteterapeutický proces nabízí data nejen od účastníků, v našem případě vysokoškolských studentů, ale i arteterapeutů. Dle zkušeností Boldt a Paul (2010) z arteterapeutických skupin v univerzitním poradenském centru je arteterapeutická skupina přínosnější tím více, čím hlouběji jsou studenti ochotni poznávat sami sebe a ochotni se umělecky projevit. Také vyzdvihují důležitost úvodního individuálního screeningového setkání, kde je studentovi představena skupina i arteterapie a jsou probrány jeho pochybnosti o účasti ve skupině. Což napomáhá vzniku vazeb s klientem a ukazuje mu, jak bude skupina probíhat. Také zdůrazňují, že skupina by měla mít strukturu a plán, ale zároveň by měla být vedena dle „flow“ účastníků. Studie tedy přichází s praktickými zjištěními ohledně úvodu a vedení skupiny. Popisuje, s jakým nastavením by do studie účastníci měli přicházet.

Poněkud jiný pohled na skupinovou arteterapii poskytuje studie Sonnone a Rochford (2020), která také popisuje dojmy arteterapeutů. Zaměřuje se spíše na procesy, které se odehrávaly během skupinové arteterapie. Autoři vytvořili v univerzitním poradenském centru arteterapeutickou skupinu pro vysokoškolské studenty. Účelem skupiny bylo nabídnout studentům alternativu k již nabízeným službám a zároveň snížit vytíženost individuálních služeb v poradenském centru. Po zkušenosti s vedením skupiny bylo na základě pozorování arteterapeutů identifikováno pět témat spojených s procesem skupinové arteterapie: *Sebevýjádření a sebeodhalení, Sociální propojení, Snížení úzkosti ve skupinovém prostředí, Vhled a Snížení zátěže jednotlivých pracovníků centra*. Autoři popsali, že umělecké vyjádření bylo pro studenty méně ohrožující než verbální, jejich sebevýjádření podpořila bezpečná atmosféra ve skupině a skupinová forma terapie poskytovala pocit sounáležitosti. Propojení s ostatními členy skupiny vedlo k tomu, že se u studentů snížila sociální úzkost. Vizuální vyjádření a jeho reflexe rozvíjeli nový náhled na sebe sama. Dle identifikovaných témat, lze usuzovat, že primární roli v arteterapeutickém procesu hrála vizuální tvorba a skupinový formát terapie.

Kvalitativní metaanalýza shrnuje stav arteterapie v izraelském vzdělávacím systému. Analyzuje celkem 131 rozhovorů z devíti studií realizovaných v letech 2013 až 2015. Tyto rozhovory byly realizovány s arteterapeuty, supervizory, poradci, učiteli a řediteli škol. Tito odborníci pracovali na základních, středních i vysokých školách. Rozhovory byly zaměřené na vnímání role arteterapie ve vzdělávacím systému, výhody, nevýhody a návrhy pro řešení případných potíží. Dle výsledků všichni považují integraci arteterapie do vzdělávacího systému za podstatnou. Za výhody považují dostupnost arteterapie pro všechny studenty, možnost spolupráce odborníků v týmu, s rodinou i žákem a možnost pozitivního vyjádření studentů v rámci školy, která jim je oporou. Mezi nevýhody uvedli nedostatečné finance, které ovlivňují prostorové a materiální zázemí pro realizaci arteterapie a nedostatečnou časovou dotaci pro práci arteterapeutů. Dále uváděli obtíže při sdílení informací s ostatními a zároveň zachováním soukromí klienta, nepravidelnost školního rozvrhu narušující kontinuitu práce, snaze sladit terapeutický přístup s výchovným přístupem ostatních pracovníků ke studentům a při spolupráci s rodiči. Pro integraci arteterapie do vzdělávacího systému považují respondenti za důležitou spolupráci mezi arteterapeuty a dalšími odborníky ve školách a zvýšení financování arteterapie (Snir et al., 2018).

Studie prezentují zjištění formulované na základě pozorování arteterapeutů a jiných odborníků pracujících ve školství, nikoliv subjektivních zkušeností klientů skupiny. Přestože jejich dojmy považujeme za důležité a studie Barrett et al. (2022) nenalezla významné rozdíly mezi zkušenostmi klientů a arteterapeutů, myslíme si, že je důležité v budoucnu zkoumat spolu s odborníky i vysokoškolské studenty a poté sledovat, zda se identifikovaná témata budou shodovat či lišit.

Shrneme-li zjištění studií představených v celé 3. kapitole, arteterapii u vysokoškolských studentů lze využít ke snižování úzkosti, stresu a deprese. Ukázala se jako účinná při zvyšování sebevědomí, sebedůvěry, sebehodnocení, odolnosti a celkové duševní pohody. Arteterapii lze použít jako intervenci u jedinců, kteří se ocitli v náročné životní situaci. Při arteterapeutickém procesu hraje důležitou roli jak organizace ze strany arteterapeuta, tak nastavení, s jakým účastník skupiny přichází. Pro odborníky pracující ve školství je arteterapie podstatná, za klíčovou považují dostupnost arteterapie, práci s informacemi a spolupráci odborníků. Většina těchto studií se zaměřovala na výtvarné umění, ale některé i na další umělecké modality jako je třeba poezie či drama. Některé studie zkoumaly dlouhodobé programy, jiné jednorázové intervence. Prezentované závěry mají své limity,

především kvůli těmto odlišnostem. Dalším limitem je, že některé studie měly malé vzorky respondentů a některé nevyužívaly kontrolní skupiny, přestože by to bylo vhodné.

II. Empirická část

4. Cíl výzkumu

Cílem výzkumu je zmapovat vstup vysokoškolských studentů a studentek do arteterapeutické skupiny, zkušenosti s účastí v této skupině a dopady, které pociťují po skončení arteterapeutické skupiny.

4.1. Výzkumné otázky

Ve výzkumu byly formulovány výzkumné otázky:

VO1: Jaká témata se pojí se vstupem studentů a studentek do arteterapeutické skupiny?

VO2: Jaká očekávání od arteterapeutické skupiny se u studentů a studentek objevují?

VO3: Jaké zkušenosti s arteterapeutickou skupinou studenti a studentky popisují?

VO4: Jak studenti a studentky subjektivně hodnotí dopady arteterapeutické skupiny?

5. Metodika

5.1. Výzkumný soubor

Výzkumný soubor byl složen z celkem 11 respondentů (z toho 9 žen a 2 muži). Průměrný věk respondentů byl 23.36 let (min. 20 let, max. 31 let). Soubor byl složen ze studentů filozofické fakulty. Byli v něm zastoupeni studenti oboru Psychologie ($N = 7$), Pedagogika ($N = 3$), Dějiny umění ($N = 1$).

Byla stanovena tři kritéria výběru pro účast ve výzkumu. Prvním kritériem bylo studium na vysoké škole, druhým kritériem byla účast v zážitkové arteterapeutické skupině v univerzitním poradenském centru. A třetím ochota účastnit se dvou rozhovorů, jednoho po zahájení skupiny a druhého po skončení skupiny.

Výzkum operoval s pravidlem, že v případě, že se témata v rozhovorech opakují, bylo dosaženo dostatečně velkého vzorku respondentů (Boyce & Neale, 2006).

5.2. Měřicí nástroje

V rámci výzkumné části diplomové práce byly realizovány dva rozhovory. Byly zvoleny hloubkové rozhovory. Jedná se o kvalitativní metodu sběru dat, kterou je vhodné využít u vzorku s relativně malým počtem respondentů. Umožňují zmapovat dané téma do co největší hloubky a podrobností a získat celostní pohled na zkoumanou problematiku. Při hloubkových rozhovorech jsou formulovány otevřené otázky, klíčové otázky rozhovoru jsou předem naplánovány, jsou využívány metody aktivního naslouchání a rozhovor plynule navazuje na to, co bylo řečeno respondentem (Boyce & Neale, 2006; Guion et al., 2011).

Cílem prvního rozhovoru bylo zmapovat, jaké mají respondenti zkušenosti se vstupem do arteterapeutické skupiny, jaké myšlenky je napadají a jaká jsou jejich očekávání. Cílem druhého rozhovoru bylo zmapovat zkušenosti respondentů s účastí v arteterapeutické skupině, jaké procesy a dopady v souvislosti se skupinou popisují.

5.3. Procedura

Zážitková arteterapeutická skupina poskytovaná univerzitním poradenským centrem byla inzerována pro studenty, kteří mají touhu tvořit a poznávat sami sebe. Jednalo se o uzavřenou skupinu, která byla studentům nabízena zdarma. Poradenským centrem byly otevřeny dvě skupiny, obě byly realizovány v odpoledních hodinách. První skupina měla 10 účastníků, druhá skupina měla 11 účastníků. Každé setkání trvalo 1 hodinu a 30 minut. Setkání měla danou strukturu, kdy na počátku setkání studenti měli možnost se naladit

na skupinu, poté následovalo zadání tématu a výtvarná tvorba, na závěr probíhala skupinová reflexe. Proběhlo celkem 9 setkání. Respondenti uvedli, že v průměru absolvovali 6.64 setkání (min. 4 setkání, max. 9 setkání) z 9 možných.

Respondenti byli osloveni prostřednictvím univerzitního poradenského centra v říjnu 2022. Na prvním setkání jim po jejich souhlasu byla představena studie a poté jim byl zaslán informační email, ve kterém byla žádost, aby se v případě zájmu o účast ve studii ozvali (Příloha 1). Komunikace s respondenty probíhala přes email či aplikaci Messenger, kde byl dohodnut termín, místo setkání či zvolena aplikace pro online setkání.

Dotazování bylo realizováno dvakrát, a to záhy po zahájení skupiny a po skončení skupiny. První dotazování probíhalo od konce října 2022 do poloviny listopadu 2022. Původně bylo plánováno, že dotazování bude probíhat online, ale vzhledem k zájmu respondentů o prezenční setkání jim byla nabídnuta možnost výběru. Při prvním dotazování bylo realizováno 6 setkání online a 5 setkání proběhlo osobně. Respondenti v době prvního rozhovoru absolvovali jedno až tři setkání. Pro online rozhovory byla využita aplikace Google Meet. Osobní setkání se odehrávalo ve škole nebo v kavárně, dle dohody s respondentem. Průměrná délka rozhovorů byla 19 minut (max. 26 minut, min. 14 minut).

Druhé dotazování probíhalo od poloviny prosince 2022 do poloviny ledna 2023. Komunikace s respondenty opět probíhala přes email či aplikaci Messenger. Respondenti byli požádáni o účast ve druhém rozhovoru, byly jim nabídnuty termíny setkání a možnost zvolit online nebo prezenční formu setkání. Celkem 7 setkání bylo realizováno online a 4 setkání prezenčně. Online rozhovory byly realizovány prostřednictvím aplikace Google Meet, Messenger nebo telefonního hovoru a osobní setkání bylo realizováno ve škole či kavárně. Průměrná délka rozhovorů byla 30 minut (max. 57 minut, min. 22 minut).

U obou rozhovorů byly stanoveny klíčové oblasti, které byly zmapovány v rozhovorech se všemi respondenty. Tyto klíčové oblasti byly, jak již bylo zmíněno výše, v prvním rozhovoru vstup studentů do arteterapeutické skupiny a jejich očekávání, ve druhém rozhovoru to byly zkušenosti s účastí, zážitky a dopady skupiny na respondenty. Dále byly definovány doplňující otázky, které sloužily jako opora pro výzkumníka při vedení rozhovoru a byly zařazeny dle potřeby. V rozhovorech jsme se drželi klíčových oblastí a zároveň jsme navazovali a do hloubky mapovali to, o čem konkrétní jedinec chtěl hovořit, následkem čehož se struktura jednotlivých rozhovorů do určité míry odlišovala. V obou rozhovorech byly využity otevřené otázky, respondenti byli žádáni, aby uváděli příklady a detailnější popisy. Také bylo mapováno,

co dalšího je k dané problematice napadá a jaké jsou jejich pocity. Výzkumník se v případě potřeby ujišťoval, zda výpověď chápe správně či se doptával. Otázky byly formulovány například takto:

- „*Co tě/Vás vedlo k tomu se přihlásit do arteterapeutické skupiny?*“
- „*Jaké změny, pokud nějaké, jsi/jste ve svém životě zaznamenal/a od doby, kdy jsi/jste začal/a navštěvovat arteterapeutickou skupinu?*“

Na počátku obou rozhovorů bylo respondentům představeno, co je cílem daného rozhovoru, na co se rozhovor zaměří a na konci měli respondenti prostor pro doplnění čehokoliv, co je napadá. Před započítím i po skončení obou rozhovorů měli prostor pro dotazy.

5.4. Analýza dat

Rozhovory byly nahrávány pomocí aplikace Diktafon. Během rozhovoru byly zaznamenávány písemné poznámky. Poté co byly rozhovory realizovány, proběhl jejich doslovný přepis. Každý rozhovor byl přepsán co nejdříve po jeho realizaci.

Data byla analyzována pomocí tematické analýzy. Jedná se o flexibilní metodu analýzy kvalitativních dat, která umožňuje šest kroků, jak u tematické analýzy postupovat (Braun & Clarke, 2008). Prvním krokem je seznámení se s daty pomocí opakovaného čtení a zapisování poznámek. Následuje tvorba a zapisování kódů k datům. Byl zvolen induktivní přístup k datům, což znamená, že se snažíme, aby data nebyla ovlivněna výzkumníkovým teoretickým nebo analytickým zájmem. Po okódování dat začíná jejich slučování a tvorba potenciálních témat. Poté následuje překontrolování, zda témata sedí k datům a definování témat. Posledním krokem je vytvoření závěrečného reportu.

Analýza dat byla realizována ve dvou fázích. Kódování a analýza dat z rozhovorů realizovaných na začátku skupiny trvala do poloviny prosince roku 2022. Kódování a analýza dat rozhovorů po skončení skupiny skončila v polovině února 2023. Při práci s daty bylo postupováno dle doporučení Braun a Clarke (2008), rozhovory byly nejprve přepsány a přečteny. Následovalo kódování všech rozhovorů, pomocí programu Atlas.ti 8. Byly vytvářeny kódy, které popisovaly obsah rozhovorů. Kódy byly v průběhu analýzy upravovány a slučovány. Kódy, které spolu souvisely byly slučovány do subtémat. Subtémata, která si byla podobná, byla poté spojena do témat. Než vznikla finální podoba témat a subtémat, proběhly jejich úpravy a kontroly.

5.5. Etika výzkumu

Respondenti podepsali informovaný souhlas (Příloha 2). Respondenti, kteří se rozhovoru účastnili prezenčně jej podepsali osobně, respondenti, se kterými byl rozhovor realizován online, jej podepsali a poslali naskenovaný na autorčin email.

Respondentům byl před realizací obou rozhovorů představen účel rozhovoru a vysvětleno, proč byli osloveni právě oni. Byla jim sdělena předpokládaná doba rozhovoru. Respondentům bylo vysvětleno, že informace budou anonymizovány. Také jim bylo připomenuto, že rozhovor mohou kdykoliv ukončit nebo neodpovídat na otázky. Respondenti byli požádáni o souhlas s nahráváním rozhovoru pomocí aplikace Diktafon. Poté byli ujisti, že nahrávka bude použita pouze pro analýzu dat a poté smazána.

Po každém rozhovoru byli respondenti vyzváni, aby sdíleli své dojmy z rozhovoru. Mohli se na cokoli doptat či sdílet připomínky.

Data z rozhovorů byla anonymizována. Respondentům byly přiděleny kódy. Nahrávky byly po analýze smazány. Přepsané rozhovory a informované souhlasy jsou uloženy odděleně na externích discích a jsou chráněné heslem.

6. Výsledky

6.1. Výsledky prvního dotazování

Při analýze prvního dotazování bylo identifikováno celkem pět témat a 19 subtémat (Tabulka 1). Byla nalezena témata *Práce na sobě*, *Sociální důvody*, *Umění*, *Organizace*, *Odborný zájem*. Témata jsou prezentována sestupně od tématu, které se objevilo u nejvíce respondentů. Nejdříve je představeno téma a v daném tématu subtémata, která jsou seřazena dle četnosti.

Tabulka 1

Témata a subtémata nalezená při prvním rozhovoru

Téma	Subtéma
Práce na sobě ($N = 37$)	Sebepoznání ($N = 9$)
	Minulé zkušenosti ($N = 9$)
	Sebezkušenost ($N = 9$)
	Čas pro sebe ($N = 8$)
	Sebevyjádření ($N = 2$)
Sociální důvody ($N = 33$)	Bezpečný prostor ($N = 9$)
	Poznání druhých lidí ($N = 7$)
	Zpětná vazba ($N = 7$)
	Interakce s ostatními účastníky ($N = 6$)
	Komunikace o arteterapii s druhými ($N = 4$)
Umění ($N = 19$)	Příležitost pro tvoření ($N = 6$)
	Vztah k umění ($N = 5$)
	Výtvarné schopnosti ($N = 5$)
	Techniky ($N = 3$)

Organizace ($N = 16$)	Chod skupiny ($N = 7$)
	Dostupnost ($N = 6$)
	Místo v rozvrhu ($N = 3$)
Odborný zájem ($N = 10$)	Profesní motivace ($N = 5$)
	Studijní motivace ($N = 5$)

Poznámka: V prvním sloupci je uvedeno téma, v závorce celková četnost toho, kolikrát se téma v rozhovorech vyskytlo. Ve druhém sloupci jsou uvedeny subtémata a v závorce četnost subtémat.

Práce na sobě

Téma se soustřeďuje na výpovědi respondentů, kteří hovořili o seberozvoji, který již zažili, nebo který od skupiny očekávají. S tématem *Práce na sobě* byla spojena sub témata: *Sebepoznání, Minulé zkušenosti, Sebezkušenost, Čas pro sebe, Sebevyjádření.*

Sebepoznání

Respondenti popisují, že by chtěli poznat sami sebe, porozumět svým emocím či v sobě objevit něco nového. Ve skupině vidí příležitost pro to být v kontaktu se sebou a pozorovat se.

„Já to asi nemám v tuhle chvíli jako úplně na odreagování nějakých těch jako pocitů nebo tak, ale spíš asi je to v tom jako si je nějak utřídit... Třeba jako, že když je namaluju, že mi třeba něco dojde, třeba jak ty moje emoce fungují nebo tak. Protože je mám takový třeba hodně jako proměnlivý a často jako takový zmatený, takže pro mě je to třeba takovej způsob, jak se v nich jako líp vyznat vlastně.“ (Respondent 6)

Minulé zkušenosti

Někteří respondenti popsali, že tato skupina je jejich první zkušeností s arteterapií, jiní už zkušenost s nějakou formou arteterapie měli. Dva respondenti účastí ve skupině navázali na individuální psychoterapii či poradenství.

„Jo, že vlastně teď konč nějakou dobu jsem chodila jako do své vlastní individuální terapie a cejtím tam jakoby velkej pokrok, a že už se mi pomalu uzavírá to téma, který jsem chtěla řešit. Tak mi to přišlo, že to je takovej dobrej přestupní nějakej jako... Přestupní možnost, jak se vzdát ty hlavní terapie a pořád mít nějakej prostor toho seberefektování jakoby s někým, akorát ho najdu ještě v ty skupině, což mi přišlo obohacující.“ (Respondent 4)

Sebezkušenost

Respondenti si chtěli vyzkoušet arteterapii v praxi sami na sobě. Někteří se o arteterapii zajímali teoreticky a hledali praktickou zkušenost, jiní hledali jakoukoliv formu sebezkušenosti a tak využili příležitosti, která se jim naskytla. Doufali, že si na skupině prožijí nějaký vrcholný okamžik.

„...vlastně jsem chtěla to vyzkoušet na vlastní kůži... jak se budu cítit během těch... toho společného tvoření, reflexe a tak dál...“ (Respondent 2)

Čas pro sebe

Respondenti na skupině oceňovali to, že se jim nabízí možnost odpočinout si a vypnout hlavu. Popisovali, že je pro ně důležité mít v týdnu čas, kdy na sobě mohou pracovat, a přemýšlet o svých prožitcích. Také popsali, že jsou v životní situaci, kdy se chtějí věnovat sobě.

„To se těžko vyjadřuje... Je to samozřejmě... no to asi není úplně samozřejmé, ale je to událost dne, kde mám za úkol přemýšlet o tom, jak cítím různé věci místo nějakého automatického prožívání událostí... tak tohle je vyloženě zaměřené na to, jak prožívám, jak se cítím, jaký jsem měl den...“ (Respondent 1)

Sebevyjádření

Respondenti ve skupině hledali možnost vyjádřit své vnitřní procesy jiným médiem než pouze prostřednictvím verbálního sdělení.

„Hm, asi možná bych si chtěla jako prohloubit tu schopnost.... toho jako tvořivého vyjadřování těch vnitřních procesů. Jakože mi přijde, že to ne vždycky jde slovy, a že tohle je jako další nástroj, kterým se to dá... kterým se s tím jako může dát pracovat... tak asi si jako prohloubit tuhle tu schopnost.“ (Respondent 8)

Sociální důvody

Téma se vztahuje k ostatním lidem. Jedná se především o účastníky skupiny, ale i o jedince mimo ni. K tématu *Sociální důvody* byla přiřazena subtémata: *Bezpečný prostor*, *Poznání druhých lidí*, *Zpětná vazba*, *Interakce s ostatními účastníky*, *Komunikace o arteterapii s druhými*.

Bezpečný prostor

Respondenti popisují jako důležité, aby ve skupině byla nehodnotící atmosféra bez vzájemného kritizování. Považují také za důležité stanovení hranic a nesrovnávání účastníků mezi sebou. Dále uvádějí význam důvěry, otevřenosti a upřímnosti pro bezpečné fungování skupiny.

„Asi jako bych očekávala nás všechny, abychom tvořili bezpečný a možná i jako upřímný prostředí, ve kterém bude určitá jako míra otevřenosti... Mám trochu strach potenciálně třeba z těch jednotlivých členů, aby třeba někdo na někoho nezareagoval nějakým jako necitlivým způsobem nebo třeba na citlivý téma nezareagoval necitlivým způsobem... To je asi taková moje jako hlavní obava.... Nebo aby tam nedošlo k nějakému jako porovnávání nebo hodnocení.“ (Respondent 8)

Poznání druhých lidí

Respondenti od skupiny očekávají, že budou mít možnost seznámit se s novými lidmi, poznat je blíže a porovnat se s nimi. Popisovali, že jim chybí některé informace o ostatních účastnících, že by rádi věděli více o tom, co je přivádí do skupiny, a co v životě aktuálně řeší.

„Na co jsem třeba zvědavěj tak, jestli se s těmi lidmi poznáme nějak třeba víc, a jestli půjdem někdy třeba potom na pivo nebo na kafe. Že to je pro mě takovej jako otazník, že mi ty lidi přijdou jako sympatický nějak jako na podobný vlně a jako klidně bych se s nima nějak jako kontaktoval, ale vlastně jsem zvědavěj, jak se ta skupinová dynamika jako vyvine.“ (Respondent 10)

Zpětná vazba

Respondenti vnímají, že skupinová setkání pro ně mohou být zdrojem zpětné vazby k jejich tvorbě, myšlenkám, emocím i chování.

„Jo, pak minulou hodinu jsme se nějak pomocí té skupiny mohli dozvědět, co si ostatní jako myslí o mě. Což jako v dnešní době asi nedostávám zpětnou vazbu, co si opravdu jako druzí myslí o mě. Asi to není úplně slušný někomu takové věci říkat, ale v tomhle prostředí je tam ten prostor dostat zpětnou vazbu na svou tvorbu, dá se říct.“ (Respondent 2)

Interakce s ostatními účastníky

Respondenti popisují, že si chtějí zažít skupinovou dynamiku. Očekávají kontakt, spolupráci a komunikaci s ostatními účastníky. Také popisují, že ostatní účastníci pro ně mohou být zdrojem inspirace.

„A čo ma zaujalo, na tom prvom setkání sa nas spýtala, či sa poznáme medzi sebou a jestli sme, že nie, ani jeden. A že to vlastne bolo lepšie o veľa, lebo ty naozaj ideš s veľmi otvoreným... s ničím neideš do toho, keď nikoho nepoznáš, čiže tam nemôže vzniknúť nějaký klan dvoch ktorý hodnotí ostatných a tak. A to sa mi páčilo veľmi, že vlastne úplne cudzí ľudia tam boli...“ (Respondent 9)

Komunikace o arteterapii s druhými

Někteří respondenti se k arteterapeutické skupině dostali díky doporučení známých či kamarádů. Respondenti také řešili otázku, zda informaci o tom, že navštěvují skupinu, budou sdílet s ostatními lidmi.

„...A měl jsem kamaráda, jehož kamarádka to vyzkoušela a moc si to chválila. Takže jsem měl i doporučení, kdy jsem se ptal, co a jak... V podstatě to bylo jen hodnocení toho, že to byla dobrá zkušenost... Kdyby to byla přímo moje kamarádka, tak se určitě zeptám víc, ale tím, že to byla kamarádka kamarádky, tak už tam byl jako velkej šum. Ale moc si to pochvalovala.“ (Respondent 1)

Umění

Respondenti vypovídali o svém vztahu k umění, především k výtvarné tvorbě. Pod téma *Umění* byla zařazena sub témata *Příležitost pro tvoření*, *Vztah k umění*, *Výtvarné schopnosti* a *Techniky*.

Příležitost pro tvoření

Respondenti popisovali, že jim skupina nabízí možnost udělat si v týdnu čas, kdy se budou věnovat tvoření. Účast ve skupině vnímají jako možnost navrátit se ke své tvořivosti nebo tvořivost objevit.

„Tak jsem si říkala, že takhle by bylo fajn... Že ten prostor jakoby tam bude daný a nebudu si říkat jako v hlavě, že musíš udělat ještě tohle, musíš udělat tamhleto, a tak. Že vlastně jako no bude to tam hlavně proto, takže si nebudu ani jako říkat, měla bys dělat něco užitečnějšího nebo tak.“ (Respondent 5)

Vztah k umění

Respondenti popisují, že mají zájem o výtvarné umění, ale i další druhy umění. Zmiňovali například psaní textů, hudbu či architekturu. Umění rádi konzumují i produkují.

„Já jsem jako velkej fanoušek umění, možná obzvlášť toho výtvarnýho.“ (Respondent 10)

Výtvarné schopnosti

Respondenti zmiňovali, že si myslí, že jejich výtvarné zkušenosti nejsou na dobré úrovni, někteří popisovali obavu z výtvarného neúspěchu.

„...ale nikdy jsem jakoby moc nekreslila, protože mám pocit, že mi to moc nejde... nějak jako podle skutečnosti nebo tak. A tohle jsou spíš takový jako malůvky.“ (Respondent 6)

Techniky

Respondenti popsali, že by si rádi vyzkoušeli neobvyklé nebo nové techniky, například kolektivní kreslení nebo kreslení na velký formát papíru. Jiní ocenili jednoduchost technik, kterou spojovali s lepším terapeutickým prožitkem.

„No... tak my jsme jakoby zatím měli právě malování. Ale zajímá mě třeba, jestli bude právě nějaký úkol, který jsem nikdy nedělala, nějaký třeba nový barvy nebo...nebo jakoby cokoliv právě.“ (Respondent 3)

Organizace

K tématu se vztahují výpovědi, které zmiňovaly organizační a praktické úvahy spojené s navštěvováním skupiny. Pod téma *Organizace* byla zařazena sub témata *Chod skupiny*, *Dostupnost* a *Místo v rozvrhu*.

Chod skupiny

Při přihlašování do skupiny respondenty napadaly myšlenky, zda bude ve skupině ještě místo. Respondenti popisovali, že by na setkání potřebovali více času, než je 1,5 hodiny. Uváděli, že by jim stačilo zhruba 30 minut navíc. Také zmiňovali početnost skupiny. Sdíleli obavy, že budou chybět příliš často.

„...a tak vlastně, když jsem zjistila, že je ta příležitost, tak jsem se tam zkusila ozvat, a bylo to teda hodně narychlo. Že někdy v pondělí mi přišel mail, že tam jsou poslední prázdná místa, tak jsem tam napsala, i když jsem si říkala, že asi už bude obsazeno. A vlastně hned v tu středu už bylo to první setkání.“ (Respondent 7)

Dostupnost

Respondenti oceňovali, že je skupina zdarma. Také zmiňovali, že jim vyhovuje dobrá místní dostupnost. Hovořili také o dostupnosti pomůcek pro tvorbu a vyhovujících prostorech, kde byla skupina realizována.

„No říkala jsem si, že jako že je to fajn možnost si to jako takhle vyzkoušet ještě vlastně zadarmo... že jo... i v těch jako prostorech, který jsou v centru. Takže jsem si řekla, že to zkusím.“ (Respondent 8)

Místo v rozvrhu

Respondenti popisovali, že před začátkem skupiny museli řešit otázku, zda jim bude vyhovovat den a čas, ve který se měla setkávání konat.

„Potom jsem měla obavu, že časově to nebudu zvládat, protože středy mám takový jako, že docela běhám jako.“ (Respondent 5)

Odborný zájem

Téma zahrnuje výpovědi respondentů, kteří ke skupině přistupují i jako ke zdroji nového poznání a zkušeností pro jejich budoucí profesní a studijní růst. Pod téma *Odborný zájem* byla zařazena subtémata *Profesní motivace* a *Studijní motivace*.

Profesní motivace

Respondenti referovali, že do budoucna zvažují práci arteterapeuta či arteterapeutky, nebo že by rádi využívali prvky arteterapie v budoucí profesi. Skupinu vnímali jako příležitost, kde uvidí arteterapii a její postupy v praxi.

„Myslím to tak, že až jednou budu pracovat s klientama, tak bych ráda využívala i arte.“

(Respondent 11)

Studijní motivace

Respondenti uváděli, že skupinu vnímají jako praxi ke škole. Také popisovali, že se zajímají o arteterapii z akademického hlediska. Jiní uváděli zájem o Junga a jungiánskou terapii.

„...A říkala jsem si, že by mě to zajímalo, protože obecně mě jako zajímá Jungiánská terapie a celkově Jung, kterej mi přijde, že vlastně z těch osobností psychologie má k té arte nejbliž. A přemýšlela jsem hodněkrát i nad tou účinností té terapie a jako, jak to funguje i jako metodologicky. A říkala jsem si, že asi nejlepší by bylo si to vyzkoušet, že tam jako uvidím konkrétně nějaký věci takže.“ (Respondent 4)

6.2. Výsledky druhého dotazování

V analýze druhého dotazování byla určena čtyři témata a 20 subtémat (viz. Tabulka 2). Byla identifikována témata *Arteterapeutický proces*, *Sociální rozměr*, *Rozvoj účastníka*, *Organizace*. Témata jsou představena sestupně od tématu, které se objevilo u nejvíce respondentů. Nejprve je prezentováno téma a v daném tématu subtémata, která jsou seřazena dle četnosti.

Tabulka 2

Témata a subtémata nalezená při druhém rozhovoru

Téma	Subtéma
Arteterapeutický proces ($N = 50$)	Tvorba ($N = 10$)
	Propojení díla s autorem ($N = 10$)
	Edukativní rozměr ($N = 8$)
	Reflexe všech obrazů ($N = 8$)
	Výtvarné techniky ($N = 5$)
	Vliv zadaného tématu ($N = 5$)
	Názor na arteterapii ($N = 4$)
Sociální rozměr ($N = 36$)	Přístup účastníků ($N = 10$)
	Zpětná vazba ($N = 9$)
	Vliv arteterapeutky ($N = 9$)
	Kontakt mimo program ($N = 4$)
Rozvoj účastníka ($N = 36$)	Složení skupiny ($N = 4$)
	Budoucí směřování ($N = 10$)
	Uvědomění ($N = 7$)
	Obrácení se do sebe ($N = 6$)

	Překonání se ($N = 5$)
	Sdílení ($N = 5$)
	Nový pohled ($N = 3$)
Organizace ($N = 15$)	Časová dotace ($N = 10$)
	Zázemí ($N = 5$)

Poznámka: V prvním sloupci je uvedeno téma, v závorce celková četnost toho, kolikrát se téma v rozhovorech vyskytlo. Ve druhém sloupci jsou uvedeny subtémata a v závorce četnost subtémat.

Arteterapeutický proces

Téma referuje o výpovědích respondentů, které se přímo vztahují k procesu arteterapie. Téma obsahuje subtémata *Tvorba*, *Propojení díla s autorem*, *Edukativní rozměr*, *Reflexe všech obrazů*, *Výtvarné techniky*, *Vliv zadaného tématu* a *Názor na arteterapii*.

Tvorba

Respondenti popsali, že je účast na skupině dovedla k větší tvořivosti a svobodě v tvorbě. Také to pro ně často byla jediná příležitost, kdy mohli tvořit.

„...mohla jsem zase malovat a kreslit, což jsem vždycky dělala ráda, akorát v poslední době už se k tomu nedostávám tak často. Takže jsem byla ráda, že mi to k tomu umožnilo ten přístup.“ (Respondent 7)

Propojení díla s autorem

Respondenti uváděli, že pomocí umělecké tvorby se mohli dostat hlouběji k sobě, ale i druhým lidem. Umělecké vyjádření popisují jako mnohdy jednodušší než verbální.

„Pro mě asi nejzajímavější bylo jako sledovat právě to, jak člověk... anebo to nevědomí... jako reaguje na to, jak to postupně jako vzniká. Že tě ovlivňuje ten obraz, kterej maluješ. To co už máš jako namalovaný, že to v tobě taky vyvolává nějaký asociace.“ (Respondent 10)

Edukativní rozměr

Účastníci referovali, že díky skupině měli možnost vidět, jak se dá prakticky pracovat se skupinou či/a uměleckou tvorbou. Dozvěděli se, jak lze vykládat význam symbolů, barev apod.

„My tam právě často, jako v těch hodinách, nemáme takový, že bychom přímo interpretovali nějaký umělecký díla nebo obrazy a není to vlastně takhle jako prakticky. Spíš se učíme jakoby nějaký informace a teorie nazpaměť. Takže bylo jakoby super si to vlastně prakticky zkusit, jakože něco namalovat, a pak si to potom i vlastně jako interpretovat, co já v tom jako vidím, co u toho cítím, co to může být. A že to byla taková vlastně jako kreativní činnost, což třeba jakoby v té škole zas tak často není. Tam spíš převažuje trochu jinej jako styl výuky. To se mi na tom třeba hodně líbilo, no, že to bylo, že jsem o tom umění vlastně přemýšlela trošku jinak.“ (Respondent 6)

Reflexe všech obrazů

Jako signifikantní moment a významná část kurzu se pro účastníky ukázalo závěrečné setkání, kdy měli možnost vidět a reflektovat všechny obrazy, které během kurzu vytvořili, najednou.

„Myslím si, že bylo pro mě zajímavý, když jsme měli závěrečnou hodinu a vlastně jsme se bavili o těch našich výtvorech. A jako vždycky jsme je všechny položili na zem, a pak jsme jako chodili od jedné skupiny výtvorů k druhé a vždycky nějak lidi měli popisovat, co je k tomu jako souhrnně napadá nebo něco takovýho. A vlastně, co nás jako napadá k povaze toho a sedí k tomu člověku. A vlastně zajímavý hrozně bylo, že jsme se hrozně třefovali, že jako podle těch obrázků, i když jich bylo pár, tak jsme vlastně toho docela dost jak kdyby odhadli. Že lidi byli vlastně překvapení, kolik témat bylo pojmenovaných, že to třeba i byly věci... a i u mě samotný byly to věci, o kterých já třeba přemýšlím v poslední době nebo jsou pro mě... jako nějak hoří. Tady to byl pro mě takovej hodně jako zajímavěj vlastně moment, že jsem si říkala, že ani jeden z nás vlastně není profík, ať už jako v té tvorbě nebo v té vlastně jako v tom posouzení nebo tak... Takže se na to jako dokážeme všichni podívat z tohoto pohledu, a že to jako zarezonuje.“
(Respondent 8)

Výtvarné techniky

Respondenti oceňovali rozmanitost technik. Měli možnost vyzkoušet si nové techniky a zároveň si vybrat, jakou techniku chtějí vyzkoušet.

„A hrozně mě překvapily i ty jako techniky, co všechno se dá dělat. Jakoby že to není jen o malování, ale že jsme i jako četli třeba pohádky nebo že jsme dělali něco jako s tuží a nebo...z jakoby.... z tužky, ale gumovali jsme. Takže ty techniky mě hrozně překvapily.“
(Respondent 3)

Vliv zadaného tématu

Respondenti vypověděli, že téma setkání často ovlivňovalo jejich prožitek na skupině, a to jak negativním, tak pozitivním způsobem. Některá témata pro ně byla hluboká a rozvojová, jiná těžko uchopitelná. Vnímání témat se napříč respondenty různilo. Nejvíce rozporuplné bylo hodnocení dvou témat, konkrétně se jednalo o téma zaměřené na rodinu a stratifikaci společnosti.

„Když to takhle jako pojmu obecně a jako co mě třeba teďka napadá. Tak jako zajímavá součást té zkušenosti je, že jako ty různý témata se mi zpracovávaly jako s odlišnou elegancí

nebo jako některý pro mě byly jako hodně zábavný a šly jako jednoduše a bavily mě. A některý vlastně byly docela jako náročný, odcházel jsem z nich takovej možná jako zklamanej. Nevím, jak to přesně pojmenovat, ale bylo to jako spíš takový nezábavný.“ (Respondent 10)

Názor na arteterapii

Respondenti popisovali, že zkušenost s účastí na arteterapeutické skupině ovlivnila jejich názor na arteterapii. Většina popisuje, že je zkušenost utvrdila v tom, že arteterapie funguje a je to pro ně sympatický přístup. Jeden respondent vyjádřil pochybnosti o účinnosti arteterapie.

„Že to je určitě zajímavěj jako kanál informací nebo prostě i toho prožívání skrze nějakou formu. Jako vlastně se i člověk poznává se sebou i s druhými. A ta účinnost si myslím, že fakt může bejt relativně velká, ale že to asi tomu člověk jako musí nějak sednout. I když jako nevím no. Nějakým způsobem to je asi přínosný vždycky že jo, protože přece jenom je to čas, kdy člověk nějak reflektuje. Ale určitě bych jako jí nenadřazovala nějakým jinejm přístupům jako... ať skupinovejím nějakějím jako aktivitám nebo skupinový terapii nebo jako čemukoliv jinýmu... Myslím si, že jako si nezaslouží, aby byla podceňována nějakým způsobem, ale že jsou i určitě jiný přístupy, který jsou stejně fajn.“ (Respondent 4)

Sociální rozměr

Téma se vztahuje k sociálním aspektům skupiny, vypovídá o ostatních osobách, které se skupiny účastnily, a o interakcích s nimi. Zahrnuje sub témata *Přístup účastníků, Zpětná vazba, Vliv arteterapeutky, Kontakt mimo program a Složení skupiny.*

Přístup účastníků

Respondenti popisují, že účastníci do skupiny šli spíše sami za sebe než pro kontakt s druhými. Účastníci byli v různé míře otevření a sdílní. Každý k tématu a k tvorbě přistupoval jinak. Respondenti popisují atmosféru skupiny jako bezpečnou, bez hodnocení nebo soutěžení. Vyzdvihují důležitost dobrovolné účasti a vzájemný respekt.

„A jinak to bylo takový, že každéj má jinej pohled na věc, tak mě třeba jako obohatily i některý věci, co jako oni tam dělali. Nejenom, že jako mi dali zpětnou vazbu k mýmu tomu, ale i něco jakože, co třeba bylo zajímavý pak na přemýšlení i v jejich jako obrázku, nebo nevím. Že to téma třeba pochopili nějak úplně jako z jiný strany nebo něco.“ (Respondent 5)

Zpětná vazba

Respondenti popisovali, že ostatní účastníci uměli výstižně podat zpětnou vazbu. Na zpětné vazbě oceňují, že byla podávaná strukturovaně. Jako významná se ve výpovědích ukázala pozitivní zpětná vazba. Zpětná vazba účastníkům ukázala aspekty díla, které oni nezaznamenali.

„Jako je to asi obohacující slyšet, co si ostatní myslí jako o nás. Je to pro mě jako téma docela takový důležitý, co si ostatní o mně myslí, jak vnímaj, jak o mě přemýšlí, když mě vidí poprvé a tak dál. A tady jsme to naťukli, jak to vnímaj, a je to pak obohacující ve smyslu, že se člověk jako buď ujistí, že to, jak se prezentuje jakoby je vlastně, že takhle stejně ho lidi vnímaj... že se jakoby uklidní. A nebo naopak uslyší něco jinýho. Takže jako ta skupinová terapie ve smyslu jakoby ten feedback od ostatních, že to je strašně jako dobrý, obohacující. Ve smyslu, že ty lidi můžou buďto jako ten náš předsudek nebo naši představu sami o sobě nějak... ne deformovat, ale prostě konfrontovat, anebo naopak ujistit v tom, že jsme v něčem dobří.“ (Respondent 2)

Vliv arteterapeutky

Respondenti popisují, že vedení skupiny bylo nenásilné s dobře nastavenými hranicemi. Považují za důležité navázání vztahu. Někteří respondenti referují, že by chtěli být vedeni více do hloubky.

„Jako hrozně mě sedlo to, jak jakoby vyvažovala direktivitu a nedirektivitu. Jako vlastně mi přišlo, že dobře zmákla ten formát toho, že je to vlastně nějakým způsobem jako ochutnávka, takže není úplně prostor do toho jít nějak víc do hloubky, ale zároveň se z toho dá jako něco vzít. A že i jsem v tom cítila prvek toho, že ten člověk má nějaký psychologický myšlení, pozadí nebo něco takovýho. Že to není v podstatě čistě, že bysme si tam šli malovat, ale že jsem tam jako cítila, že tam je jako opečovávaná i ta psychologická stránka věci.“ (Respondent 8)

Chybějící kontakt mimo program

Respondenti referovali o tom, že s ostatními účastníky nebyli ani nejsou v kontaktu mimo skupinu. Bližší kontakt a vztahy by ale uvítali a do jisté míry jim chyběli.

„A som si hovorila, že práve, že s tými holkami by som sa úplne ešte niekedy stretla alebo tak, no vlastne so všetkými klidne. Že bysme ešte zašli na kávu alebo tak... hocikedy. Špeciálne s tými psychologičkami. Lebo tam ich spoznáš v takom kontexte, alebo tak do hĺbky niektoré veci, ktoré proste ani v kamarátstvách niektorých nemáš. Takže to znamená, že to je taký čudný vzťah, že ich poznáš v nejakom rámci veľmi... no dobre alebo do detailu. Tak som si hovorila, že keby sme ešte sa nejak stretli niekde, tak že by to bolo super, akože na kamarátstvo naozaj. Lebo že tam ten styčný bod, že nás zaujímajú tie isté veci... alebo proste hej... že chápeme se veľmi podobne no...“ (Respondent 9)

Složení skupiny

Respondenti oceňují jedinečnost jednotlivých účastníků a různorodost skupiny. Někteří uváděli, že by uvítali, kdyby tam bylo méně studentů psychologie.

„Plus i jako... že jsme byli ne všichni ze stejného oboru, ne všichni stejně starý, národnosti taky, že to bylo jako docela rozmanitý. No jako ne se stejným nějakým jako kulturním zaujetím nebo tak. No plus teda, že jsme se jako neznali nikdo, to mi asi přišlo nejdůležitější, že neznám nikoho od těch lidí a tak.“ (Respondent 4)

Rozvoj účastníka

Téma zahrnuje individuální důsledky, které účastníci popsali v souvislosti s účastí v arteterapeutické skupině. K tématu byla přiřazena subtémata *Budoucí směřování, Uvědomění, Obrácení se do sebe, Překonání se, Sdílení, Nový pohled*.

Budoucí směřování

Účastníci uváděli, že by v návaznosti na účast ve skupině chtěli pokračovat účastí v dlouhodobé arteterapeutické skupině, ve skupinové terapii nebo výtvarném kurzu. Další uváděli, že by arteterapii rádi využívali profesně, a někteří by rádi absolvovali odborné arteterapeutický vzdělání.

„...jak pracuju třeba s dětma, že jo...v dětských domovech a tak. Jako že třeba víc s nima pracovat skrze tuhle cestu, protože pro ně je mnohem jednodušší se takhle vyjádřit. Protože jsem si to zkusila na sobě, že jsem tam viděla věci, který bych třeba jen tak někomu neřekla a viděla jsem, že je tam ten někdo jinej nevidí nebo jsem si to aspoň myslela, že je tam nevidí jako jo. A uvědomila jsem si, že vlastně pro tyhle děti, se kterýma pracuju, tak je leckdy dost složitý se vyjádřit a vůbec, aby na to nějak slovně jako měly a vůbec, aby prostě toho byly schopny jako nějak se otevřít a tak. A sama na sobě... a to si myslím, že nemám jako nějaký takový problémy jako takový šílený jako maj ty děti... tak pro mě bylo jako fakt snazší se vyjádřit na ten papír. A měla jsem tam snad i jeden moment, kdy jsem nechtěla jako říkat reflexi. Že jsem čekala, že bych byla poslední, že ani mě se to nechtělo jako povídat jo. Ale pomohlo mi to si to namalovat, tak jsem si říkala, že jako je dobrý, že jsem si takovouhle terapii zkusila, a že to víc budu zakomponovávat právě na práci s těmahle dětma no.“ (Respondent 11)

Uvědomění

Respondenti referují, že při účasti v arteterapeutické skupině měli možnost si více uvědomit své problémy, emoce, myšlenky, minulost a další aspekty své osobnosti.

„A to jsem třeba si všimnul už jako jsme jednou řešili tuším na terapii, že jako na první dobrou tam vidím u sebe ty negativní témata, i když tam je spousta i takovejch jako pozitivních. Tak třeba tohle bylo jako nejbliž tady tomuhle tomu... že jsem ten obrázek vnímal jako fakt jako takovej existenciální, a ve výsledku tam bylo ale dost vlastně i pozitivního. A to jsem tam jako původně neviděl, ale když mě potom na to jako upozornili, tak jsem zjistil, že to tam fakt je. Tak ten jako můj... to schéma jako myšlenkový spíš konvergovat k nějakým těm jako úzkostnejm tématům, i když to nutně nemusí bejt. Tak to mi přišlo zajímavý.“ (Respondent 10)

Obrácení se do sebe

Respondenti vnímají skupinu jako čas, který mohli věnovat jen sobě a vypnout od každodenního shonu. Hovoří o možnosti zastavit se, vypnout hlavu a obrátit se do sebe.

„Jakože pro mě bylo důležitý, že jsem jako vůbec nemyslela na nic prostě ze svého života za tu dobu vždycky, co jsem tam byla, i když jako hodina a půl je docela dlouhá doba. Že to bylo takový jako trochu jiný mindfulness jakokdyby. Jo nebylo to jako formou meditace, ale prostě fakt totální přítomnost. I tam vlastně v té místnosti byly takový hodiny, který jako byly náhodně na nějaký čas, a bylo tam napsáno nyní nebo právě teď. Jakože myslím si, že i to bylo cílem vlastně, aby to takhle bylo.“ (Respondent 4)

Překonání se

Účastníci popisují, že díky skupině měli možnost překonat některé své strachy. Uváděli například strach setkávat se s větší skupinou, z mluvení před lidmi nebo zkoušení nových věcí.

„Já jsem se jako strašně bála té skupinovky předtím. Já mám teda osobní zkušenost jako z individuální terapie a ta skupinová práce pro mě je taková... ne traumatická, ale jako necítím se tam dobře jako prostě, když musím mluvit před lidma a tak dál... to jsou asi všichni. Ale zas vím, že existuje jak individuální, tak skupinová psychoterapie, která jako asi má svoje výhody a nevýhody. A chtěla jsem ji zkusit, i když jakoby ta arteterapie byla pro mě jako prvotní. Ale pak jsem pochopila, že vlastně je tam i ten skupinovej prvek, který vlastně pro mě může být taky obohacující. No a nějak jsem to přežila a nějak jsem to... ne přežila, ale vlastně jsem pochopila, že nikdo mě tam nesní, a vyjdu odtamtad s rukama nohama.“ (Respondent 2)

Sdílení

Respondenti uvádějí, že skupinová arteterapie pro ně představovala možnost sdílet emoce, myšlenky a společná témata s ostatními účastníky. Také pro ně představovala místo, kde mohli sdílet problémy, které je v té době v životě potkaly.

„Myslím si, že tam pro mě byla nějakým způsobem významná ta skupina. To, že to jako sdílím o těch věcech nějak s těma lidma. I to, že oni se vlastně sdílí, mám pocit, že tam byla určitým způsobem nějaká zvědavost... zároveň i jako zvědavost samu na sebe, co vlastně ze mě jako vyjde, jako co jako vytvořím nebo tak.“ (Respondent 8)

Nový pohled

Respondenti uvádějí, že jim skupina přinesla možnost změnit pohled na určitá témata, na své prožívání a myšlenky.

„Asi jsem jakoby přestala bejt taková... ne negativní... ale nechtěla jsem ve věcech vidět třeba to špatný nebo to. Takže jsem začala to vnímat jakoby dobře, líp, jako hezky... nejlíp, jak to jde. A což ty barvy vlastně to dělaj taky jakože to znázorňujou prostě hezky.“ (Respondent 3)

Organizace

Téma zahrnuje praktické potřeby účastníků související s organizací arteterapeutické skupiny. Pod téma byla zařazena sub témata *Časová dotace* a *Zázemí*.

Časová dotace

Respondenti popisovali, že by potřebovali více času na tvoření. Shodovali se, že by uvítali minimálně půl hodiny navíc. Také uváděli, že by uvítali více setkání. Většina by byla ráda, kdyby skupina probíhala celý semestr či akademický rok. Někteří hovořili o tom, že jim vyhovovala pevná časová struktura každého setkání.

„To jsem čekala jako víc, ale asi to bylo tím, že prostě jako bylo miň těch setkání. Takže prostě kdyby jich bylo třeba deset nebo patnáct, tak prostě jako víc se tam jako dopracuješ nebo takhle. Takhle to bylo spíš, že mě jako něco napadlo, řekla jsem si budu nad tím pak přemýšlet, a pak jsem se zase vrátila do toho koloběhu, že musíš udělat tohle tohle tohle... Takže jsem na to úplně tak neměla čas. A že třeba kdyby to bylo, já nevím, na dvě hodiny, na dvě a půl hodiny... nebo třeba kdyby to trvalo dýl, tak jako máš čas se k tomu ještě dobrat. Třeba o nějakým tvým volným čase nebo takhle, přemejšlet si nad tím. Ale tak jako dá ti to nějaký podněty, že jo. Ale jako čekala jsem, že třeba toho objevíme víc.“ (Respondent 5)

Zázemí

Pro respondenty měl významnou roli fyzický prostor, kde se skupina scházela. Oceňovali prostornost a design místností, kde mohli tvořit. Zároveň ale uváděli nedostatek vybavení, jako například stolů. Respondenti hovořili o velkém množství výtvarných pomůcek, které mohli během skupiny využívat, což vnímali jako významné pro tvorbu.

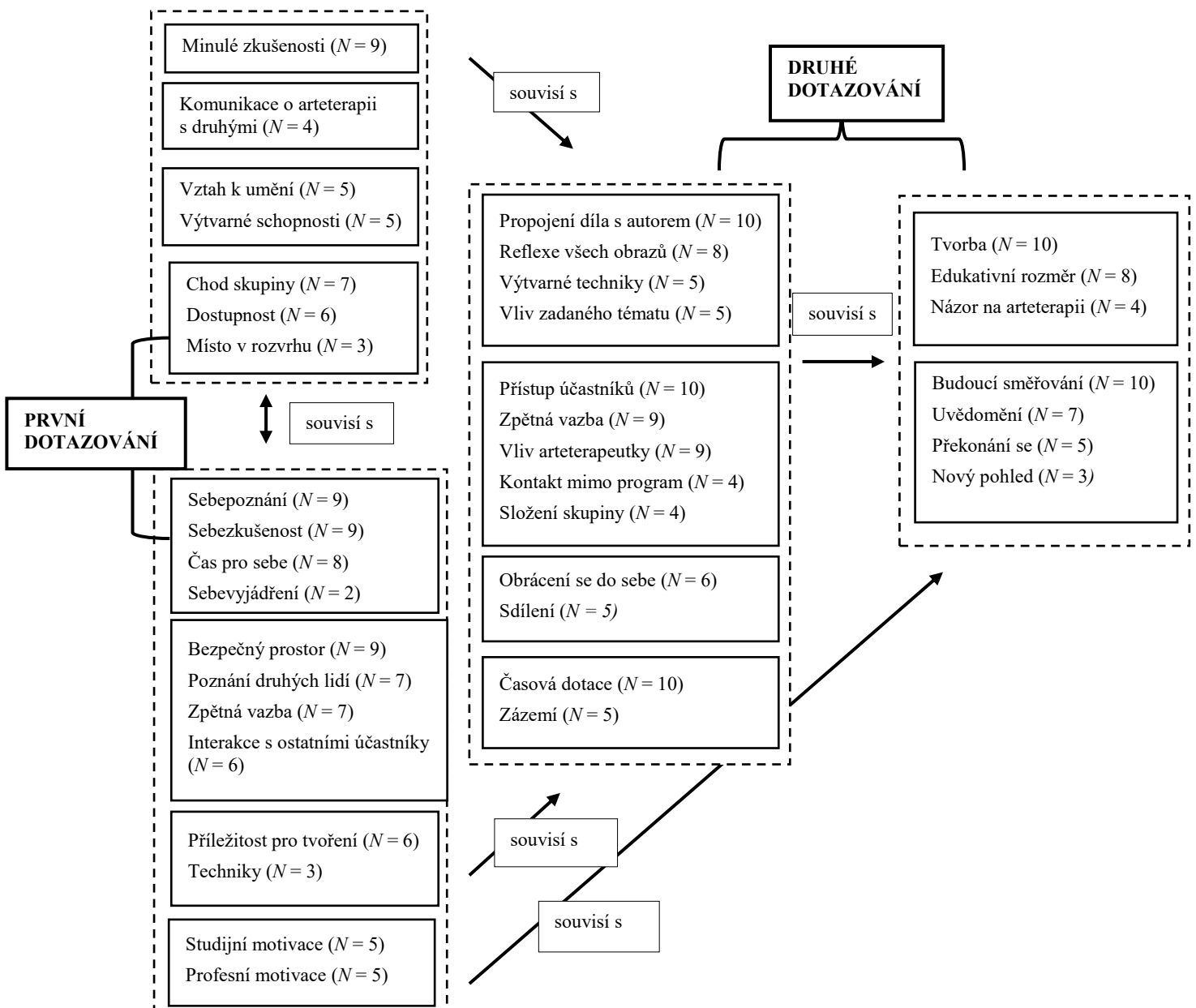
„...já bych určitě nešel do papírnictví a nekoupil si tam třicet různých prostředků. Měl bych doma jenom fixy a pastelky, možná vodovky a tempery, ale určitě ne třeba akrylové barvy a podobně, úhly a tak. Tak určitě to potřebuje nějakou materiální základnu, byť je to levná věc v podstatě. Tak jinak by se k tomu člověk asi nedostal, ne v mém případě.“ (Respondent 1)

6.3. Propojení výsledků prvního a druhého dotazování

Podkapitola prezentuje výsledky prvního a druhého dotazování. Cílem Obrázku 2 je vizuálně prezentovat všech 39 subtémat a ukázat vztahy mezi jednotlivými subtématy. Obdélník v levé horní části prezentuje témata, která jsou spojena se vstupem respondentů do arteterapeutické skupiny, pod nimi jsou seskupená očekávání respondentů. Témata a očekávání spolu souvisí a zároveň souvisí se zkušenostmi účastníků. Zkušenosti jsou znázorněny uprostřed obrázku; v pravé části jsou prezentovány dopady skupinové arteterapie. Dopady souvisí se zkušenostmi i očekáváním.

Obrázek 2

Výsledky prvního a druhého dotazování a jejich propojení



7. Diskuse

Cílem výzkumu bylo prozkoumat témata a očekávání, která se vyskytují u vysokoškolských studentů a studentek při jejich vstupu do arteterapeutické skupiny. Dále byly analyzovány jejich zkušenosti během účasti v arteterapeutické skupině a hodnoceny dopady této zkušenosti po skončení.

7.1. Výsledky výzkumu a jejich propojení s dalšími výzkumy

7.1.1. Výsledky prvního dotazování

V hloubkových rozhovorech s 11 studenty a studentkami, které proběhly záhy po zahájení arteterapeutické skupiny bylo identifikováno pět témat – **Práce na sobě, Sociální důvody, Umění, Organizace a Odborný zájem** a 19 subtémat, která se vztahovala ke vstupu studentů a studentek do arteterapeutické skupiny a k jejich očekáváním od účasti v arteterapeutické skupině, a poskytla nám tak odpovědi na první dvě výzkumné otázky.

První výzkumná otázka zkoumala témata, která se pojí se vstupem studentů a studentek do arteterapeutické skupiny. Ukázalo se, že důležité jsou minulé zkušenosti s arteterapií, což ukázal i výzkum Millard et al. (2021). V tomto výzkumu respondenti dále popisovali vliv předchozí volnočasové zkušenosti s danou uměleckou modalitou, což lze připodobnit k tomu, že respondenti v našem výzkumu také popisovali vztah k umění jako vstupní motivátor. Dále ve shodě s našimi zjištěními při vstupu účastníci pochybovali o svých uměleckých schopnostech. Respondenti v našem výzkumu popsali, že jejich schopnosti nejsou dobré a obávali se neúspěchu. V neposlední řadě řešili organizační záležitosti, týkající se chodu skupiny.

Respondenti v naší studii vyzdvihovali, že je zaujala finanční, materiální i místní dostupnost skupiny. K tomu došli i Snir et al. (2018) v kvalitativní metaanalýze zaměřující se na odborníky pracující ve školství a jejich vnímání role arteterapie ve vzdělávacím systému. Ti považovali za výhodu, že je arteterapie ve školství dostupná pro všechny studenty. Mezi nevýhodami uváděli nepravidelnost školního rozvrhu, která může narušit plynulost procesu. Stejně tak dle našich výsledků někteří vysokoškoláci řešili, zda se jim setkání vejde do školního rozvrhu.

Harpazi et al. (2020) zkoumali, jak arteterapii ve škole vnímají studenti ve věku 14-18 let. Jedna z kategorií, která byla ve studii definována, bylo *Doporučení a úvodní zapojení do arteterapie*. Ta se soustředila na vstup do arteterapie a očekávání studentů. Studentům v jejich výzkumu v počátku arteterapeutického procesu chyběla jasná definice arteterapie,

a to na počátku snižovalo jejich angažovanost. S tím mohlo také souviset, že neměli jasná očekávání, ale také, že přicházeli s otevřenou myslí. Naproti tomu účastníci naší studie měli mnohá a jasná očekávání ohledně účasti ve skupině a toho, co skupinová arteterapie obsahuje, což mohlo být ovlivněno vyšším věkem a studijním oborem respondentů – Psychologie ($N = 7$), Pedagogika ($N = 3$) a Dějiny umění ($N = 1$). Všechny tyto obory jsou s arteterapií více či méně propojené, psychologie a pedagogika z hlediska terapeutického a zážitkově pedagogického přístupu, dějiny umění jsou spíše spojovány s aspekty uměleckého vyjádření. Lze tedy předpokládat nějakou znalost a povědomí studentů o arteterapii, přičemž někteří respondenti uváděli zkušenost s arteterapií v minulosti. Naše výsledky ukázaly také téma komunikace o arteterapii s druhými. I to může být spojeno se studijním oborem, jelikož respondenti uvedli, že jim skupinu někdo doporučil, což může být specifické pro studenty těchto oborů, jelikož je u nich častý zájem o sebezkušenost. Pod tímto tématem se také objevovala otázka, zda to, že navštěvují skupinu, budou studenti sdílet se svým okolím. Téma komunikace o arteterapii s druhými jsme v dalších studiích nenalezli a ani v naší studii nebylo příliš frekventované.

Druhá výzkumná otázka se zaměřila na očekávání od arteterapeutické skupiny. Nejvíce respondentů od arteterapeutické skupiny očekávalo příležitost pro sebezkušenost, porozumění svému prožívání a sebezkušenost. Což se ukazuje již u studentů základní školy, kteří přicházeli do arteterapie s cílem pracovat na svých emocích či chování (McDonald et al., 2019).

Dále očekávali čas pro sebe s možností odpočinku a neverbální sebevyjádření. To je ve shodě se závěry Millard et al. (2021). V této studii dále očekávali sdílení zkušeností a témat. Objevila se u nich také obava z nepřijetí od ostatních. V naší studii naopak studenti očekávali bezpečný prostor. Od ostatních účastníků navíc očekávali vzájemné poznání, zpětnou vazbu a interakce. Tento rozdíl může být opět způsoben tím, že náš vzorek byl složen převážně ze studentů psychologie a pedagogiky. Ti za sebou mohli mít více zkušeností se skupinovými a sebezkušenostními aktivitami. Na základě toho mohli očekávat bezpečnou atmosféru a s tím související skupinové interakce. Druhým důvodem tohoto rozdílu mohlo být to, že naši respondenti už měli jedno až tři setkání za sebou, tím pádem se jejich očekávání mohlo odvíjet od již proběhlé zkušenosti.

Boldt a Paul (2010) přichází se závěry, že pro efektivitu arteterapeutických skupin v univerzitním poradenském centru je důležitá ochota studentů poznávat sami sebe a umělecky se projevit. Nálezy našeho výzkumu ukazují, že studenti do skupiny přicházeli s touhou

po sebepoznání, sebezkušenosti a možnosti tvořit a vyzkoušet si nové techniky. Lze tedy usuzovat, že se u nich tato otevřenost projevila. Autoři dále vyzdvihují důležitost úvodního individuálního screeningového setkání, jehož součástí je seznámení s fungováním skupiny i arteterapie. Toto můžeme potvrdit, jelikož studenti v rámci rozhovorů zmiňovali, že pro ně byl úvodní rozhovor důležitý a napomohl jim ujasnit si myšlenky a emoce spojené s účastí ve skupině. Naopak pokud tento rozhovor chybí mohou mít studenti nejasná očekávání, což může snížit jejich angažovanost (Harpazi et al., 2020).

Navíc se v našich výsledcích objevilo téma studijní a profesní motivace, kdy účastníci zvažovali práci arteterapeuta či účast považovali za praxi. To může být ovlivněno složením vzorku, konkrétně zastoupením studijních oborů zmíněných výše a s tím souvisejícím zájmem účastníků o danou problematiku.

7.1.2. Výsledky druhého dotazování

Z analýzy rozhovorů, které byly realizovány po skončení arteterapeutické skupiny, vyplynula čtyři témata – **Arteterapeutický proces, Sociální rozměr, Rozvoj účastníka a Organizace** a 20 subtémat, která referovala o zkušenostech studentů a studentek i o tom, jaké dopady na sobě pocítili. Tato témata nám přinesla odpovědi na další dvě výzkumné otázky.

Třetí výzkumná otázka zjišťovala, jaké jsou zkušenosti studentů a studentek se zážitkovou skupinou. Účastníci popisovali, že se díky umělecké tvorbě dostali k sobě i k druhým. Mnoho účastníků považovalo za významný moment v kurzu závěrečné setkání, kde proběhla reflexe obrazů z celého kurzu. K takovým výsledkům dochází také Sonnone a Rochford (2020) ve studii zaměřující se na skupinovou arteterapii v univerzitním poradenském centru, kde byla identifikována témata spojená s procesem skupinové arteterapie – *Sebevyjádření a sebeodhalení a Sociální propojení*.

Studenti dále popsali, že měli při setkáních nedostatek stolů a potřebovali by pro práci větší časovou dotaci, potažmo více setkání, to snižovalo jejich pohodlí a možnost se více ponořit to arteterapeutického procesu. To je ve shodě se Snir et al. (2018), kteří v kvalitativní metaanalýze shrnující stav arteterapie v izraelském vzdělávacím systému popisují mimo jiné problém s nedostatkem financí, což má vliv na prostorové a materiální zázemí pro realizaci arteterapie. Dalším problémem je dle jejich zjištění také nedostatečná časová dotace pro práci arteterapeutů. To lze pozorovat i na našich datech a dále se tomu budeme věnovat v doporučeních.

Feen-Calligan a Nevedal (2008) přichází s podobnými tématy jako my. Ve studii zkušenosti účastníků s komunitním arteterapeutickým workshopem účastníkům nevyhovovala délka workshopu, čas konání, technika či materiál. Dle našich výsledků by účastníci také uvítali jinou délku setkání, konkrétně by ho potřebovali prodloužit. I v našem výzkumu respondenti popisovali vliv zadaného tématu na pozitivní či negativní dojem ze setkání. Účastníkům komunitního arteterapeutického workshopu vyhovovalo vyjadřování uměleckou tvorbou, zájem a péče terapeuta, velikost místnosti a cena. To je opět ve shodě s našimi závěry. Autoři dále zjistili, že účastníkům nevyhovoval program, neshody s ostatními, lokalita. Což se v našich nálezech neobjevilo, protože respondenti byli s lokalitou naopak spokojeni. Spokojenost s programem se odvíjela dle zvoleného tématu a neshody s ostatními účastníky neuváděli. Dále účastníkům zmíněné studie vyhovovala podpora a pospolitost skupiny, to v našem případě bylo jinak. Přestože v naší studii respondenti popsali, že se skrze uměleckou tvorbu dostali blíže k ostatním účastníkům skupiny, chyběl jim větší kontakt s ostatními účastníky jak během programu, tak i mezi setkáními. Popsali, že tam ostatní účastníci byli spíše sami za sebe než v rámci skupiny. Dle Yalom a Leszcz (2005) je koheze skupiny jedním z 11 terapeutických faktorů ve skupinové terapii. Pro účastníky skupinové terapie je skupinová koheze považována za jeden z nejvíce významných faktorů (Ahmed et al., 2010; Restek-Petrović et al., 2014). Pro respondenty v naší studii však byla důležitá bezpečná atmosféra a výstižná zpětná vazba od ostatních účastníků, což bylo součástí jejich zkušenosti se skupinou.

Naše výsledky také ukázaly, že arteterapeutická setkání byla pro účastníky zdrojem vypnutí, obrácení se do sebe, sdílení a podpory při každodenním fungování, což je v shodě s již zmiňovaným výzkumem Harpazi et al. (2020). V obou studiích se také ukázalo, že pro respondenty byl v arteterapeutickém procesu významný vztah s arteterapeutem.

Poslední výzkumná otázka zjišťovala, jak studenti a studentky subjektivně hodnotí dopady zážitkové skupiny. Respondenti popsali, že si ve skupině uvědomili své problémy, emoce, myšlenky, minulost a aspekty své osobnosti. Díky účasti překonali některé ze svých strachů a změnili pohled na své prožívání a myšlení. Účast také ovlivnila jejich budoucí směřování. Rankanen (2014) zkoumal roční zkušenost účastníků se zážitkovou arteterapeutickou skupinou. Dle výpovědi respondentů shodně s našimi výsledky účast ve skupině vedla ke změně perspektivy, inspiraci a novým podnětům, porozumění druhým, rozvoji sebevyjádření, uvědomování a zvládání emocí, uvědomění si problémů a motivace je změnit, inspiraci k tvoření mimo program. Oproti naší studii uváděli navíc posílení sebevědomí, sebereflexe a sebpřijetí, akceptaci druhými, zpracování minulosti. To může být

způsobeno mnoha faktory, například odlišnou zakázkou respondentů, odlišnou délkou či náplní arteterapeutického programu.

Výsledky opět ukázaly na rozdíl od ostatních studií důležitost odborného zájmu, což může souviset se složením vzorku. Konkrétně účastníci popsali edukativní vliv zkušenosti, ovlivnění názoru na arteterapii a rozvoj tvořivosti.

7.1.3. Propojení výsledků a nejdůležitější zjištění

Ve výpovědích respondentů lze pozorovat, že během arteterapeutické skupiny došlo ke vzniku vztahu mezi klientem, uměleckým dílem a arteterapeutem. Tento vztah je popsán v 1. kapitole jako trojúhelníkový, zahrnující interakci mezi klientem a uměleckým dílem a klientem a arteterapeutem, s čímž byly výpovědi v souladu. Avšak výpovědi respondentů nepopisovaly interakci mezi uměleckým dílem a arteterapeutem (Edwards, 2004; Rubin, 2010).

Díky realizaci dvou dotazování nám studie ukázala, s čím studenti do arteterapeutické skupiny přichází, jaká jsou jejich očekávání a zda se s tím shodují jejich zkušenosti a dopady.

Robb (2022) vymezuje čtyři terapeutické faktory ve skupinové arteterapii: Sebevyjádření, sebeuvědomění, Kreativitu a Interpersonální interakce. Všechny tyto faktory se objevily ve výpovědích našich účastníků arteterapeutické skupiny. Studenti od arteterapeutické skupiny očekávali možnost sebevyjádření. Popsali, že během arteterapie se přes propojení díla s autorem dostali blíže k sobě i k druhým, podstatná pro ně byla reflexe všech obrazů v závěru skupiny. Dále popsali, že očekávají, že sami sebe poznají, zažijí sebezkušenost a budou mít čas na sebe. Referovali, že se díky skupině mohli věnovat sami sobě, překonat se, uvědomili si své problémy a získali nový pohled na určitá témata. Skupinová arteterapie pro ně představovala příležitost pro tvoření a vyzkoušení nových technik. Respondenti po absolvování skupiny uvedli, že se cítí tvořivější a oceňovali, že si mohli vyzkoušet rozmanité techniky. Od skupiny očekávali bezpečný prostor, možnost seznámit se s druhými, zpětnou vazbu, zažití skupinové dynamiky. Toto se naplnilo pouze částečně. Respondenti popsali, že ve skupině byla bezpečná atmosféra a obdrželi výstižnou zpětnou vazbu. Avšak také popsali, že většina účastníků tam byla spíše sama za sebe než v rámci skupiny, chyběl jim kontakt s účastníky mimo skupinu a někteří by ve skupině uvítali méně studentů psychologie. Interpersonální interakce by si respondenti tedy představovali intenzivnější, což je zajímavé zjištění pro další praktickou práci se studenty v rámci arteterapeutických skupin i další směřování výzkumu.

Napříč výpověďmi se prolínalo téma organizace a odborný zájem. Důležitost organizačních záležitostí je ve shodě s dalšími studiemi (Feen-Calligan & Nevedal, 2008; Harpazi et al., 2020; Millard et al., 2021; Snir et al., 2018).

Na rozdíl od toho odborný zájem se neukázal v ostatních studiích. To může být způsobeno tím, že většina vzorku byli studenti psychologie ($N = 7$) či pedagogiky ($N = 3$). Jedním z témat identifikovaných při vstupu do arteterapeutické skupiny byl Odborný zájem, kdy studenti očekávali, že jim skupina napomůže při studijním a profesním rozvoji. Po skončení skupiny se v tématu Arteterapeutický proces ukázalo, že respondenti díky účasti poznali, jak se arteterapeuticky pracuje se skupinou. Také si na základě zkušenosti udělali názor na arteterapii a její efektivitu. Někteří by se rádi v budoucnu v arteterapii odborně vzdělávali. I toto zjištění považujeme za užitečné pro další praxi i výzkum.

Dle výsledků naší studie mají na vstup studentů a studentek do arteterapeutické skupiny vliv minulé zkušenosti, komunikace o arteterapii s druhými, vztah k umění, výtvarné schopnosti a organizace skupiny. S tím souvisí očekávání studentů a studentek na seberozvoj, interakci a vztahy s druhými, umělecké vyjádření a odborný rozvoj. Tato očekávání se objevují od počátku arteterapeutického procesu a následně ovlivňují výsledné hodnocení zkušenosti. S očekávanými a prožitky při vstupu do arteterapie souvisí zkušenosti studentů a studentek v rámci arteterapeutické skupiny. Nejčastěji zmiňované zkušenosti byly spojovány s uměleckou tvorbou. Druhými nejčastějšími pak byly sociální interakce a složení skupiny. Z toho lze usuzovat, že ve vnímání skupiny účastníky hrálo roli především umění a skupinový setting. Dále se objevila témata zaměřené na seberozvoj a organizaci. Dopady, které na účastníky skupina měla, souvisí s jejich očekávanými i zkušenostmi. Můžeme sledovat, zda a do jaké míry se očekávání naplnila. Na základě toho lze uvažovat nad tím, jak ovlivnit zkušenosti, aby se nenaplněná očekávání naplnila. Jako hlavní dopady respondenti popsali umělecký a profesní rozvoj a seberozvoj, což vypovídá pouze o částečném naplnění jejich očekávání. Tato zjištění ukazují to, že očekávání a prožitky při vstupu vysokoškoláků do arteterapeutické skupiny a jejich zkušenosti a dopady účasti jsou vzájemně propojené a ovlivňují se. Na základě toho se domníváme, že je důležité na problematiku účasti vysokoškolských studentů a studentek pohlížet komplexně a snažit se pracovat s celým arteterapeutickým procesem od počátku až do konce.

7.2. Praktické využití výsledků výzkumu

Výsledky výzkumu mohou pomoci arteterapeutům při skupinové arteterapeutické práci s vysokoškolskými studenty. Výzkum přináší praktické poznatky o tom, co studenti řeší při nástupu do arteterapeutické skupiny. Také ukazuje, co studenty do skupiny přivádí a jaká jsou jejich očekávání. Přibližuje pohled na jejich zkušenosti, co jim vyhovovalo a co by potřebovali jinak. Také prezentuje dopady, jaké na ně účast v arteterapeutické skupině má.

Souhlasíme s Boldt a Paul (2010), že je důležitý úvodní screening sloužící k seznámení s arteterapií a skupinovou prací. Studenti si mohou ujasnit svá očekávání a představy o skupině. Na základě našich výzkumných rozhovorů se domníváme, že by bylo vhodné zavést i individuální rozhovor na konci kurzu, kde by studenti mohli reflektovat, jak skupina naplnila jejich představy a očekávání, a co jim přinesla. Někteří studenti v námi realizovaných rozhovorech zmiňovali, že jim výzkumné rozhovory na počátku i po skončení kurzu přišly užitečné pro usazení zkušenosti s arteterapií.

Respondenti by uvítali větší počet setkání a zároveň, aby setkání byly delší. Toto může arteterapeutům posloužit jako ukazatel při plánování délky i počtu setkání při arteterapeutickém programu. Zároveň respondenti uváděli, že jim některá témata nesedla a ovlivnila tak negativně dojem z celého setkání. Tomu by se dalo předejít tím, že by arteterapeuti během svého programu mapovali pomocí zpětné vazby, zda témata účastníkům vyhovují a dle toho upravovali program.

Také si myslíme, že je u arteterapeutických skupin důležité klást důraz na vztahy a vzájemné poznání účastníků, aby byla naplněna jejich očekávání, jelikož výzkumy, které jsme diskutovali v předchozí kapitole ukazují, že je to pro účastníky důležité. V našem výzkumu se naopak ukázalo, že to účastníkům chybělo. Toho lze dosáhnout zaměřením větší části programu na seznamování, spolupráci a skupinovou práci.

Výsledky tohoto výzkumu mohou sloužit také jako zdroj informací pro studenty, kteří by potenciálně rádi absolvovali skupinovou arteterapii. Tím, že se jedná o kvalitativní studii, nabízí podrobný popis subjektivních zážitků účastníků, což může potenciálním uchazečům nabídnout představu o tom, co mohou v rámci skupinové arteterapie zažít od vstupu až po skončení programu.

Myslíme si, že výsledky poukazují na to, že tyto arteterapeutické skupinové programy lze využít v rámci vzdělávání studentů psychologie, pedagogiky a dalších. Velká část účastníků

byli studenti psychologie a pedagogiky. Do arteterapeutické skupiny je mimo jiné vedla studijní a profesní motivace. Respondenti se ve skupině dozvěděli, jak se arteterapeuticky pracuje se skupinou, vytvořili si názor na arteterapii a její účinnost.

Souhlasíme se Sonnone a Rochford (2020), že skupinová arteterapie může být alternativa k individuální práci se studenty, neboť několik studentů v naší studii uvedlo, že na skupinu začali chodit namísto či v návaznosti na individuální terapii/ poradenství.

7.3.Limity výzkumu

Námi realizovaný výzkum má řadu limitů. Prvním limitem je to, že první rozhovor s respondenty neproběhl před zahájením programu, ale záhy po jeho zahájení. Přestože bylo v plánu realizovat rozhovory před zahájením programu, nebylo to možné, jelikož do kurzu nebyl přihlášen dostatečný počet respondentů, takže se uvažovalo o jeho neotevření. Nakonec byl kurz otevřen, protože se na poslední chvíli naplnila kapacita. Domníváme se, že témata a očekávání spojená se vstupem do arteterapeutické skupiny mohla být ovlivněna tím, že respondenti v době dotazování již absolvovali jedno až tři setkání. Již tedy měli se skupinou nějaké zkušenosti.

Dalším limitem je složení vzorku. Výzkumu se zúčastnilo celkem 11 respondentů, z toho 7 bylo studenty psychologie. Respondenti popsali, že by uvítali, kdyby ve skupině bylo méně studentů psychologie. To, že ve vzorku bylo velké množství studentů psychologie, mohlo ovlivnit výsledky, jelikož tito studenti se o arteterapii a seberozvoj budou zajímat pravděpodobněji než studenti jiných oborů. Viditelně se to promítá například v subtématech Studijní motivace a Profesní motivace. Někteří respondenti se arteterapii chtěli věnovat v budoucnu profesně nebo je zajímala z akademického hlediska. Dalšími subtématy, kde se toto projevilo byl Edukativní rozměr a Názor na arteterapii, kdy respondenti uvedli, že díky účasti viděli, jak lze v praxi arteterapeuticky pracovat, a účast také ovlivnila jejich postoj k efektivnosti arteterapie. Očekávání a dopady spojená s profesní a akademickou motivací jsme při rešerši nenalezli v žádné další studii. I zbylí studenti měli k arteterapii blízko, jelikož studovali pedagogiku či dějiny umění. Jistě by bylo zajímavé sledovat výsledky u studentů, kteří studují obory, které nejsou s arteterapií takto propojené.

Dalším limitem může být fakt, že některé rozhovory probíhaly online a některé offline. Respondenti si mohli zvolit jednu z nabízených variant podle toho, která je jim příjemnější. Doufáme, že tato volba průběh rozhovoru ovlivnila pozitivním způsobem, tedy že zvýšila jejich motivaci a cítili se více komfortně. Žádné rozdíly mezi rozhovory realizovanými online

a offline jsme nenalezli, ani v obsahu výpovědí ani v jejich délce. Přesto se obáváme, že mohla rozdílnost settingu výsledky ovlivnit způsobem, který nám není známý.

Za další limit studie lze považovat to, že respondenti byli vybráni samovýběrem. Tito jedinci mohou být více motivováni se rozhovoru o daném tématu věnovat a jejich výpovědi mohou být odlišné od potenciálních výpovědí jedinců, kteří by se nepřihlásili.

Také je třeba zmínit, že studie byla realizovaná na dvou arteterapeutických skupinách, které byly pod jedním univerzitním poradenským centrem. Data by se mohla lišit, pokud by do výzkumu byli zahrnuti respondenti z různých univerzitních poradenských center.

Za limit můžeme považovat volbu výzkumného nástroje hloubkových rozhovorů, které nám umožňují jít v dané problematice do hloubky a detailů, avšak může být ovlivněn subjektivitou výzkumníka. Při vedení rozhovoru jsme se snažili vliv subjektivity zmírnit tím, že jsme dodržovali zásady vedení hloubkových rozhovorů, tudíž jsme se drželi klíčových oblastí, kladli jsme otevřené otázky, doptávali se respondenta na upřesnění a ujišťovali se, že jej dobře chápeme. Také jsme rozhovory zaznamenávali na diktafon a během rozhovoru si dělali písemné poznámky. Po každém zrealizovaném rozhovoru jsme na základě poslechu a přepisu zvažovali, co v následujícím lze zlepšit. Při vedení rozhovoru jsme se snažili si uvědomovat vlastní možné interpretace a odpoutat se od subjektivních postojů. Také jsme vedení rozhovoru diskutovali s vedoucí práce.

7.4.Návrhy pro další výzkumy

Skupinová arteterapie zaměřená na vysokoškolské studenty není ve světě příliš prozkoumána a v České republice je situace ještě horší. Proto si myslíme, že je zde velký potenciál pro realizaci studií.

V návaznosti na limity studie se domníváme, že by bylo přínosné zkoumat zkušenosti z více různých arteterapeutické skupin, stejně jako například Rankanen (2014). Také si myslíme, že by bylo zajímavé srovnat různé studijní obory a sledovat, zda se motivace, očekávání, zkušenosti a dopady liší napříč obory nebo jsou stabilní. Naše studie byla realizovaná na specifickém vzorku studentů, což bylo vidět například u důrazu na profesní a studijní oblast. Domníváme se, že výsledky u studentů jiných oborů by se mohly lišit. V neposlední řadě by bylo zajímavé věnovat pozornost interpersonálním interakcím ve skupině a soustředit se na to, co přispívá tomu, aby ve skupině byly interpersonální interakce více posíleny.

Dále by bylo zajímavé využít smíšený výzkumný design. Na počátku a na konci by byly vedeny kvalitativní rozhovory zaměřené na zkušenosti vysokoškolských studentů i kvantitativní měření vybrané oblasti dotazníkem. Tím by se mohlo ošetřit riziko subjektivity výzkumníka.

V neposlední řadě si myslíme, že by bylo přínosné sledovat zkušenosti vysokoškolských studentů i arteterapeutů, podobně jako například Barrett et al. (2022), nebo pedagogů jako to provedl McDonald et al. (2019) u studentů základních škol.

8. Závěr

V univerzitních poradenských centrech dochází k nárůstu zájmu o služby v oblasti péče o duševní zdraví. Vysokoškolské studium je spojené s celou řadou stresorů, se kterými se musí studenti a studentky vypořádat. Právě na vysoké škole se mnoho jedinců poprvé setkává s potížemi s duševním zdravím. Arteterapie je jednou z možných intervencí, jak ovlivňovat duševní zdraví a pohodu vysokoškoláků (Drake et al., 2014; Pedrelli et al., 2015; Sonnone & Rochford, 2020).

Teoretická část diplomové práce si kladla za cíl představit základní teoretický rámec arteterapie s hlavním fokusem na skupinovou arteterapii u vysokoškoláků. Nejdříve představuje arteterapii, v další části vymezuje skupinovou arteterapii a dále se věnuje arteterapii u studentů vysokých škol.

Cílem výzkumné části diplomové práce bylo zmapovat témata a očekávání spojená se vstupem vysokoškolských studentů a studentek do arteterapeutické skupiny, zkušenosti s účastí ve skupině a vnímané dopady účasti. Ukázalo se, že vstup vysokoškoláků do arteterapeutické skupiny ovlivňují minulé zkušenosti, komunikace o arteterapii s druhými, vztah k umění, výtvarné schopnosti a organizace skupiny. Účastníci od arteterapeutické skupiny očekávají seberozvoj, interakci a vztahy s druhými, odborný rozvoj, umělecké vyjádření a rozvoj tvořivosti. V rámci zkušeností účastníci popsali umělecké vyjádření, sociální interakce a vztahy, seberozvoj a organizaci skupiny. Účast v arteterapeutické skupině vedla k uměleckému a profesnímu rozvoji a seberozvoji účastníků.

Realizace dvou dotazování ukázala, že vstupní témata, očekávání a zkušenosti spolu souvisí. Dále ukázala souvislost dopadů účasti ve skupině se zkušenostmi a s očekáváními. Díky dvěma dotazováními také můžeme sledovat, zda došlo k naplnění očekávání respondentů. Očekávání seberozvoje, sebevyjádření prostřednictvím umění, rozvoje tvořivosti a odborného rozvoje bylo u vysokoškoláků naplněno. Avšak očekávání interpersonální interakcí nebylo zcela naplněno, jelikož respondenti očekávali bližší kontakt s ostatními účastníky a některým nevyhovovalo složení skupiny.

Výsledky výzkumné práce nám ukázaly, jaká témata a očekávání se objevují u vysokoškoláků, kteří se účastní skupinové arteterapie. Také nám představily jejich zkušenosti s účastí a pocíťované dopady. Ve výpovědích je patrné, že v celém procesu od počátku až do skončení skupiny hraje podstatnou roli umění, skupinová dynamika, arteterapeut, organizační zázemí a odborný zájem. Domníváme se, že výsledky výzkumu mohou poskytnout

hlubší porozumění prožitků vysokoškoláků, kteří se účastní skupinové arteterapie. To může být přínosné pro další využívání skupinové arteterapie u studentů a studentek vysokých škol – při výběru, plánování a organizaci intervence. Myslíme si, že zkoumání skupinové arteterapie jako intervence využívané u vysokoškolských studentů, může vést ke zvýšení efektivity v péči o duševní zdraví studentů, rozvoji akademického prostředí a ke zlepšení vzdělávání arteterapeutů, kteří budou v budoucnu s vysokoškoláky pracovat.

Výsledky tohoto výzkumu mohou být zdrojem informací pro arteterapeuty, kteří vedou arteterapeutické skupiny, pro vysokoškoláky i pro další odborníky pracující ve vysokoškolském prostředí. Z výsledků mohou také čerpat samotní vysokoškolští studenti a studentky. Praktickému využití výsledků výzkumu jsme se podrobněji věnovali v diskuzi.

Reference

- Ahmed, S., Abolmagd, S., Rakhawy, M., Erfan, S., & Mamdouh, R. (2010). Therapeutic factors in group psychotherapy: a study of Egyptian drug addicts. *Journal of Groups in Addiction & Recovery*, 5(3-4), 194-213. <https://doi.org/10.1080/1556035X.2010.523345>
- American Art Therapy Association. (2022). *About art therapy*. <https://arttherapy.org/about-art-therapy/>
- American College Health Association. (2017). American College Health Association-National College Health Assessment II: Reference group executive summary spring 2017. Hanover, MD: American College Health Association.
- APA (2020). *Publication Manual of the American Psychological Association (7th Ed.)*. American Psychological Association.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Atkinson, K., & Wells, C. (2000). *Creative Therapies: A psychodynamic approach within occupational therapy*. Nelson Thornes.
- Auerbach, R. P., Alonso, J., Axinn, W. G., Cuijpers, P., Ebert, D. D., Green, J. G., Hwang, I., Kessler, R. C., Liu, H., Mortier, P., Nock, M. K., Pinder-Amaker, S., Sampson, N. A., Aguilar-Gaxiola, S., Al-Hamzawi, A., Andrade, L. H., Benjet, C., Caldas-de-Almeida, J. M., Demyttenaere, K., ... Bruffaerts, R. (2016). Mental disorders among college students in the World Health Organization world mental health surveys. *Psychological Medicine*, 46(14), 2955-2970. <https://doi.org/10.1017/S0033291716001665>
- Barrett, H., Holttum, S., & Wright, T. (2022). Therapist and client experiences of art therapy in relation to psychosis: a thematic analysis. *International Journal of Art Therapy*, 27 (3), 102-111. <https://doi.org/10.1080/17454832.2022.2046620>
- Beerse, M. E., Van Lith, T., & Stanwood, G. D. (2019). Is there a biofeedback response to art therapy? A technology-assisted approach for reducing anxiety and stress in college students. *SAGE Open*, 9(2), 1-12. <https://doi.org/10.1177/2158244019854646>

- Blomdahl, C., Gunnarsson, A. B., Guregård, S., & Björklund, A. (2013). A realist review of art therapy for clients with depression. *The Arts in Psychotherapy*, 40 (3), 322-330. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2013.05.009>
- Boldt, R. W., & Paul, S. (2010). Building a creative-arts therapy group at a university counseling center. *Journal of College Student Psychotherapy*, 25(1), 39-52. <https://doi.org/10.1080/87568225.2011.532472>
- Boyce, C., & Neale, P. (2006). *Conductiong In-Depth Interviews: A Guide for Designing and Conductiong In-Depth Interviews for Evaluation Input*. Pathfinder Interanational Tool Series.
- Braun, V., & Clarke, V. (2008). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*. 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Bruffaerts, R., Mortier, P., Kiekens, G., Auerbach, R. P., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Green, J. G., Nock, M. K., & Kessler, R. C. (2018). Mental health problems in college freshmen: Prevalence and academic functioning. *Journal of affective disorders*, 225, 97-103. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.07.044>
- Case, C., & Dalley, T. (2014). *The Handbook of Art Therapy* (Third edition). Routledge.
- Chang, W. L., Liu, Y. S., & Yang, C. F. (2019). Drama therapy counseling as mental health care of college students. *International journal of environmental research and public health*, 16(19), 3560. <https://doi.org/10.3390/ijerph16193560>
- Crimmens, P. (2006). *Drama Therapy and Storymaking in Special Education*. Jessica Kingsley Publishers.
- Curry, N. A., & Kasser, T. (2005). Can coloring mandalas reduce anxiety?. *Art Therapy*, 22(2), 81–85. <https://doi.org/10.1080/07421656.2005.10129441>
- Czamanski-Cohen, J., & Weihs, K. L. (2016). The bodymind model: A platform for studying the mechanisms of change induced by art therapy. *The Arts in Psychotherapy*, 51, 63–73. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2016.08.006>
- Česká arteterapeutická asociace. (2023). *Arteterapie*. <https://www.arteterapie.cz/arteterapie>

Drake, C. R., Searight, H. R., & Olson-Pupek, K. (2014). The influence of art-making on negative mood states in university students. *American Journal of Applied Psychology*, 2(3), 69-72.

Edwards, D. (2004). *Art Therapy*. SAGE Publications.

European Federation of Art Therapy. (2018). *What is Art Therapy?*.

<https://www.arttherapyfederation.eu/art-therapy.html>

Feen-Calligan, H., & Nevedal, D. (2008). Evaluation of an Art Therapy Program: Client Perceptions and Future Directions. *Art Therapy*, 25 (4), 177-182. <https://doi.org/10.1080/07421656.2008.10129544>

Feldman, R. H., & Laura, R. (2004). The use of complementary and alternative medicine practices among Australian university students. *Complementary health practice review*, 9(3), 173-179. <https://doi.org/10.1177/1533210104272356>

Gabel, A., & Robb, M. (2017). (Re)considering psychological constructs: A thematic synthesis defining five therapeutic factors in group art therapy. *The Arts in Psychotherapy*, 55, 126-135. <http://dx.doi.org/10.1016/j.aip.2017.05.005>

Geréb Valachiné, Z., Karsai, S. A., Dancsik, A., de Oliveira Negrão, R., Fitos, M. M., & Cserjési, R. (2022). Online self-help art therapy-based tasks during COVID-19: Qualitative study. *Art Therapy*, 39(2), 91-97. <https://doi.org/10.1080/07421656.2021.1976023>

Guion, L. A., Diehl D. C., & McDonald, D. (2011). Conducting an In-depth Interview. FCS6012/FY393, rev. 8/2011. *Edis*, 2011(8).

Gussak, D. (2004). Art therapy with prison inmates: A pilot study. *The Arts in Psychotherapy*, 31(4), 245–259. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2004.06.001>

Hanevik, H., Hestad, K. A., Lien, L., Tegljaerg, H. S., & Danbolt, L. J. (2013). Expressive art therapy for psychosis: A multiple case study. *The Arts in Psychotherapy*, 40(3), 312–321. <http://dx.doi.org/10.1016/j.aip.2013.05.011>

Harpazi, S., Regev, D., Snir, S., & Raubach-Kaspy, R. (2020). Perceptions of art therapy in adolescent clients treated within the school system. *Frontiers in Psychology*, 11(518304), 1-10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.518304>

Hensel, D., Bradburn, T. C., Kelly, A., Manahan, I., Merriman, H., Metzinger, F., & Moore, H. (2012). Student impressions of an art therapy class. *Journal of Holistic Nursing*, 30(4), 264-269.

Huckvale, K., & Learmonth, M. (2009). A case example of art therapy in relation to dialectical behaviour therapy. *International Journal of Art Therapy*, 14(2), 52–63.

<https://doi.org/10.1080/17454830903329196>

Hui, H. M., & Ma'rof, A. M. (2019). Improving Undergraduate Students' Positive Affect through Mindful Art Therapy. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 8(4), 757–777. <http://dx.doi.org/10.6007/IJARPED/v8-i4/6698>

Ioannides, E. (2016). Museums as Therapeutic Environments and the Contribution of Art Therapy. *Museum International*, 68 (3-4), 98-109. <https://doi.org/10.1111/muse.12125>

Italia, S., Favara-Scacco, C., Di Cataldo, A., & Russo, G. (2008). Evaluation and art therapy treatment of the burnout syndrome in oncology units. *Psycho-oncology*, 17(7), 676–680. <https://doi.org/10.1002/pon.1293>

Krčmáriková, Z. Ť., & Janoško, P. (2019). The process of change through art-therapy activities in children with behavioural disorders. *International Conference on Education and Social Sciences*.

Li, Y., & Peng, J. (2022). Evaluation of Expressive Arts Therapy on the Resilience of University Students in COVID-19: A Network Analysis Approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(13), 7658.

<https://doi.org/10.3390/ijerph19137658>

Liebmann, M. (2004). *Art Therapy for Groups: A Handbook of themes and exercises* (Second edition). Routledge.

Lipson, S. K., Lattie, E. G., & Eisenberg, D. (2019). Increased Rates of Mental Health Services Utilization by U.S. College Students: 10-year Population-Level Trends (2007-2017). *Psychiatric services*, 70(1), 60-63. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.201800332>

Lyshak-Stelzer, F., Singer, P., Patricia S. J., & Chemtob, C. M. (2007). Art therapy for adolescents with posttraumatic stress disorder symptoms: A pilot study. *Art Therapy*, 24(4), 163–169. <https://doi.org/10.1080/07421656.2007.10129474>

Mazza, N. (2009). The arts and family social work: A call for advancing practice, research, and education. *Journal of Family Social Work*, 12(1). 3–8.

McDonald, A., Holttum, S., & Drey, N. S. J. (2019). Primary-school-based art therapy: exploratory study of changes in children's social, emotional and mental health. *International Journal of Art Therapy*, 24(3), 125-138. <https://doi.org/10.1080/17454832.2019.1634115>

Millard, E., Cardona, J., Fernandes, J., Priebe, S., & Carr, C. (2021). I know what I like, and I like what I know: Patient preferences and expectations when choosing an arts therapies group. *The Arts in Psychotherapy*, 75, 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2021.101829>

Mohammadian, Y., Shahidi, S., Mahaki, B., Mohammadi, A. Z., Baghban, A. A., & Zayeri, F. (2011). Evaluating the use of poetry to reduce signs of depression, anxiety and stress in Iranian female students. *The arts in psychotherapy*, 38(1), 59-63.
<https://doi.org/10.1016/j.aip.2010.12.002>

Montag, C., Haase, L., Seidel, D., Bayerl, M., Gallinat, J., Herrmann, U., & Dannecker, K. (2014). A pilot RCT of Psychodynamic Group Art Therapy for Patients in Acute Psychotic Episodes: Feasibility, Impact on Symptoms and Mentalising Capacity. *PLOS ONE*, 9(11), 1-11. <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0112348>

Monti, D. A., Peterson, C., Kunkel, E. J. S., Hauck, W. W., Pequignot, E., Rhodes, L., & Brainard G. C. (2006). A randomized, controlled trial of mindfulness-based art therapy (MBAT) for women with cancer. *Psycho-Oncology*, 15(5), 363–373.
<https://doi.org/10.1002/pon.988>

Öster, I., Svensk, A. C., Magnusson, E., Thyme, K. E., Sjödin, M., Åström, S., & Lindh, J. (2006). Art therapy improves coping resources: A randomized, controlled study among women with breast cancer. *Palliative & Supportive Care*, 4(1), 57–64.
<https://doi.org/10.1017/S147895150606007X>

Oswalt, S. B., Lederer, A. M., Chestnut-Steich, K., Day, C., Halbritter, A., & Ortiz, D. (2020). Trends in college students' mental health diagnoses and utilization of services, 2009-2015. *Journal of American college health*, 68(1), 41-51.
<https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1515748>

Payne, H. (2003). *Dance movement therapy: theory and practice*. Routledge.

Pedrelli, P., Nyer, M., Yeung, A., Zulauf, C., & Wilens, T. (2015). College students: mental health problems and treatment considerations. *Academic psychiatry*, 39, 503-511. <https://doi.org/10.1007/s40596-014-0205-9>

Pifalo, T. (2006). Art Therapy with Sexually Abused Children and Adolescents: Extended Research Study. *Art Therapy*, 23(4), 181–185. <https://doi.org/10.1080/07421656.2006.10129337>

Prater, M. A., Johnstun, M. L., Dyches, T. T., & Johnstun, M. R. (2006). Using children's books as bibliotherapy for at-risk students: A guide for teachers. *Preventing School Failure: Alternative Education for Children and Youth*, 50(4), 5-10. <https://doi.org/10.3200/PSFL.50.4.5-10>

Qiu-Qiang, Z., Wen-Jun, L., Wan-Yi, F., & Qi-Zhe, Z. (2021). College students' self-acceptance: a paint therapy group counseling intervention. *Scientific Programming*, 2021, 1-9. <https://doi.org/10.1155/2021/5180607>

Rahmat, H. K., Muzaki, A., & Pernanda, S. (2021). Bibliotherapy as An Alternative to Reduce Student Anxiety During Covid-19 Pandemic: a Narrative Review. *In Proceeding International Conference on Science and Engineering*, 4, 379-382.

Rankanen, M. (2014). Clients' positive and negative experiences of experiential art therapy group process. *The Arts in Psychotherapy*, 41(2), 193-204. <http://dx.doi.org/10.1016/j.aip.2014.02.006>

Reed, K. L., & Sanderson, S. N. (1999). *Concepts of Occupational Therapy* (Fourth edition). Lippincott Williams & Wilkins.

Restek-Petrović, B., Bogović, A., Orešković-Krezler, N., Grah, M., Mihanović, M., & Ivezić, E. (2014). The perceived importance of Yalom's therapeutic factors in psychodynamic group psychotherapy for patients with psychosis. *Group Analysis*, 47(4), 456-471. <https://doi.org/10.1177/0533316414554160>

Robb, M. A. (2022). *Group Art Therapy: Practice and Research*. Routledge.

Roghanchi, M., Mohamad, A. R., Mey, S. C., Momeni, K. M., & Golmohamadian, M. (2013). The effect of integrating rational emotive behavior therapy and art therapy on self-esteem and resilience. *The Arts in Psychotherapy*, 40(2), 179-184.

<https://doi.org/10.1016/j.aip.2012.12.006>

Rubin, J. A. (2010). *Introduction to Art Therapy: Sources & Resources*. Routledge.

Rusted, J., Sheppard, L., & Waller, D. (2006). A Multi-centre Randomized Control Group Trial on the Use of Art Therapy for Older People with Dementia. *Group Analysis*, 39(4), 517–536. <https://doi.org/10.1177/0533316406071447>

Sandell, R. (2003). Social Inclusion, the Museum and the Dynamics of Sectoral Change. *Museum and Society*, 1(1), 45–62.

Shella, T. A. (2018). Art therapy improves mood, and reduces pain and anxiety when offered at bedside during acute hospital treatment. *The Arts in Psychotherapy*, 57, 59-64. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2017.10.003>

Shields, M., Hunnell, W., Tucker, M., & Price, A. (2020). Building Blocks and Coloring Away Stress: Utilizing Lego® and Coloring as Stress Reduction Strategies among University Students. *Journal of Health Education Teaching*, 11(1), 24-31.

Smeijsters, H., & Cleven, G. (2006). The treatment of aggression using arts therapies in forensic psychiatry: Results of a qualitative inquiry. *The Arts in Psychotherapy*, 33(1), 37–58. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2005.07.001>

Snir, S., Regev, D., Keinan, V., Abd El Kader-Shahada, H., Salamey, A., Mekel, D., Melzak, D., Daoud, H., Green-Orlovich, A., Belity, I., & Alkara, M. (2018). Art therapy in the Israeli education system – a qualitative meta-analysis. *International Journal of Art Therapy*, 23(4), 169-179. <https://doi.org/10.1080/17454832.2017.1409775>

Snyder, B. A. (1997). Expressive art therapy techniques: Healing the soul through creativity. *The Journal of Humanistic Education and Development*, 36(2), 74-82. <https://doi.org/10.1002/j.2164-4683.1997.tb00375.x>

Sonnone, A., & Rochford, J. S. (2020). Wellness at universities: a group art therapy approach. *Journal of College Counseling*, 23(2), 168-179. <https://doi.org/10.1002/jocc.12157>

Stinley, N. E., Norris, D. O., & Hinds, P. S. (2015). Creating Mandalas for the Management of Acute Pain Symptoms in Pediatric Patients. *Art Therapy*, 32(2), 46–53. <http://dx.doi.org/10.1080/07421656.2015.1028871>

Šicková-Fabrici, J. (2002). *Základy arteterapie*. Portál.

Tegljaerg, H. S. (2011). Art therapy may reduce psychopathology in schizophrenia by strengthening the patients' sense of self: A qualitative extended case report. *Psychopathology*, 44(5), 314–318. <http://dx.doi.org/10.1159/000325025>

Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie. Proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Portál.

Thyme, K., E., Sundin, E. C., Wiberg, B., Öster, I., Åström, S., & Lindh, J. (2009). Individual brief art therapy can be helpful for women with breast cancer: A randomized controlled clinical study. *Palliative and Supportive Care*, 7(1), 87–95.

<https://doi.org/10.1017/S147895150900011X>

Uttley, L., Scope, A., Stevenson, M., Rawdin, A., Buck, E. T., Sutton, A., Stevens, J., Kaltenthaler, E., Dent-Brown, K., & Wood, C. (2015). Systematic review and economic modelling of the clinical effectiveness and cost-effectiveness of art therapy among people with non-psychotic mental health disorders. *Health Technology Assessment*, 19(18), 1-120.

<https://doi.org/10.3310/hta19180>

Van Der Vennet, R., & Serice, S. (2012). Can coloring mandalas reduce anxiety? A replication study. *Art therapy*, 29(2), 87-92. <https://doi.org/10.1080/07421656.2012.680047>

Van Lith, T. (2016) Art therapy in mental health: A systematic review of approaches and practices. *The Arts in Psychotherapy*, 47, 9-22. <http://dx.doi.org/10.1016/j.aip.2015.09.003>

Visnola, D., Sprūdža, D., Baķe, M. Ā., & Piķe, A. (2010). Effects of art therapy on stress and anxiety of employees. *In Proceedings of the Latvian Academy of Sciences*, 64 (1-2), 85-91. <https://doi.org/10.2478/v10046-010-0020-y>

Waller, D. (2015). *Group Interactive Art Therapy Its use in training and treatment* (Second edition). Routledge.

Wheeler, B. L. (2015): *Music Therapy Handbook*. The Guilford Press.

Xiao, H., Carney, D. M., Youn, S. J., Janis, R. A., Castonguay, L. G., Hayes, J. A., & Locke, B. D. (2017). Are we in crisis? National mental health and treatment trends in college counseling centers. *Psychological services*, 14(4), 407-415.

<https://doi.org/10.1037/ser0000130>

Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2005). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy* (Fifth edition). Basic Books.

Seznam obrázků

Obrázek 1 – Trojúhelníkový vztah mezi klientem, uměleckým dílem a arteterapeutem a jejich vzájemné spolupůsobení

Obrázek 2 – Výsledky prvního a druhého dotazování a jejich propojení

Seznam příloh

Příloha 1 – Informační email představující studii

Příloha 2 – Informovaný souhlas

Seznam tabulek

Tabulka 1 – Témata a subtémata nalezená při prvním rozhovoru

Tabulka 2 – Témata a subtémata nalezená při druhém rozhovoru

Přílohy

Příloha 1

Vážené účastnice skupiny, Vážení účastníci skupiny,

jmenuji se Adéla Jonášová a studuji psychologii na filozofické fakultě UK. Ve své diplomové práci se věnuji tématu arteterapie, konkrétně se zaměřuji na zkušenosti vysokoškolských studentů s arteterapií. Výzkumnou část diplomové práce bych ráda realizovala v rámci zážitkové skupiny, které se budete účastnit. Proto mezi vámi hledám respondentky a respondenty pro rozhovory. Cílem mé práce je zmapovat očekávání, prožívání a přínosy účastníků skupiny. Tato zjištění mohou dopomoci k úpravě tohoto kurzu a mohou být podnětná pro další arteterapeutické kurzy. Rozhovory bych ráda realizovala dvakrát, a to záhy po zahájení skupiny a po skončení skupiny. Rozhovory by byly realizovány online. Účast ve výzkumu je dobrovolná a můžete ji kdykoliv ukončit bez udání důvodu. Všechny informace budou zpracovány anonymně. Díky účasti na výzkumu budete mít další příležitost své zážitky a zkušenosti zreflektovat a při rozhovoru potenciálně získat další pohled na zážitek ze skupiny.

V případě zájmu o účast ve výzkumu či s dotazy se na mě prosím obraťte na email adela.jonasova@post.cz

Předem Vám děkuji za ochotu.

Adéla Jonášová

Příloha 2

Informovaný souhlas s účastí ve výzkumu a se zpracováním osobních údajů

Informace o výzkumu:

Vážené účastníce výzkumu, Vážení účastníci výzkumu,

děkuji za Vaši ochotu zúčastnit se studie Zkušenosti vysokoškolských studentů s arteterapií. Cílem studie je zmapovat očekávání, zážitky a přínosy účastníků arteterapeutické skupiny. Tato zjištění mohou být podnětná pro další arteterapeutické kurzy určené pro studenty.

Studie je součástí diplomové práce Bc. Adély Jonášové, která je realizovaná na Katedře psychologie na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy. Práce vzniká pod vedením Mgr. Kamily Urban, Ph.D.

Vaším úkolem bude poskytnout dva rozhovory o Vaši zkušenosti. První rozhovor bude realizován záhy po zahájení skupiny a druhý po skončení skupiny. Každý rozhovor bude trvat cca 30 minut a bude nahráván. Rozhovor proběhne osobně či online. Následně bude přepsán a data budou uchována tak, aby byla zachována Vaše anonymita. Při účasti Vám nehrozí žádná závažná rizika.

Studie se můžete zúčastnit, pokud máte zkušenost s arteterapeutickou zážitkovou skupinou. Vaše účast ve výzkumu je zcela dobrovolná a kdykoliv z něj můžete odstoupit.

V případě zájmu Vám výsledky studie zašlu na Váš e-mail.

Mnohokrát Vám děkuji za Vaši účast!

Bc. Adéla Jonášová (adela.jonasova@post.cz)

Katedra Psychologie, Filozofická fakulta Univerzity Karlovy

Prohlášení

Já níže podepsaný/-á potvrzuji, že

- a) jsem se seznámil/-a s informacemi o cílech a průběhu výše popsaného výzkumu (dále též jen „výzkum“);
- b) dobrovolně souhlasím s účastí své osoby v tomto výzkumu;
- c) rozumím tomu, že se mohu kdykoli rozhodnout ve své účasti na výzkumu nepokračovat;
- d) jsem srozuměn s tím, že jakékoliv užití a zveřejnění dat a výstupů vzešlých z výzkumu nezakládá můj nárok na jakoukoliv odměnu či náhradu, tzn. že veškerá oprávnění k užití a zveřejnění dat a výstupů vzešlých z výzkumu poskytuji bezúplatně.

Zároveň prohlašuji, že

- a) souhlasím se zveřejněním anonymizovaných dat a výstupů vzešlých z výzkumu a s jejich dalším využitím;
- b) souhlasím se zpracováním a uchováním osobních a citlivých údajů v rozsahu v tomto informovaném souhlasu uvedených ze strany Univerzity Karlovy, Filozofické fakulty, IČ: 00216208, se sídlem: nám. Jana Palacha 2, 116 38 Praha 1, a to pro účely zpracování dat

vzešlých z výzkumu, pro účely případného kontaktování z důvodu zpracování dat vzešlých z výzkumu či z důvodu nabídky účasti na obdobných akcích a pro účely evidence a archivace; a s tím, že tyto osobní údaje mohou být poskytnuty subjektům oprávněným k výkonu kontroly projektu, v jehož rámci výzkum realizován;

- c) jsem seznámen/-a se svými právy týkajícími se přístupu k informacím a jejich ochraně podle § 12 a § 21 zákona č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů, tedy že mohu požádat Univerzitu Karlovu v Praze o informaci o zpracování mých osobních a citlivých údajů a jsem oprávněn/-a ji dostat a že mohu požádat Univerzitu Karlovu v Praze o opravu nepřesných osobních údajů, doplnění osobních údajů, jejich blokaci a likvidaci.

Výše uvedená svolení a souhlasy poskytuji dobrovolně na dobu neurčitou až do odvolání a zavazuji se je neodvolat bez závažného důvodu spočívajícího v podstatné změně okolností.

Vše výše uvedené se řídí zákony České republiky, s výjimkou tzv. kolizních norem, a bude v souladu s nimi vykládáno, přičemž případné spory budou řešeny příslušnými soudy v České republice.

Potvrzuji, že jsem převzal/a podepsaný stejnopis tohoto informovaného souhlasu.

Datum:

Jméno a příjmení:

Podpis: