

AKADEMIE ALTERNATIVA s.r.o.

Studijní obor: Arteterapie

ABSOLVENTSKÁ PRÁCE

Využití grafických technik v arteterapii

Autorka práce: Kristýna Vacková

Vedoucí práce: RNDr. Hana Pavelková

v Praze 2024

Čestné prohlášení:

Prohlašuji, že jsem absolventskou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury.
Souhlasím, aby práce byla zpřístupněna ke studijním a propagačním účelům.

V Praze dne

.....

Kristýna Vacková

Poděkování

Tímto velmi děkuji vedoucí mé práce RNDr. Haně Pavelkové za spolupráci, cenné rady, odborný přínos, laskavé vedení a trpělivost. Děkuji všem lektorům Akademie Alternativa a spolužákům za jejich přínos, vhled a společně strávený čas. Děkuji také mým klientkám za ochotu a důvěru, bez kterých by tato práce nevznikla, a které mě velmi obohatily. V neposlední řadě děkuji své kočce za psychickou podporu.

Abstrakt

VACKOVÁ, Kristýna. Využití grafických technik v arteterapii. Olomouc 2024. Absolventská práce. Akademie Alternativa. Vedoucí práce: RNDr. Hana Pavelková

Cílem absolventské práce je analýza využití grafických technik v arteterapii. Je zaměřena na jejich vliv na stres u mladých dospělých. Práce se skládá ze dvou částí z teoretické a praktické.

Teoretická část je rozdělena do tří kapitol. První kapitola vymezuje arteterapii jako samostatný obor uměleckých terapií, představuje její formy, dělení, cíle a metody. Druhá kapitola popisuje grafické techniky, jejich vymezení, dělení a možné využití v arteterapii. Třetí kapitola se zabývá oblastí stresu, definicí, dělením, možnými příznaky a fázemi.

Praktická část obsahuje stanovení hypotéz, kazuistiky klientek, popis použitých cvičení, možné obměny, průběh skupinových setkání a jejich přínos. V závěru uvádím shrnutí výsledků práce s klienty, naplnění cílů, vyhodnocení hypotéz, jaké se objevily přínosy arteterapeutické práce s využití grafických technik a jejich vliv na snížení stresu.

Klíčová slova:

arteterapie, arteterapeutické techniky, grafické techniky, grafika, stres

Abstract

VACKOVA, Kristyna. Use of graphic techniques in art therapy. Olomouc 2024. Graduate thesis. Akademie Alternativa. Thesis supervisor: RNDr. Hana Pavelková

The goal of the graduate thesis is analysis of use of graphic techniques in art therapy. It is focused on their effect on stress in young adults. The thesis consists of two parts: theoretical and practical.

The theoretical part is divided into three chapters. The first chapter defines art therapy as a separate field of art therapies, presents its forms, divisions, goals and methods. The second chapter describes graphic techniques, their definition, division and possible use in art therapy. The third chapter is about the area of stress, its definition, division, possible symptoms and phases.

The practical part contains the determination of hypotheses, case studies of clients, a description of the exercises used, possible variations, the process of group sessions and their benefits. In the end, I present a summary of the results of work with clients, the fulfillment of goals, the evaluation of hypotheses, the benefits of art therapy work using graphic techniques and their effect on stress reduction.

Keywords:

art therapy, art therapy techniques, graphic techniques, graphics, stress

Obsah

Abstrakt

Abstract

Obsah

Úvod

TEORETICKÁ ČÁST.....	9
1 Arteterapie.....	9
1.1 Definice arteterapie.....	9
1.2 Základní koncepty, rozdělení arteterapie.....	10
1.2.1 Receptivní.....	10
1.2.2 Produktivní.....	10
1.2.3 Individuální.....	11
1.2.4 Skupinová.....	11
1.3 Arteterapeutický vztah.....	12
1.4 Cíle arteterapie.....	14
1.5 Metody arteterapie.....	14
1.5.1 Projektivní metody v arteterapii.....	16
1.6 Materiály a výtvarné techniky v arteterapii.....	17
2 Grafické techniky.....	18
2.1 Co je to grafika.....	18
2.2 Dělení technik.....	19
2.2.1 Tisk z výšky, hloubky a plochy.....	19
2.2.2 Další grafické techniky.....	19
2.3 Využití grafických technik v arteterapii.....	20
3 Stres.....	21
3.1 Definice stresu, stresor a salutor.....	21
3.2 Dělení stresu.....	22
3.3 Typy stresů.....	23
3.3.1 Eustres.....	23
3.3.2 Distres.....	23
3.4 Příznaky stresu.....	24
3.5 Fáze stresu.....	25
3.6 Zvládání stresu.....	26

PRAKTICKÁ ČÁST.....	28
4 Předmět zkoumání a průběh.....	28
4.1 Dotazníky.....	28
4.2 Kazuistiky.....	29
4.3 Použitá cvičení.....	32
4.3.1 Obměny cvičení.....	34
4.3.2 Techniky vhodné pro děti a seniory.....	35
4.4 Setkání.....	36
4.4.1 První setkání.....	36
4.4.2 Druhé setkání.....	39
4.4.3 Třetí setkání.....	41
4.4.4 Čtvrté setkání.....	45
4.4.5 Páté setkání.....	47
4.4.6 Šesté setkání.....	49
4.4.7 Sedmé setkání.....	51
4.4.8 Osmé setkání.....	54
4.4.9 Deváté setkání.....	56
4.4.10 Desáté setkání.....	58
4.4.11 Jedenácté setkání.....	61
4.4.12 Dvanácté setkání.....	63
4.4.13 Třinácté setkání.....	66
5 Vyhodnocení.....	70
Závěr	
Souhrn	
Summary	
POUŽITÁ LITERATURA A INFORMAČNÍ ZDROJE	
SEZNAM TABULEK	
SEZNAM PŘÍLOH	

Úvod

*„Pravdivost a skutečnost jsou věci uměleckého názoru,
ale tvorba se obejde i bez nich.“*

Ludovít Fulla

K tématu absolventské práce mě dovedla vzpomínka na střední školu, kde jsem studovala grafický design a mým nejoblíbenějším předmětem byly klasické grafické techniky. Při nich se dbalo hlavně na správné provedení a estetiku, jak ztvárnit a zhmotnit myšlenku. Ačkoliv se často jednalo o konkrétní motivy, o to větší volnost jsem využívala při tisku, kdy jsem zkoušela různé barevné kombinace a experimentovala s kapkami a cákanci. V tom vidím velký potenciál – možnost opakovat tisk a proměnit ho, ať už barevně, tónováním nebo dalším dotvořením, a tím změnit původní obraz, nahlédnout na něj jinak. Možností využití je mnoho a momentů překvapení, co z toho vlastně vznikne, také.

V první části se věnuji teoretickému okruhu, kde jsem čerpala z odborné literatury, a jako první je přiblížen obor arteterapie, jeho pojetí, jaké má možnosti, metody a cíle. Dále se věnuji grafickým technikám, kde je opravdu mnoho možností technik, a poté už záleží na zkušenostech, zázemí a fantazii pro využití v arteterapii. Třetí částí je stres, jeho vymezení a způsoby, jak se může projevit.

Navazující praktická část představuje využití a ukázky cvičení s použitím grafických technik. Jak probíhala setkání, kde jsem měla skupinku vysokoškolských studentek, a zda a jak se dařilo cvičeními stres snížit. Také obsahuje možné obměny cvičení, různé materiály/pomůcky a vhodnost pro různé věkové skupiny. K vyhodnocení hypotéz sloužily projektivní kresebné testy, dotazníky, pozorování a řízený rozhovor a dokumentace setkání.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Arteterapie

Arteterapie je slovo, které vzniklo spojením dvou starověkých antických pojmů: latinského slova „ars, artis“ - umění, a řeckého slova „thérapeia“ - léčba, léčení.

Výraz art therapy jako první použila Margaret Naumburgová ve třicátých letech 20. století v USA. Obecně jej lze chápat jako terapii uměním. Umělecké terapie se později, dle použitých prostředků, rozdělily na arteterapii, muzikoterapii, tanečně-pohybovou terapii a dramaterapii.

1.1 Definice arteterapie

V odborné literatuře nalezneme několik různých definic. Níže je vypsáno několik z nich:

Arteterapie podle Šickové – Fabrici (2002, s. 30) v širším smyslu znamená léčbu uměním, včetně hudby, poezie, prózy, divadla, tance a výtvarného umění. Arteterapie v užším slova smyslu znamená léčbu výtvarným uměním. Dále definici rozvádí (2002, s. 32) – arteterapie představuje soubor uměleckých technik a postupů, které mají kromě jiného za cíl změnit sebehodnocení člověka, zvýšit jeho sebevědomí, integrovat jeho osobnost a přinést mu pocit smysluplného naplnění života.

Beníček v knize Muzikoterapie a edukace (Beníčková 2017, s. 34) uvádí, že arteterapie využívá výtvarné umění jako terapeutický prostředek ke komplexní integraci osobnosti. Napomáhá při prevenci, relaxaci, léčbě, umožňuje vlastní sebereflexi (uvědomění) a reflektuje psychický i emoční stav klienta. Umělecká tvorba (výtvarné dílo – artefakt) je v tomto případě prostředek, nikoli cíl (jako je tomu ve výtvarné výchově, která se zaměřuje především na umělecký „výkon“). Umělecká tvorba jako prostředek, představuje jakýsi most mezi klientem a arteterapeutem.

Podle Liebmann (2005, s. 14) arteterapie využívá výtvarné umění jako prostředek k osobnímu vyjádření v rámci komunikace, spíše než aby se snažila o esteticky uspokojujivé výsledné produkty, posuzované vnějšími měřítky. (...) Slovy jednoho arteterapeuta, který vedl skupinu pro širokou veřejnost: „Není zapotřebí žádné zvláštní schopnosti či neschopnosti.“

V článku Arteterapie a psychické stavy (Zicha 1983) je navíc uvedeno: Arteterapie, stejně jako psychoterapie se zabývá skrytým vnitřním světem osobnosti člověka a bezprostředně světem sociálních vztahů (S. Pine, cit. Slavík 1997, s. 181). Ve většině vydaných učebnic psychoterapie je arteterapie chápána jako doplňková metoda v rámci psychoterapie. My ji naopak chápeme jako plnohodnotnou, svébytnou oblast psychosociokulturního a léčebného vlivu (Slavík 1997).

Shrneme-li tedy různé definice, vyjde nám, že jde o formu komunikace skrze umění, kde nejde ani tak o výsledný artefakt, nýbrž o prožitek z tvorby s cílem zlepšení stavu člověka.

1.2 Základní koncepty, rozdělení arteterapie

Arteterapii lze rozdělit podle dvou základních konceptů. Tedy na receptivní a produktivní, a dále na individuální a skupinovou arteterapii. Do skupinové bývá také zařazena arteterapie párová a rodinná.

1.2.1 Receptivní

Arteterapie receptivní je vnímání uměleckého díla vybraného s určitým záměrem arteterapeutem. Cílem je lepší pochopení vlastního nitra, poznávání pocitů jiných lidí. K tomu slouží návštěvy výstav a galerií, projekce fotografií nebo videozáznamů spojené s rozhovory o vnímaných výtvarných artefaktech apod. (Šicková – Fabrici, 2002, s. 30)

Umění na klienta působí a dochází k **impresi** (dojem, vjem). Klient není do procesu přímo aktivně zapojen, ale umění necháváme na klienta cíleně působit. (Beníčková, 2017, s. 35)

1.2.2 Produktivní

Arteterapie produktivní znamená použití konkrétních tvůrčích činností (kresby, malby, modelování) nebo intermediálních aktivit (tj. činností propojujících různá média), happeningu u jednotlivce či skupiny. (Šicková – Fabrici, 2002, s. 30)

Klient se aktivně výtvarně projevuje a dochází k **expresi** (vyjádření). Během uměleckoterapeutického procesu může probíhat imprese i exprese. (Beníčková, 2017, s. 35)

1.2.3 Individuální

V individuální arteterapii má pozornost terapeuta klient jen pro sebe, vzniká tedy velmi intenzivní a **úzký vztah terapeut – klient**.

Hornáková se domnívá, že individuální terapie je vhodná pro klienty, jejichž problém vyžaduje plnou pozornost terapeuta nebo jejichž chování ve skupině by působilo rušivě, odstrašujícím způsobem a mohlo by mít pro druhé klienty negativní následky (např. agresivita, negativní vůdcovství, psychotické projevy). Zpočátku vyžadují individuální arteterapii např. hyperaktivní, nebo naopak úzkostné děti. (Hornáková in Šicková – Fabrici, 2002, s. 43)

1.2.4 Skupinová

Šicková – Fabrici (2002, s. 44) uvádí, že skupinová arteterapie má velký **sociální a integrační náboj** a je náročnější hlavně pro terapeuta. Podle Hornákové lze ve skupinové terapii zařadit cvičení a techniky, které jsou dynamičtější a zajímavější (Hornáková in Šicková – Fabrici, 2002, s. 44).

Liebmann (2005, s. 19-20) shrnula důvody pro použití skupinové práce do několika bodů:

- Většina sociálního učení probíhá ve skupinách, skupinová práce tedy poskytuje vhodné zázemí, ve kterém jej můžeme procvičovat.
- Lidé s podobnými potřebami si mohou poskytovat vzájemnou podporu a pomáhat si s řešením problémů.
- Členové skupiny se mohou poučit ze zpětné vazby od ostatních: „je zapotřebí dvou, abychom viděli jedno“ (Culbert, 1967).
- Členové skupiny si mohou vyzkoušet nové role, vidí, jak ostatní reagují (nácvik role), a mohou v nich být podpořeni a posíleni.
- Skupiny mohou být katalyzátorem vývoje skrytých zdrojů a schopností.

- Skupiny více vyhovují určitým jedincům, například těm, pro které je intimita individuální práce příliš intenzivní.
- Skupiny mohou být demokratičtější a dělit se o moc a zodpovědnost.
- Některé terapeutů může skupinová práce uspokojovat více než práce individuální.
- Skupina může být ekonomický způsob, jak využít odborné znalosti a pomáhat několika lidem najednou.

Nevýhody skupinové práce (Brown, 1992 in Liebman, 2005, s. 20)

- Zachování důvěrnosti je obtížnější, protože je zapojeno více lidí.
- Skupiny potřebují zdroje a jejich organizování je obtížnější.
- Členům skupiny je poskytováno méně individuální pozornosti.
- Skupina může snadněji někoho označovat, dát mu „nálepku“, které se pak obtížně zbavuje.
- Lidé se mohou vyhnout rozhovoru o nepříjemných tématech, protože se za někoho „schovají“.

Rubinová (2008, s. 415) dále poukazuje na rozdíl a společné rysy *arteterapie ve skupinách* a *skupinové arteterapie*.

Campbellová (1998, s. 19) zmiňuje tři významy výtvarného tvoření pro skupinu:

- a) Výtvarná činnost je pro člověka přirozená.
- b) Každý člověk, ať nadaný či postižený, je schopen tvořit smysluplná výtvarná díla.
- c) Pokud se stimuluje tvořivá atmosféra uvnitř skupiny, je potenciál jejího rozvoje a sdílených pozitivních pocitů takřka neomezený.

1.3 Arteterapeutický vztah

Vztah mezi klientem a terapeutem se pokládá za základní a důležitou součást terapie. Dle Beníčkové jde o vztah mezi terapeutem a klientem, který je založený na vzájemné důvěře, úctě a porozumění. Vytvoření bezpečného prostředí je jednou ze základních podmínek pro vznik zdravého vztahu mezi terapeutem a klientem (Beníčková, 2017, s. 88).

Šicková – Fabrici (2002, s. 59) uvádí, že ve vztahu má dominovat důvěra, rovnocennost a úcta k člověku, s nímž pracujeme, snaha prožít jeho úhel pohledu. Terapeutický vztah je kreativní aliance, klient je v ní doprovázen na určitém úseku svého života.

Terapeut se také soustředí na procesy porozumění a začlenění. Při těchto procesech plně oceňuje legitimitu klienta, neznamená to však bezpodmínečně, že tuto pozici i schvaluje (Inger, 1992 in Šicková – Fabrici, 2002, s. 59).

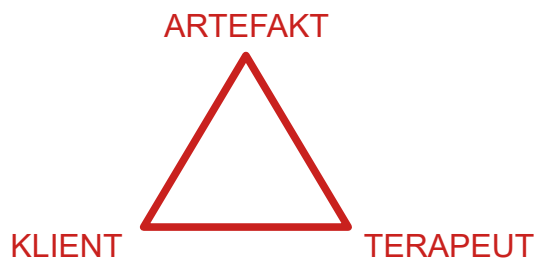
Klient by měl být veden k zodpovědnosti za sebe, za svoji výtvarnou reflexi. Terapeut má umět navrhnout nové techniky, ale i perspektivy a klienta vést k sebeakceptaci. Klient by měl přes arteterapeutickou intervenci přijmout odvalu nejen experimentovat s novými výtvarnými technikami, ale nacházet i nové cesty řešení ve svém životě. (Šicková – Fabrici, 2002, s. 59)

Vymětal a kolektiv (2007, s. 277) uvádí, že prostor v arteterapii obsahuje kromě terapeuta a pacienta také výtvarné prostředky a činnost, v prostoru mezi pacientem a terapeutem jsou barvy, papír, hlína. Pacient zůstává na určitou dobu sám se sebou a svým vznikajícím výtvořem a terapeut jako opora setrvává v pozadí.

V individuální terapii se z dyády v arteterapeutickém prostoru stává triáda – komunikace probíhá ve třech liniích:

- mezi pacientem a výtvořem,
- mezi terapeutem a výtvořem,
- mezi terapeutem a pacientem.

Přítomnost tohoto „třetího“, výtvořu, může redukovat úzkost pacienta z přímého kontaktu s terapeutem nebo skupinou. (Vymětal a kolektiv, 2007, s. 277)



1.4 Cíle arteterapie

Cíle arteterapie podle Šickové – Fabrici (2002, s. 61) vycházejí ze situací a potřeb klientů, a také pracují s jejich věkem. Nejobecněji dělí cíle arteterapie Marian Liebmanová (1984) na:

- **Individuální** – uvolnění, sebeprožívání a sebevnímání, vizuální a verbální organizace (uspořádání) zážitků, poznání vlastních možností, přiměřené sebehodnocení, růst osobní svobody a motivace, svoboda pro experimentování při hledání výrazu pocitů, emocí nebo konfliktů, rozvoj fantazie, nadhled, celkový rozvoj osobnosti.
- **Sociální** – vnímání a přijetí druhých lidí, vyjádření uznání jejich hodnoty, jejich ocenění, navázání kontaktů, zapojení do skupiny a kooperace, komunikace, společné řešení problémů, zkušenost, že druzí mají podobné zážitky jako já, reflexe vlastního fungování v rámci skupiny, pochopení vztahů, vytváření sociální podpory.

U všech věkových i problémových skupin pak cílem arteterapie je znovuvybudovat z různých důvodů narušené přirozené dispozice člověka – kreativitu, spontaneitu, schopnost komunikace se sebou samým, s druhými, s prostředím, v němž žije, chápání života v jeho souvislostech a jeho smysluplné prožívání. (Šicková – Fabrici, 2002, s. 61 a 62)

Dále můžeme cíle dělit podle času potřebného k dosažení určeného cíle na – krátkodobé, střednědobé a dlouhodobé.

1.5 Metody arteterapie

Metodu můžeme obecně definovat jako soubor postupů či kroků, které vedou k danému cíli (Potměšilová, Sobková, 2012, s. 58). Šicková – Fabrici (2002, s. 125) uvádí některé postupy, jež jsou významné pro arteterapeutickou praxi: imaginace, animace, koncentrace, restrukturalizace, transformace, rekonstrukce.

Imaginace

Schopnost imaginace umožňuje člověku vytvářet nové originální představy, vnímat obraz něčeho, co už nebo ještě není, co se může nebo nemusí stát. Tyto představy mohou být velmi názorné, mohou však být také určeny pouze barvami či formou. Mohou se projevit jako myšlenky, mohou být vyjádřeny čichovými i akustickými vzpomínkami či fantaziemi o dotecích. U každého člověka je tato schopnost různě rozvinutá a také různě zaměřená. I přesto, nebo snad právě proto představuje

imaginace základní princip lidského zpracovávání informací a emocí a umožňuje lidem tvořivé řešení problémů (Kast in Potměšilová, Sobková).

Metodu aktivní imaginace navrhl pro psychoterapii C. G. Jung. Při aktivní imaginaci podněcuje pacient v bdělém stavu, se zavřenýma očima za pomoci arteterapeuta hlubinné vrstvy své psychiky. Metoda imaginace je vhodná pro lepší sebepochopení, pro uvolnění emocí, pro vyjasnění postojů k sobě i k druhým lidem. Diagnostický potenciál aktivní či řízené (guided) imaginace je zřejmý. Práce s imaginací navazuje na práci se snovými obrazy. Imaginace je též někdy nazývána denní snění nebo vizualizace. (Šicková – Fabrici 2002, s. 126)

Animace

Jedná se o metodu rozhovoru ve třetí osobě. Při animaci se podle potřeby terapeut nebo klient identifikují s částí artefaktu (Potměšilová, Sobková, 2012, s. 63). Animace je vhodná zejména u dětí. Dítě může takto zprostředkovat informaci o sobě nepřímo, bez zábran. Animace pomůže terapeutovi dozvědět se o klientovi a jeho potřebách víc, než kdyby se dělo přímo (Šicková – Fabrici 2002, s. 127).

Koncentrace

Nejčastější technikou metody koncentrace v arteterapii je vytváření mandaly. V nejširším významu jsou mandaly diagramy, které ukazují, jak se chaos stává harmonickou formou. (Potměšilová, Sobková, 2012, s. 64)

Mandala v sanskrtu znamená svatý kruh – střed. Mandala je tušení středu osobnosti, určitý centrální bod uvnitř duše, k němuž se všechno vztahuje, podle kterého je všechno uspořádáno. Můžeme za ni považovat vlastně každý kruhovitý tvar, který má střed. (Šicková – Fabrici 2002, s. 128)

Restrukturalizace

Metoda restrukturalizace umožňuje původní obraz rozdělit, rozčlenit a někdy i rozbít na malé kousky a z těchto kousků pak poskládat nový, jiný obraz. Umožňuje klientovi podívat se na problém z jiného úhlu pohledu v jiném kontextu. Nové poskládání situace či nový pohled může vést klienta k nalezení funkčního řešení nebo k vypořádání se s problémem či k jeho přijetí. (Potměšilová, Sobková, 2012, s. 67)

Transformace

V rámci metody transformace pracuje klient s přenosem svých pocitů z vnímání jednoho druhu uměleckého díla do jiného druhu. V případě textu je dobré vybrat ukázkou z literárního díla, kde se

řeší nějaká zásadní otázka. V případě hudby je dobré vybrat několik různých žánrů, které mohou evokovat různé nálady, stavy či pocity. (Potměšilová, Sobková, 2012, s. 70)

Rekonstrukce

Klient dostává část nějakého artefaktu (obrázku, fotografie, sochy) a jeho úkolem je tento artefakt doplnit, dotvořit dle svých pocitů. Cílem této metody je především rozvoj fantazie a kreativity. (Potměšilová, Sobková, 2012, s. 72)

1.5.1 Projektivní metody v arteterapii

Nejčastěji používané projektivní metody jsou kresebné testy postavy a partnera, domu, stromu, rodiny a její modifikace začarované rodiny. Jsou specifické konkrétním zadáním, jasným formátem a materiálem. Užívají se pro diagnostiku kognitivních schopností, úroveň jemné motoriky, senzomotorickou koordinaci, schopnost vizuální percepce, ale i pro diagnostiku psychických procesů u dětí a dospívajících (Šicková – Fabrici 2002, s. 104).

Postava a partner – v kresbě je důležitá zejména velikost, umístění, přítlak linky, její kvalita, spontaneita, nebo naopak rigidita kresby. Důležitá pro diagnostiku je tvář, její rysy, ale i jiné části postavy, především ruce. (Šicková – Fabrici 2002, s. 106)

Příklady testů: Draw a Person Test (DAP) – úkolem zkoumané osoby je nakreslit úplnou postavu muže a ženy. Kresby se vyhodnocují podle různých interpretačních systémů, existuje více variant tohoto testu. FDT (Figure Drawing Test) – test přináší informace o obrazu osobnosti, tělesném schématu vyšetřované osoby a o jejích neurotických konfliktech. (Svoboda, 2010, s. 188)

Dům – v kresbě je důležitá zejména velikost, umístění, kvalita linie, případná transparentnost, perspektiva a detaily. Detaily mají svou symboliku: okna, dveře, komín i střecha. (Šicková – Fabrici 2002, s. 106 a 107) Kresba domu je na symbolické úrovni ztvárněním pocitů a postojů klienta ke světu i k sobě samému.

Strom – (Der Baumtest podle Kocha) je inspirovaný grafologií. Jeho základní princip tkví v tom, že kresba stromu je na symbolické úrovni kresbou sebe samého. (Šicková – Fabrici 2002, s. 106)

Rodina a začarovaná rodina – kresba rodiny umožňuje získat určitou informaci o způsobu, jakým klient svou rodinu vnímá, jak se mu jeví a jak ji, resp. jednotlivé členy hodnotí. Kresba začarované rodiny stimuluje ve větší míře symbolické zpracování prožitků a postojů k vlastní

rodině. Způsob proměny jednotlivých postav lze chápat jako určitou symboliku. Každý může vnímat zvíře jinak a může to být zkrešeno aktuálními mediálními vlivy. Lze říci, že jde o zjištění rodinné situace, jak ji klient vnímá. Sledujeme velikost a umístění členů. (Svoboda, Krejčířová, Vágnerová, 2001, s. 302 a 307)

1.6 Materiály a výtvarné techniky v arteterapii

Arteterapeutický materiál je velmi široký pojem. Jak uvádí Potměšilová a Sobková (2012, s. 52) jsou terapeuti, kteří zastávají názor, že není potřeba velká variabilita materiálu. Čím méně materiálu, tím musí klient zapojit více svoji fantazii. Jiní terapeuti zase preferují co největší šíři materiálu tak, aby si každý klient našel to, co mu bude vyhovovat. Níže uvedené materiály mohou sloužit jako inspirace:

- **papíry** – balící papír, čtvrtky A4 nebo A3, měkké papíry A4, barevné papíry, krepové papíry
- **barvy** – temperové, vodové, anilinové, štětce, kelímky, paletky, tuže
- **pastely, křídly, ...** – suché pastely, mastné pastely, voskovky, uhly, pastelky
- **plastelína, hlína, ...**
- **ostatní** – připínáčky, špejle, provázky, lepidla, nůžky, bavlnky, hadříky

Mezi nejčastěji používané výtvarné techniky v arteterapii patří kresba, která se také používá jako diagnostický nástroj. Dále malba, která patří mezi mokré techniky. Často využívanou technikou je také koláž a 3D tvorba z hlíny i jiných materiálů.

2 Grafické techniky

Grafické techniky mají široké využití hlavně v tisku a užitém umění. „Hlavním principem je otisk. Jedná se o proces přenesení barvy z matrice na potiskovaný podklad grafiky s cílem několikanásobného tisku“ (Rydvalová, 2021, s. 15).

2.1 Co je to grafika

Dle Rydvalové (2021, s. 15) je pojem grafika velmi všeobecný a nese mnoho významů. Grafikou je v 21. století možné označit výtvarné návrhy, textové, vizuální a estetické úpravy, grafický design, počítačovou grafiku, která si v 21. století všeobecné označení grafika téměř přivlastnila, a rozmnožování obrazu pomocí tisku. **Z důvodu zmíněné nekonkrétnosti termínu grafika se pro techniky tisku používá sousloví klasické grafické techniky.** Samotný pojem grafika se odvozuje z řeckého slova „grafein“, které se překládá jako psát či kreslit a má původ ve starých civilizacích.

Dále uvádí (2021, s. 38 a 39), že s rychlým vývojem technologií souvisí i postupný vývoj terminologie. S dalším vývojem vizuálních grafických technologií bude nutné vytvořit novou terminologii ve vztahu ke grafickým technikám, které v některých případech ztratily nejen původní smysl rozmnožování děl, ale i princip otisku, kdy vůbec nemusí dojít k vytvoření matrice. Což jsou dvě základní charakteristiky vymezení grafické techniky.

Řemeslná definice podle Odehna (2005, s. 11) zní, že grafika je dílo rozmnožitelné ručním uměleckořemeslným způsobem na evidovaný počet exemplářů. Počet výtisků tvoří náklad, za který umělec odpovídá, a proto jej podepisuje. Podpis (signatura) je záruka, že se jedná o původní grafický list.

Grafika se dá rozdělit na: původní uměleckou grafiku – vzniká spontánně, podle autorovy představy; reprodukční grafiku – vzniká podle předlohy; užitou grafiku – slouží praktickým účelům. (Odehnal, 2005, s. 11)

Marco (1981, s.17) ve své knize v kapitole *Co je a co není grafika* uvádí, že tato zdánlivě jednoduchá otázka je ve skutečnosti velmi složitým problémem a do určité míry i věcí názoru. Dále

v knize popisuje různé grafické techniky, kam zařadil i koláž a nakonec uvádí, že technik můžeme nalézt mnohem více.

2.2 Dělení technik

Techniky můžeme rozdělit podle místa otisku barvy z matrice na tisk z výšky, tisk z hloubky, tisk z plochy a další způsoby tisku.

2.2.1 Tisk z výšky, hloubky a plochy

Tisk z výšky – na tiskové matrici jsou vyvýšená místa, na která se navaluje barva a následně tiskne. Patří sem například linoryt, dřevořez, dřevoryt, flexotisk, slepotisk (reliéfní ražba - bez barvy), papírotisk nebo také otisk přírodnin, či tisk z koláže.

Tisk z hloubky – do tiskové matrice se ryje a tiskne se z vyrytých míst, do kterých se barva zatírá. Dále jej lze dělit na techniky tisku z hloubky bez leptání, jako například suchá jehla, mezzotinta, mědiryt a oceloryt nebo na leptané techniky tisku z hloubky, jako například čárový lept, měkký kryt, akvatinta a rezerváž.

Tisk z plochy – tisknoucí plochy jsou ve stejné úrovni, jako plochy netisknoucí, liší se od sebe však fyzikálně-chemickými vlastnostmi povrchu. Patří sem například litografie, algrafie, světlotisk a ofset.

2.2.2 Další grafické techniky

Sem můžeme zařadit **sítotisk** (nebo-li průtisk či serigrafie), kdy se tiskne skrze propustná místa v síti. Dále **monotyp**, který lze vyhotovit různými cestami a lze ho otisknout pouze jednou – nejčastěji se do barvy na desce maluje různými předměty nebo se maluje na čistou desku. Další technikou bez možnosti množení je **protisk** (jde o jiný druh monotypu), kdy se na desku s naválenou barvou přiloží list papíru na který se kreslí, a tím se barva otiskne na papír v místě kresby. Mohli bychom sem také zařadit uměleckou **počítačovou grafiku**.

2.3 Využití grafických technik v arteterapii

V této práci jsou uvedeny hlavní a nejznámější techniky, které grafici používají, v pojetí volné grafiky. Z nich jsou dále vybrané techniky, které se dají aplikovat i s menším technickým vybavením, nebo jsou lehce modifikované, a mohou být tedy snáze aplikovatelné v arteterapii. Jedná se o hledání **synergie** - možného propojení grafiky a arteterapie, tedy použití jednotlivých arteterapeutických metod (imaginace, animace, koncentrace atd.) ve spojení s grafickými technikami.

Dle Roeselové (1996, s. 94) je u grafických technik nejprve potřeba se seznámit s principy tisku. Pracuje se s možnostmi opakovaného tisku, jaká je technická náročnost a pracnost, a v neposlední řadě s malým prostorem pro chybu, kterou často nelze opravit. Klient pracuje se zrcadlovým otočením, většinou se jedná o matrici menších rozměrů, v procesu poznává nové nástroje a hledá, jak by se mohl skrze danou techniku vyjádřit.

Grafické techniky neumožňují příliš věrný popis skutečnosti, z praxe lze tedy usuzovat, že jsou vhodné pro klienty, kteří si nejsou jisti výtvarným projevem nebo pro dospívající pro překlenutí tzv. krize výtvarného projevu – pro dosažení pocitu úspěchu. Naopak kvůli náročnějšímu technickému provedení by u menších dětí a seniorů mohlo dojít k frustraci a pocitu neúspěchu. Záleží však na použité technice, kde je nutné zvážit přiměřenou náročnost k věku a především **schopnostem** klienta. V praktické části jsou uvedeny příklady technik vhodné i pro děti či seniory a jejich možné obměny. Dále jsou podstatné dovednosti terapeuta – zda má s grafickými technikami zkušenost a dostatečné vybavení. Z důvodu větší náročnosti na vybavení (rydla, válečky, apod.), pokud se nejedná o grafický atelier, je zřejmé, že jsou grafické techniky vhodné převážně na individuální sezení, či malou skupinu. Techniky jsou také náročnější časově, ať už v rámci vyhotovení matrice, tak schnutí tiskařských barev (v řádu týdnů), proto může být žádoucí použít např. akrylové barvy.

3 Stres

Stres je komplexní psychofyzilogickou reakcí, která se na psychické úrovni projevuje pocitem nadměrného zatížení či ohrožení duševní a tělesní pohody. Stres ale nemusí mít vždycky jen negativní význam. Přiměřená míra nebo určitá varianta stresu může člověka aktivizovat, stimulovat jej k hledání účelného řešení situace a tím přispívat k jeho rozvoji. (Vágnerová, 2014, s. 40 a 41)

Zakladatelem nauky o stresu je považován fyziolog Hans Selye. Slovo stres pochází z latinského „stringo, stingere, strinxi, strinctum”, které znamená „utahovat, stahovat, svírat“. Obecně užívaný pojem stres v sobě skrývá jak odpověď organismu (stresovou reakci), tak i stresor (Bartůňková, 2010, s. 52). V současnosti existuje mnoho pohledů, postojů a definic stresu podle různých odborníků, níže je uvedeno několik z nich.

3.1 Definice stresu, stresor a salutor

Definice stresu

Schreiber (2000, s. 16 a 17) ve své knize uvádí několik definic různých odborníků:

Hans Selye a jeho původní definice zní: *Stres je nespécifická (tj. nastávající po různých zátěžích stereotypně) fyziologická reakce na jakýkoli nárok na organismus kladený*. Slovo nárok zde má v sobě složku nadměrnosti, a tak Josef Charvát zavedl pojem *zátěž*.

Modifikovaná definice Lazarusova je: *Stres je nárok na jednotlivce, který přesahuje jeho schopnost se s nárokem vypořádat, bez problémů mu čelit*.

Sám Schreiber nabízí kompromisní definici: *Stres je jakýkoli vliv životního prostředí (fyzikální, chemický, sociální, psychologický, politický), který ohrožuje zdraví některých citlivých jedinců*.

Dle Bartůňkové (2010, s. 16) je stresová reakce fylogeneticky zakódovaná neurohumorální a metabolicko-funkční příprava organismu na boj nebo útek. Jedná se o výraznější odchylku od normálu, při které dochází k narušení integrity organismu. Mobilizují se silnější obranné nebo kompenzační mechanismy než při poruchách homeostázy. Rozlišení mezi homeostázou a stresem však není jednoznačné.

Stresory jsou faktory, které vyvolávají stres. Intenzita stresoru má velkou variační šíři (od kapajícího kohoutku až po zemětřesení). Významnou roli hraje nejen samotná intenzita, ale také míra akceptace stresoru.

Lidské stresory mohou být rozděleny na stresory:

- **fyzikální** – teplo, chlad, tlak, vibrace, záření, elektrický proud
- **chemické** – jedy, toxiny, alkohol, otravy, infekce
- **biologické** – hlad, žízeň, bolest, patologické stavy jako operační, popáleninový stres
- **psychosociální** – úzkost, strach ze zkoušky, vystoupení, ze sexuální nedostatečnosti, inkontinence, z bolesti, z nemoci, ze smrti

Velice časté jsou lidské stresory týkající se narušení interpersonálních vztahů v **rodině** (nedostatečná rodičovská péče v dětství, těžké tresty, narušené partnerské vztahy, ztráta blízké osoby), na **pracovišti** (domnělé či skuteční nezvládnání nároků, nezaměstnanost, šikana) či v **partě** (šikana, konflikty, vyloučení z komunity). (Bartůňková, 2010, s. 16 a 17)

Křivohlavý (2001, s. 170) dále uvádí, že v teorii stresu se hovoří nejen o stresorech – zatěžujících vlivech a negativních faktorech, vedoucích k napětí – ale i o **salutorech** – faktorech, které v těžké situaci člověka posilují, povzbuzují a dodávají mu sílu, výdrž v boji i odvalu k dalšímu pokračování zápasu se stresem. Příkladem salutoru může být smysluplnost vykonávané činnosti, přesvědčení o hodnotě toho, oč se snažíme, pochvala a uznání lidí, kterých si sami vážíme, apod.

3.2 Dělení stresu

Termínu stres, jak uvádí Bartůňková (2010, s. 52) využívají různé vědní obory s odlišnými přístupy a definicemi. Jejich společným jmenovatelem je narušení integrity.

Podle **fyzilogického** pojetí je stres fylogeneticky zakódovaná nervově-humorální a metabolicko-funkční odpověď organismu na působení zevních a vnitřních faktorů, narušujících integritu jedince. Podle pojetí **psychologického** je stres stav vědomého či nevědomého ohrožení integrity, ve kterém jedinec reaguje úzkostí, napětím a dalšími obrannými mechanismy. Překonání tohoto dualistického pojetí, oddělujícího od sebe fyziologické a psychologické pohledy, se snaží řešit **holisticky** zaměřené obory, jako jsou např. psychoneurologie a neuropsychologie. (Bartůňková, 2010, s. 52)

3.3 Typy stresů

Je rozlišován pozitivní a negativní stres – eustres a distres. Pro člověka hraje **eustres** či mírný stres, „prestres“, významnou roli. Člověk potřebuje určitou míru stresu, protože vede k větší odolnosti vůči závažnému stresu. **Distres** je naopak pro organismus nepříznivý. V současné době je používán termín alostatický stres, který je stresem vedoucím k patologickým změnám, k tělesnému poškození. Vyhýbání se jakémukoli stresu na jedné straně, ale ani působení vysoké intenzity nebo dlouhého trvání na straně druhé, není žádoucí. (Bartůňková, 2010, s. 18)

Významnou roli také hraje to, zda věříme, že je obecně stres špatný nebo dobrý. Výzkum ukázal, že lidé kteří věřili, že je stres špatný, měli vyšší míru úmrtnosti než lidé kteří věřili, že je stres dobrý. Respektive brali stres jako „kamaráda“, tělo se nás snaží připravit na určitou situaci a dělá to v náš prospěch. (How to make stress your friend | Kelly McGonigal | TED, 2013)

3.3.1 Eustres

Tam, kde nejde o negativní emocionální zážitek, nemluvíme o stresu, ale o eustresu. Příkladem může být např. situace, kdy se snažíme zvládnout něco, co nám přináší radost, avšak vyžaduje to určitou námahu. Do skupiny situací, které vyvolávají eustres patří kladné zážitky např. svatba, narození dítěte, výhra, různé oslavy. O eustresu se dá hovořit i tam, kde se lidé z vlastní iniciativy dostávají do hraničních situací rizika. (Křivohlavý, 2001, s. 171)

3.3.2 Distres

Termínem distres se dnes obvykle vyjadřuje situace subjektivně prožívaného ohrožení dané osoby s jeho průvodními, často výrazně negativními emocionálními příznaky. Při distresu je danou osobou subjektivně vnímáno a výrazně negativně hodnoceno její osobní ohrožení v poměru k možnostem zvládnutí situace. Jinými slovy: K distresu dochází tam, kde se domníváme, že nemáme dost sil a možností, kde nejsme s to, zvládnout to, co nás ohrožuje, a emocionálně nám není dobře. (Křivohlavý, 2001, s. 171)

3.4 Příznaky stresu

Křivohlavý (1994, s. 29 a 30) ve své knize uvádí přehled příznaků stresu tak, jak jsou uvedeny v publikaci vydané Světovou zdravotnickou organizací v Ženevě.

A. Fyziologické příznaky stresu (fyziologie je nauka o funkcích zdravého organismu):

- Bušení srdce (palpitace) - vnímání zrychlené, nepravidelné a silnější činnosti srdce.
- Bolest a sevření za hrudní kostí.
- Nechutenství a plynatost v břišní (abdominální) oblasti.
- Křečovitě, svírající bolesti v dolní části břicha a průjem.
- Časté nucení k močení.
- Sexuální impotence a (nebo) nedostatek sexuální touhy.
- Změny v menstruačním cyklu.
- Bodavé, řezavé a palčivé pocity v rukou a nohou.
- Svalové napětí v krční oblasti a v dolní části páteře, často spojené s bolestmi v těchto částech těla.
- Úporné bolesti hlavy - často začínající v krční oblasti a rozšiřující se vpřed směrem od temene hlavy k čelu.
- Migréna - záchvatová bolest jedné poloviny hlavy.
- Exantém - vyrážka v obličeji.
- Nepříjemné pocity v krku (jako bychom měli v krku knedlík).
- Dvojitě vidění a obtížné soustředění pohledu očí na jeden bod (tzv. fokusace).

B. Emocionální - citové příznaky stresu:

- Prudké a výrazně rychlé změny nálady (od radosti ke smutku a naopak).
- Nadměrné trápení se s věcmi, které zdaleka nejsou tak důležité.
- Neschopnost projevit emocionální náklonnosti, sympatizování (sympateia - spolucítění) s druhými lidmi.
- Nadměrné starosti o vlastní zdravotní stav a fyzický vzhled.

- Nadměrné snění a stažení se ze sociálního styku, omezení kontaktu s druhými lidmi.
- Nadměrné pocity únavy a obtíže při soustředění pozornosti.
- Zvýšená podrážděnost, popudlivost (iritabilita) a úzkostnost (anxiozita).

C. Behaviorální příznaky stresu - chování a jednání lidí ve stresu:

- Nerozhodnost a do značné míry i nerozumné nářky.
- Zvýšená absence, nemocnost, pomalé uzdravování po nemoci, nehodách a úrazech.
- Sklon ke zvýšené osobní nehodovosti a nepozornému řízení auta.
- Zhoršená kvalita práce, snaha vyhnout se úkolům, výmluvy, vyhýbání se odpovědnosti i častější podvádění.
- Zvýšené množství vykouřených cigaret za den.
- Zvýšená konzumace alkoholických nápojů.
- Větší závislost na drogách, zvýšené množství tablet na uklidnění a léků na spaní.
- Ztráta chuti k jídlu nebo naopak přejídání.
- Změněný denní životní rytmus - problémy s usínáním, dlouhé noční bdění a pak pozdní vstávání s pocitem velké únavy.
- Snížené množství vykonané práce a zvýšená nekvalitnost práce.

3.5 Fáze stresu

Reakce na stres je procesem, který probíhá ve třech fázích, zachycujících jeho postupné zvládnutí (Rahe in Vágnerová, 2014, s. 41 a 42):

1. Fáze aktivace obranných reakcí a uvědomění zátěže. Reakcí na zátěž je aktivace obranných reakcí, fyziologických i psychických. Z biologického hlediska vyvolává takový podnět kromě specifické reakce i nspecifickou humorální odezvu. Nspecifická reakce může mít různou intenzitu, ale má stejný charakter bez ohledu na kvalitu zátěže. Psychická reakce začíná uvědomováním nadměrné náročnosti situace. Takto je chápána, pokud vyvolává silně negativní pocity, tj. když je prožívána jako distres. Způsob jejího hodnocení závisí na zkušenosti jedince, jeho aktuálním stavu, schopnostech, ale i na podpoře, kterou má.

2. Fáze zvládnání, resp. snahy o zvládnutí stresu. Je spojená s hledáním účelných strategií, které by mohly vést alespoň ke zmírnění jeho účinků. Důležité je, zda si člověk uchovává pocit kontroly nad situací, zda si myslí, že ji může nějak ovlivnit. Jestliže zátěž zvládne nebo pokud problém pomine, jeho psychické i fyziologické funkce se vracejí do normálního stavu. Pokud se zátěž dlouhodobě zvládnout nedaří, dostává se do další fáze.

3. Fáze rozvoje stresem podmíněných poruch. Vznik takových potíží lze chápat jako projev selhání obranných reakcí. Už nejde jen o akutní problémy, ale o závažnější a trvalejší narušení. Příkladem může být vznik psychosomatické poruchy.

Paulík (2017, s. 71) fáze popisuje jako **obecný adaptační syndrom** (general adaptation syndrom – GAS):

1. Poplachová reakce - která je první reakcí organismu na působení stresorů. Při silné zátěži organismus reaguje nejprve šokem s neorganizovanými až chaotickými vnějšími projevy a utlumením obranných reakcí. Poté dochází k určité adaptaci na vzniklou situaci, ke zvýšení aktivace a obnově obrany (protišok). Tato fáze je vytvářena složitými biochemickými změnami, které jsou spojeny s vylučováním adrenalinu, glukózy a jiných látek do krve a umožňují pohotovost uvolnění energie.

2. Stadium rezistence - v němž dochází k relativnímu zklidnění. Přednostně se zpřístupňují další zdroje (např. trávením potravy) pro mobilizaci energie. Přitom je hormonální cestou zajištěna zpětnovazební informace pro centrum s cílem zastavit impulzy k udržování stresové reakce, pokud již není potřebná. Jestliže působení stresorů trvá, energetické zdroje nestačí na obnovení homeostázy a adaptace není dostatečně účinná, zůstává organismus v pohotovosti a trvalém vypětí.

3. Stadium vyčerpanosti - nastává, když je působení zraňujícího stresoru příliš dlouhé a organismus již nemá prostředky na to, aby se adaptoval. Znovu se objevují mnohé fyziologické dysfunkce z první fáze. Působí-li stresor i nadále, objevují se různé negativní důsledky, které mohou být fatální.

3.6 Zvládnání stresu

Dle Bartůňkové (2010, s. 18) je reakce na stresor a schopnost vnímání a zvládnání stresu ryze individuální. Jedinci, kteří se stresu záměrně vyhýbají, jsou označováni jako vyhýbači a ti, kteří ho

bytostně vyhledávají, jako konfrontéři. U tzv. **vyhýbačů** se častěji setkáváme s neadekvátními reakcemi, často podmíněnými vrozenými dispozicemi. S **konfrontéry** se setkáváme např. při výběru profese (vojáci, záchranáři atd.), ve sportu (závodníci, horolezci, boxeři atd.) a ve způsobech trávení volného času (extrémní soutěže, hospodští rváči atd.). Vyhýbání se stresu není jen lidská reakce, známe je také u živočichů (hibernace, migrace apod.).

Praško a Prašková (2001, s. 64) uvádí, že lidé přistupují ke stresujícím situacím obecně třemi základními přístupy. První přístup je ústupový (defenzivní) nebo **popírající**. Jedinec si podvědomě překrucuje skutečnost, protože buď doufá, že se situace nějak vyřeší bez jeho zásahu („Nějak to dopadne.“, nebo ze strachu z konfrontace se situací ji úplně popírá („O nic nejde.“, „Nic tak vážného se neděje“). Problém není řešen, často se dále zhoršuje. Dalším přístupem je **únik** od skutečnosti k náhražkovým aktivitám (kouření, pití alkoholu, hráčstvím, odvádění pozornosti denním sněním, sledováním TV bez výběru, čtením bulvárního tisku, workaholismem). Důsledky bývají negativní, protože člověk si nachází „přijatelné důvody“ pro nerozumné jednání. Třetí přístup představuje vědomou snahu **situaci řešit**.

Podle druhu situace tento adaptivní přístup může spočívat ve:

- Změně situace – může to být velké rozhodnutí (např. přestěhovat se blíže pracovišti, rozejít se v partnerském vztahu, začít pravidelně cvičit, přestat kouřit), ale i jednoduchá věc (např. opravit kapající kohoutky, vymalovat v bytě).
- Náviku dovedností zvládat situaci – jde o učení se novým věcem, které člověk potřebuje, aby stresující situaci byl schopen lépe zvládat. Rovněž může jít o relativně velké úsilí (např. naučit se asertivitě, plánování času, relaxaci, chození s partnerem za manželským poradcem) nebo o jednoduchou dovednost na pravém místě (např. odmítnutí přehnaného požadavku nadřízenému, zneužívající mu příteli, kompliment nebo ocenění partnerce apod.)
- Změně pohledu na situaci – jde o učení se vidět jak situaci a její důsledky z různých perspektiv, tak i vlastní schopnosti ji zvládat plněji a reálněji. (Praško, Prašková, 2001, s. 64)

Změnu pohledu na situaci lze realizovat také v arteterapii pomocí otočení obrázku, koláží – restrukturalizací, odstupem, rekonstrukcí části obrázku apod.

PRAKTICKÁ ČÁST

4 Předmět zkoumání a průběh

Předmětem zkoumání absolventské práce je analyzovat možnosti využití grafických technik v arteterapii. Cílem je shrnout základní poznatky z oblasti arteterapie, charakterizovat grafické techniky a možnosti jejich využití v arteterapii. Sestavit vlastní instrumentář arteterapeutických cvičení se zaměřením na grafické techniky. Aplikovat daná cvičení do praxe a zmapovat jejich působení v praxi.

Hlavní cíl: pomocí grafických technik v arteterapii snížit stres

Vedlejší cíle: povzbuzení kreativity, sebeuvědomění, relaxace

Hypotézy:

1. Arteterapií s využitím grafických technik lze snížit osobní stres u mladých dospělých.
2. Grafické techniky lze využít jako součást arteterapie.

Metody a techniky použité pro kvalitativní výzkum – analýza odborné literatury, projektivní kresebné testy, zúčastněné pozorování, řízený rozhovor, dokumentace setkání, modifikovaný submodel 2U (Beníčková 2011, s. 44), Škála vnímaného stresu (PSS), dotazník Strategie zvládnání stresu SVF-78

4.1 Dotazníky

Škála vnímaného stresu, anglicky Perceived Stress Scale (PSS-10), je sebeposuzující test, který zjišťuje, do jaké míry klient považuje svůj život za nepředvídatelný, nekontrolovatelný a příliš zatěžující. Vyvinul ho Cohen a kol., obsahuje 10 otázek a je široce používá k hodnocení úrovně stresu u mladých lidí a dospělých od 12 let. Úkolem je na pětibodové škále určit, jak často se daný jev objevuje.

Dotazník **Strategie zvládání stresu SVF-78** obsahuje 78 otázek a je určen pro dospělou populaci. Dotazník SVF, jehož zkrácenou verzi SVF 78 vypracovali Wilhelm Janke a Gisela Erdmannová, je vícedimenzionální sebezpozorovací inventář zachycující individuální tendence pro nasazení různých způsobů reagování na stres v zátěžových situacích. Úkolem je na pětibodové škále určit, jak moc se chování shoduje s nastíněnou reakcí na zátěž. Obsahuje 13 subškál a každá z nich je testována šesti otázkami.

4.2 Kazuistiky

K., 23 let, žena

- Svobodná, bezdětná, studentka VŠ
- Pochází z úplně rodiny – matka stres zvládá hůře a někdy se mu poddává, otec ho zvládá velmi dobře. Má mladší sestru, která má diagnostikovanou úzkostně-depresivní poruchu a anorexii. Občas za nimi dojíždí.
- Nyní bydlí v Praze se spolubydlícím. Studuje prezenčně navazující magisterský obor sociální a charitativní práce a dálkově bakalářský obor speciální pedagogika. Brigádně hlídá děti.
- Diagnostikovaná na žádnou poruchu není, má však pocit, že hůře snáší každodenní situace a je náchylnější ke stresovým reakcím. Někdy se cítí přehlcená, protože studuje dvě vysoké školy, ale stresové situace hodně vnímá i mimo školu. Velmi nemá ráda např. MHD plné lidí. Považuje se za stresáře odjakživa a ráda by to zmírnila. Také má astma a alergie, které jí občas také trápí.
- Jako počátek velkého stresu v životě označuje náročné studium gymnázia a celkově chaotický způsob svého života.
- Když je pod velkým tlakem, tak trpí nespavostí.
- Se stresem se snaží pracovat - používá dechová cvičení.

(Níže rozdělení dle příznaků stresu v teoretické části na straně 23 – 24)

Fyziologické příznaky stresu:

- Bušení srdce (palpitace) - vnímání zrychlené, nepravidelné a silnější činnosti srdce.
- Bolest a sevření za hrudní kostí.
- Nechutenství a plynatost v břišní (abdominální) oblasti.
- Křečovitě, svírající bolesti v dolní části břicha a průjem.
- Změny v menstruačním cyklu.

- Svalové napětí v krční oblasti a v dolní části páteře, často spojené s bolestmi v těchto částech těla.
- Úporné bolesti hlavy - často začínající v krční oblasti a rozšiřující se vpřed směrem od temene hlavy k čelu.
- Nepříjemné pocity v krku (jako bychom měli v krku knedlík).
- Dvojité vidění a obtížné soustředění pohledu očí na jeden bod (tzv. Fokusace).

Emocionální - citové příznaky stresu:

- Prudké a výrazně rychlé změny nálady (od radosti ke smutku a naopak).
- Nadměrné trápení se s věcmi, které zdaleka nejsou tak důležité.
- Nadměrné snění a stažení se ze sociálního styku, omezení kontaktu s druhými lidmi.
- Nadměrné pocity únavy a obtíže při soustředění pozornosti.
- Zvýšená podrážděnost, popudlivost (iritabilita) a úzkostnost (anxiozita).

Behaviorální příznaky stresu - chování a jednání ve stresu:

- Zvýšená absence, nemocnost, pomalé uzdravování po nemoci, nehodách a úrazech.
- Zvýšené množství vykouřených cigaret za den.
- Ztráta chuti k jídlu nebo naopak přejídání.
- Změněný denní životní rytmus - problémy s usínáním, dlouhé noční bdění a pak pozdní vstávání s pocitem velké únavy.

T., 23 let, žena

- Svobodná, bezdětná, studentka VŠ
- Pochází z úplné rodiny z menšího města, kam občas dojíždí, a má bratra - dvojče. Matka má mentální anorexii a to zvyšuje starosti o její zdraví.
- Kvůli škole bydlí v Praze ve spolubydlení, kde sdílí pokoj s D. a jejím psem. Studuje sociální a charitativní práci, kde dokončuje bakalářské studium. K tomu má brigádu v reklamní společnosti a dále různé drobnější brigády.
- Největší stres má ze školy, momentálně ještě zvýšený z nadcházejících státních zkoušek. A další obavy, co bude po škole.
- Když je toho moc, připravuje na zkoušky, tak jí bolí dásně a nemůže jíst. O škole se jí i zdá – v negativním smyslu. Špatně se jí drží hranice, neumí říkat „ne“, což často vede k dalšímu stresu.
- Momentálně se stresem nijak neparacuje, přijde jí, že nic nefunguje.

Fyziologické příznaky stresu:

- Bušení srdce (palpitace) - vnímání zrychlené, nepravidelné a silnější činnosti srdce.
- Bolest a sevření za hrudní kostí.

- Změny v menstruačním cyklu.
- Exantém - vyrážka v obličeji.

Emocionální - citové příznaky stresu:

- Prudké a výrazně rychlé změny nálady (od radosti ke smutku a naopak).
- Nadměrné trápení se s věcmi, které zdaleka nejsou tak důležité.
- Zvýšená podrážděnost, popudlivost (iritabilita) a úzkostnost (anxiozita).

Behaviorální příznaky stresu - chování a jednání ve stresu:

- Sklon ke zvýšené osobní nehodovosti a nepozornému řízení auta.
- Zvýšená konzumace alkoholických nápojů.
- Ztráta chuti k jídlu.

D., 24 let, žena

- Svobodná, má přítele, bezdětná, studentka VŠ
- Pochází z rodiny, kde žije matka s otčímem a mladším bratrem.
- Vyrůstala s rodinou v Praze a momentálně bydlí v Praze v bytě ve spolubydlení se svým psem a sdílí pokoj s T. Studuje sociální a charitativní práci - prezenční navazující magisterské studium. Na půl úvazku pracuje jako terénní pracovník s lidmi bez domova. Dále má brigádu jako recepční ve fitness centru, uklízí 4 domácnosti a příležitostně hlídá psy.
- Chodí na různá vyšetření kvůli bolesti břicha, obtěžují jí migrény a chodí na fyzioterapii. Jako největší stresor označuje školu. Má pocit, že se zbytečně a nadměrně stresuje více než ostatní a nedokáže tedy podat tak dobrý výkon, jaký by chtěla. Nesnáší vystupování před lidmi, velmi jí znervózňují prezentace či ústní zkoušky.
- Když se připravuje na zkoušku, tak má fyzické projevy jako nechutenství, nevolnost.
- Tvrdí, že stresory momentálně snížit nelze a nijak se stresem nepracuje.

Fyziologické příznaky stresu:

- Bušení srdce (palpitace) - vnímání zrychlené, nepravidelné a silnější činnosti srdce.
- Nechutenství a plynatost v břišní (abdominální) oblasti.
- Křečovitě, svírající bolesti v dolní části břicha a průjem.

Emocionální - citové příznaky stresu:

- Nadměrné trápení se s věcmi, které zdaleka nejsou tak důležité.
- Neschopnost projevit emocionální náklonnosti, sympatizování (sympateia - spolucítění) s druhými lidmi.
- Nadměrné starosti o vlastní zdravotní stav a fyzický vzhled.

Behaviorální příznaky stresu - chování a jednání ve stresu:

- Nerozhodnost a do značné míry i nerozumné nářky.
- Zvýšené množství vykouřených cigaret za den.
- Zvýšená konzumace alkoholických nápojů.
- Ztráta chuti k jídlu.
- Změněný denní životní rytmus - problémy s usínáním, dlouhé noční bdění a pak pozdní vstávání s pocitem velké únavy.

4.3 Použitá cvičení

Projektivní metody

	Materiál	Zadání
Volné téma	čtvrtka A4 a A3, volná technika	Nakresli či namaluj cokoliv chceš.
Dům	kancelářský papír A4, HB tužka, pastelky	Nakresli dům jak nejlépe umíš, ale neměl by to být dům kde bydlíš.
Postava a partner	kancelářský papír A4, HB tužka, pastelky	Přelož papír napůl, tak aby byl hřbetem napravo. Nakresli postavu jak nejlépe dokážeš. (po dokončení) Nyní papír otoč a nakresli partnera.
Strom	kancelářský papír A4, HB tužka	Nakresli strom jak nejlépe umíš, ale neměl by to být jehličnatý strom nebo palma.
Rodina	kancelářský papír A4, HB tužka, pastelky	Nakresli rodinu kde jste spolu, doma nebo na výletě.
Začarovaná rodina	kancelářský papír A4, HB tužka, pastelky	Představ si, že přišel kouzelník a všechny členy rodiny začaroval (do zvířat). Nakresli do jakých zvířat je rodina začarovaná. (na konci odčarovat)

Cvičení s využitím grafických technik

Volná linka	Technika	Protisk/monotyp – naválí se barva na čtvrtku, na ní se lehce přiloží kancelářský papír a tužkou se skrz volně kreslí
	Materiál	Základní – čtvrtka a kancelářský papír A4, tiskařská barva, váleček, tužka Doplňkový – akrylové barvy, štětce, suché pastelky, olejové pastelky
	Zadání	Pokud můžete zavřete oči a volně kreslete tužkou po papíře, nepokládajte však ruku na papír. Až budete mít hotovo, oči otevřete, zvedněte kancelářský papír a dobře si na něm vzniklé stopy prohlédněte. Domalujte vzniklý otisk dle fantazie.
	Cíl	uvolnění, zpřítomnění, představivost, puštění kontroly

Erb	Technika	Linoryt – rydly se vyryje motiv do lina, naválí barvou a otiskne
	Materiál	Základní – lino, rydla, tiskařská barva, váleček, čtvrtka A3, velkoformátový papír Doplňkový - akrylové barvy, štětce, suché pastely, olejové pastely, vodovky, pastelky, voskovky
	Zadání	Individuální – Vytvořte erb pomocí linorytu. Poté budeme tvořit království, jednou erb otiskněte na čtvrtku A3 v barvě dobrého království a podruhé jako špatné/zlé království a domalujte obě království volnou technikou. Skupinové – Na společný velký papír natiskněte erby a domalujte je jako svoje království volnou technikou.
	Cíl	hranice, vztah k okolí, spolupráce, co je podle mě dobré a co špatné

Mozaika	Technika	Monotyp – na destičku se naválí barva a různými předměty se barva stírá z destičky
	Materiál	Plastová destička A5, tiskařské barvy, váleček, velkoformátový papír, štětce, špachtle, hadříky
	Zadání	Úvod k cvičení – diskuze na téma stresu. Zadání k tvorbě – Přestavte si stres a jaké má různé intenzity. Znázorněte jak vypadá ve 3 až 4 fázích/otiscích od největšího stresu až do klidu.
	Cíl	jak vypadá stres a kdy se projevuje, zklidnění, spolupráce

Strom proměny	Technika	Papírořez – vyřeže se či vystříhne z tvrdého papíru matrice
	Materiál	Tvrký papír A4, čtvrtky A4, velká čtvrtka, řezák, nůžky, tužka, tiskařské barvy, váleček, lis/lžice
	Zadání	1. fáze – Nakreslete a vyřežte z papíru strom, poté jej otiskněte. 2. fáze – Vyřezaný strom rozstříhejte na několik částí a z nich otiskněte jeden společný strom. 3. fáze – Vyměňte si části stromů a složte každá jeden nový strom.
	Cíl	sebeuvědomění, možnost změny, soustředění, spolupráce

Můj strach	Technika	Kuchyňská litografie – na destičku obalenou alobalem se kreslí litografickou tužkou (permanentním fixem, voskovkou), destička se poleje colou, která „leptá“. Destička se osuší a houbičkou s vodou navlhčí, a poté naválí barvou.
	Materiál	Plastová destička A5, alobal, litografická tužka (permanentní fix, voskovky), coca-cola, houbička na nádobí, voda, tiskařské barvy, valeček, čtvrtky
	Zadání	Jakkoliv nakreslete z čeho máte největší strach. Vzniklou kresbu několikrát otiskněte. Poté můžete s otisky cokoli udělat – roztrhat, zmačkat, vyhodit, přemalovat ...
	Cíl	sebeuvědomění, zmírnění strachu, co s tím mohu udělat

Ostatní cvičení

Maska	Materiál	Samotvrdnoucí hmota (keramická hlína, modelína ...)
	Zadání	Úvod k cvičení – diskuze na téma masek, jakou roli hrají v životě. Zadání k tvorbě – Vytvořte svou masku.
	Cíl	sebeuvědomění, uvolnění, změny rolí, jaké mám role
Bezpečné místo	Materiál	Čtvrtka A3, akrylové barvy, štětce, suché pastely, olejové pastely, vodovky, pastelky, voskovky, látky, bavlnky, časopisy
	Zadání	Zavřete si oči a přestavte si místo, kde se cítíte bezpečně, kde je vám dobře. Až budete chtít, tak oči otevřete a to místo výtvarně ztvárněte.
	Cíl	pocit bezpečí, zvědomění kde je mi dobře, uvolnění
Šmahelův test	Materiál	Papír se škálou + <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> / <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> - , pastelky
	Zadání	Vybarvi první políčko nejoblíbenější barvou, druhé další oblíbenou a třetí další oblíbenou. Další 3 políčka vybarvi nejméně oblíbenými barvami.
	Cíl	zjištění barevných preferencí

4.3.1 Obměny cvičení

Monotyp – Protisk - domalovat oba papíry, tedy i vzniklý negativ kresby na čtvrtce

- zadání konkrétního tématu, tedy poslepu nakreslit konkrétní téma
- kreslit prstem či jinými předměty

Monotyp – Gelli plate - jedná se o tisk z gelové podložky na kterou lze vrstvit vzory i přenést

některé fotografie či text z časopisů – jde tedy o jinou formu koláže
v podobě tisku

- fotografie či text se přenáší dvakrát – prvně na gelovou podložku, a poté na papír, takže nedochází k zrcadlovému otočení
- ukázka tisku v příloze *obr. 62*

Linoryt - vytvoření fragmentu a opakovaným tiskem vytvořit mandalu, mozaiku apod.

- tisk funguje na principu razítka a lze tedy malé motivy rýt i např. do klasické školní gummy nebo brambory

Kuchyňská litografie - jedná se o složitější proces výroby matrice a je zde více možných materiálů a postupů = na kresbu je možné použít např. voskovku, kterou je po leptání lepší setřít olejem a vhodnější jsou olejové barvy – tato technika vyžaduje více zkoušení, co v daných podmínkách funguje nejlépe

Strom proměny - domalování stromu, okolí

- znovu přeskládat či rozstříhat – metoda restrukturalizace
- může jít o modifikaci cvičení „strom života“

Na většinu technik postačí pro tisk tlak ruky, či lžice. Pokud by měl být však tisk kvalitní, je k němu potřeba grafický lis. Pokud je lis k dispozici, lze provést některé cvičení např. i technikou suché jehly, kde je potřeba velký tlak. K tisku by bylo možné použít i jiné barvy, např. tempery, kde je však nutná rychlejší manipulace, protože rychleji zasychají a je potřeba počítat s jinými vlastnostmi barev při tisku.

Obzvláště u linorytu a kuchyňské litografie, kdy je vhodné barvu nanášet válečkem, je značné omezení v barevnosti – často lze tisk provést jen jednobarevně. Poté se naskytuje možnost přetisknutí jinou barvou či dotvoření jiným médiem (využít např. metodu rekonstrukce).

4.3.2 Techniky vhodné pro děti a seniory

Pro mladší děti a seniory, kteří mívají méně síly, je nejvhodnější technikou monotyp. Zajímavější a širší využití má varianta tisku monotypu z gelové podložky tzv. gelli plate, který je popsán v předchozím bodě. Je možné jej použít i jako formu koláže a lze s ním velmi dobře experimentovat. Nejenom že nevyžaduje velkou sílu pro tvorbu či tlak při tisku, ale také není potřeba tolik lpět na přesnosti, jelikož se mnohem jednodušeji opraví chyby, podobně jako u malby.

Vhodnou technikou může být linoryt v upraveném provedení – použitím dostatečně měkkého plátu např. z gumy, do kterého se ryje velmi jednoduše (dnes už nejsou klasická podlahová lina pro linoryt použitelná a prodávají se speciální lina na linoryt, která jsou obdobně tuhá). Podobně lze využít i polovinu brambory – v kombinaci s netoxickými barvami můžeme získat další přidanou hodnotu v podobě ekologie, kdy bramboru po použití zkompostujeme a při mytí barev nejde na kůži a do odpadu toxická barva.

Další technikou může být kuchyňská litografie. Ačkoliv má složitější postup, tak vytvoření matrice je velmi jednoduché a zábavné – může být použito i jako forma chemického pokusu, kdy se obrázek „leptá“ v ole.

Je zřejmé že technik a obměn vhodných pro různé věkové skupiny nebo postižení by se dalo nalézt nespočet. Vždy záleží na fantazii, dovednostech a zvážení terapeuta, kdy přihlíží k možnostem a schopnostem klienta a cílům terapie.

4.4 Setkání

Jednotlivá skupinová setkání probíhala nepravidelně cca 1x týdně v mém ateliéru dle časových možností klientek v odpoledních/večerních hodinách v délce 60 až 120 minut.

Struktura setkání:

- přivítání, nabídnutí pití
- zjištění aktuálního stavu, s čím přicházejí/jak se mají, pocíťovaný stres na škále 1 – 10
- rozehrívací cvičení
- hlavní činnost
- reflexe/intervence/přínos
- rozloučení

4.4.1 První setkání

3.1.

1. Seznámení / zahájení	Představení, dohoda, očekávání, pravidla, podepsání souhlasu s použitím informací a obrázků
2. Rozehrívací cvičení	Pomocí modelíny ztvárnit své jméno (z důvodu zachování anonymity nebude uvedeno)
3. Hlavní činnost + reflexe	Volné téma – ztvárnit cokoliv libovolnou technikou, čtvrtka A4 nebo A3
	Dům – A4 kancelářský papír, HB tužka, pastelky
4. Závěrečná reflexe / intervence / přínos	

Aktuálně subjektivně pocíťovaný stres na škále 1 – 10 (1 nejméně stresu, 10 nejvíce stresu)

	K	T	D
Pocíťovaný stres	9	5	4

Tab. 1

1. Na první setkání dorazily všechny tři klientky včas. Při vstupu vypadaly trochu nervózně. Nabídla jsem jim pití a usadili jsme se ke stolu. Jelikož se klientky již znaly, bylo přestavení hlavně pro mě, abych se s nimi lépe poznala a uvolnila se atmosféra. Zeptala jsem se na očekávání a sdělila jim postup.

2. Po odsouhlasení dohody a pravidel jsme začali rozehřívacím cvičením:

K.

Vytvořila své jméno z černé a červené modelíny z válečků v normální velikosti. Červenou má ráda a černou ráda nosí (přišla celá v černé), přijde jí elegantní. Poté mi sdělila, jaký tvar jména při oslovení jí vyhovuje nejvíce a který ráda nemá.

T.

Jméno začala tvořit oranžovou barvou, protože k ní byla nejbliž. Také jej vytvořila z válečků normální velikostí. Nedávala barvě jako takové pozornost, ale vyjádřila nespokojenost s již trochu pomíchanými barvami v sobě. Na tvaru jména v oslovení jí nezáleží.

D.

Také zvolila tvorbu jména z válečků, ale trochu menší velikosti. Barvu měla bílou a modrou s kterou však nebyla spokojená. Raději by zvolila neutrálnější barvu (tělovou), která však ve výběru nebyla. Poté mi sdělila, jaký tvar jména při oslovení jí vyhovuje nejvíce a který ráda nemá.

Všechny se velmi napodobovaly ve stylu tvorby jména a byly s ním rychle hotové. Také sdělily, že se jim jejich jméno líbí a jiné by nechtěly.

3.

VOLNÉ TÉMA

K. obr. 1

Zvolila formát A4 na šířku a suché pastely. Začala vlnou ve středu papíru – ještě nevěděla jestli to bude řeka nebo cesta. Nakonec se rozhodla pro řeku a měla pocit, že by tam měly být i kytky, tak je tam dokreslila a nakonec to doplnila lesem za řekou a vybarvila nebe. Je to příjemné místo v přírodě. Výtvarno jí baví i sama doma tvoří, cvičení jí tedy bavilo. Menší formát a pastely zvolila

kvůli nejistotě z výtvarného projevu, pastely lze rozmazat i udělat ostrou čáru. Dávala si na tvorbě nejvíce záležet a cítila lehký tlak, že na ní ostatní čekají. S výsledkem byla spokojená.

T. obr. 2

Zvolila formát A4 na šířku a jako první dala na stůl velkou sadu suchých pastelů. Po krátkém rozmýšlení ztvárnila v obrysech hory a pod nimi jezera. Chtěla by se vydat s kamarády na túru a koupat se v jezeře. Už něco takového zažila a ráda by si to zopakovala. Ve výtvarném projevu si je nejistá a má jej spojený s hodnocením. Má pocit že jí to nejde.

D. obr. 3

Zvolila formát A4 na šířku a suché pastely. Pastely však použila kvůli tomu, že je T. přinesla a nevěděla, co jiného by použila. Mokrý prostředky použít nechtěla, protože je s vodou příliš práce (připravit a uklidit). Ačkoliv byla v napětí co a jak nakreslit, tak byla nejrychleji hotová. Ztvárnila různé věci co má ráda - hory, přírodu, stanování, sjíždění řeky s kamarády, svého psa Bellu. Neurčitý flek barvy v rohu se srdíčky sloužil jen k rozkreslení. Z tvorby byla nejistá, nerada tvořila ve škole, protože má pocit, že jí to vůbec nejde. Vše tedy nakreslila jednoduše a čekání na ostatní jí nevadilo.

DŮM

K. obr. 4

Předkreslila si obrys lehce tužkou a poté jej obtáhla pastelkami. Dala si na něm opět hodně záležet. I když na ní ostatní čekaly, tak dokončila části domu se stejnou pečlivostí. V domě nebydlí, ale chtěla by takový s balkonem, střešní okna pro hodně světla a okolo by chtěla zahradu (kterou nenakreslila). Okna bez závěsů jsou ozdobena květinami v truhlících. Okýnky ve dveřích se může podívat kdo přišel.

T. obr. 5

Rovnou kreslila obrys domu vínovou pastelkou, protože nechtěla černý obrys tužkou. Okna jí zdobí květiny a D. jí řekla, že by v oknech měla udělat okenní kříž, jako má ona. Žlutý plot znázorňuje dřevěné oplocení předzahrádky s květinami. V domě nebydlí ona, ale nějaká babička. Jedná se o pohled z ulice a dveře by byly z boku domu.

D. obr. 6

Začala kreslit tužkou menší dům vlevo. V oknech udělala žluté závěsy (žluta je její oblíbená barva) a dveře s klikou a okýnkem, aby se mohla podívat kdo přišel. Neví kdo v tom domě bydlí, ale líbila se jí zahrada s vířivkou a bazénem, kde se dá relaxovat.

4. Na závěr jsme se ještě bavili o proběhlých cvičeních. Bylo pro ně příjemnější dělat věci s jasným zadáním, nejtěžší bylo tedy volné téma. Nervozita postupně opadla a jsou zvědavé co jim to dále přinese.

Tab. 2

Úkol	Úspěch	Neúspěch	Částečně
Hlavní cíl – snížení stresu			✓
Individuální cíl – K. seznámení	✓		
Individuální cíl – T. seznámení	✓		
Individuální cíl – D. seznámení	✓		

Zdroj: modifikace submodelu 2U dle Marie Beníčkové (Beníčková, 2011, s. 44)

4.4.2 Druhé setkání

11.1.

1. Zahájení / aktuální stav klientek	
2. Rozehřívací cvičení	Dopis — ○ △ A4 papír, pastelky, voskovky
3. Hlavní činnost + reflexe	Postava a partner + Šmahelův test barev – A4 kancelářský papír, HB tužka, pastelky
	Strom – A4 kancelářský papír, HB tužka
4. Závěrečná reflexe / intervence / přínos	

Aktuálně subjektivně pocíťovaný stres na škále 1 – 10 (1 nejméně stresu, 10 nejvíce stresu)

	K	T	D
Pocíťovaný stres	9	4	4

Tab. 3

1. Na setkání dorazily všechny včas. Působily více uvolněně i to následně sami sdělily a cítí se dobře.

2. Usadily se na stejná místa co minule, nabídla jsem jim pití a po chvíli jsme se pustili do rozehřívacího cvičení – každá na svůj papír nakreslila kamkoliv čáru, kruh a trojúhelník, papíry se poté posílaly dokola a každá něco dokreslila, celkem byly 4 kola:

K. obr. 7

Tvary udělala vedle sebe a vše kreslila jen vínovou pastelkou, déle vymýšlela co dokreslí. V konečném obrázku vidí různé postavičky a cvičení jí bavilo.

T. obr. 8

Tvary nakreslila do sebe fialovou voskovkou, poté používala různé barvy. Ve výsledku vidí příšerku, je s tím obrázkem spokojená a cvičení jí bavilo.

D. obr. 9

Kruh a trojúhelník propojila čarou, vše zelenou pastelkou. Následně používala různé barvy a častěji dokreslovala srdíčka. V obrázku vidí houpačku a cvičení jí bavilo.

3.

POSTAVA A PARTNER + Šmahelův test barev

Před tímto kresebným testem si každá klientka vyplnila Šmahelův test barev – vlevo 3 oblíbené barvy a vpravo 3 neoblíbené barvy.

Před kresbou postavy si nejprve papír přeložili na půl. Poté jsem jim sdělila, aby nakreslili postavu jak nejlépe umí. Po dokončení jsem je vyzvala, aby papír otočili a nakreslili partnera. Tato informace je zaskočila a všechny začaly papír ihned otáčet zpět, aby se podívaly na původní postavu, načež jsem je vyzvala aby papír neotáčely.

K. obr. 10

Jako první nakreslila ženskou postavu normální velikosti v běžném oblečení. Jako partnera nakreslila muže, který je trochu vyšší. Obě postavy mají ruce v kapsách – nechtěla kreslit prsty. Žena má na sobě nejoblíbenější vínovou barvu a muž černou, druhou nejoblíbenější barvu. Dala si na postavách nejvíce záležet a celkově k sobě ladí.

T. obr. 11

Začala kresbou ženské postavy, kde použila oblíbené barvy. V ruce drží kabelku. Jako partnera nakreslila přibližně stejně velkou mužskou postavu se zeleným pankáčem. Barevná kombinace je oblíbená modrá, ale výrazněji neoblíbená zelená barva. T. k tomu řekla, že takto výrazného partnera udělala proto, že první postavě nakreslila červené vlasy, jinak by partner vypadal jinak. Tento výrazný se jí moc nelíbí a celkově vlastně nemá moc ráda barevné vlasy.

D. obr. 12

D. se zadání vůbec nelíbilo, protože si v kresbě nevěří a postava je náročná disciplína. Udělala tedy menší jednoduchou postavu muže, nejvíce detailů nakreslila v oblasti hlavy. Při pokynu udělat partnera si dala již více záležet na ženské postavě, kterou i částečně oblékla a doplnila jí kabelkou a sponou do vlasů. Zde i použila oblíbené barvy. O výtvoru při rozhovoru ale nechtěla moc mluvit.

STROM

K. obr. 13

Nakreslila strom na výšku uprostřed přes celý papír, jedná se o lípu na podzim. Čára je vedena přerušovaně, kromě obrysu kmene jemněji, kmen má širokou základnu. Větve jsou rovné, nejasně definované, bez dalšího rozvětvení, ne příliš navazující ze srdce s pár listy. K. na zadní stranu napsala, že je lípa alespoň 100 let stará, smutná a osamělá. Stojí u cesty, kde ale nejsou další stromy a později k tomu řekla, že by si lípa přála, aby okolo ní nějaké další stromy byly.

T. obr. 14

Nakreslila strom uprostřed na šířku papíru, s kořeny přes celou šíři. Obrys je jasně tažený s definovanou korunou a silnou základnou. Větve rovné, většinou navazující na sebe, některé deformované a doplněné o uříznuté větve a krmítko. T. ke stromu poznamenala, že se jedná o lípu 120 let starou, která se cítí silně, ale uvolněně. Nachází se uprostřed malé vesnice a je léto.

D. obr. 15

Nakreslila strom na výšku přes celý papír se silným kmenem a definovanou obláčkovou korunou. Kmen volně navazuje na korunu lehkým šrafováním bez definovaného rozdělení, celý strom je vyplněný stejně. D. k němu napsala, že se jedná dub, který je 150 let starý. Jedná se o letní období, dub stojí u domu a cítí se příjemně a svěže.

4. Na závěr všechny hodnotily setkání jako příjemné a shodly se na tom, že mají raději, když je dané co mají tvořit - nejvíce jim vyhovoval strom pro svou nenáročnost, ale nejvíce je bavila rozehrávka.

Tab. 4

Úkol	Úspěch	Neúspěch	Částečně
Hlavní cíl – snížení stresu			✓
Individuální cíl – K. seznámení	✓		
Individuální cíl – T. seznámení			✓
Individuální cíl – D. seznámení			✓

Zdroj: modifikace submodelu 2U dle Marie Beníčkové (Beníčková, 2011, s. 44)

4.4.3 Třetí setkání

16.1.

1. Zahájení / aktuální stav klientek	
2. Rozehřívací cvičení	Ztvárnění nálady jednou pastelkou – A4 papír, pastelky
3. Hlavní činnost + reflexe	Rodina – A4 kancelářský papír, HB tužka, pastelky
	Začarovaná rodina – A4 kancelářský papír, HB tužka, pastelky
4. Závěrečná reflexe / intervence / přínos	

Aktuálně subjektivně pocíťovaný stres na škále 1 – 10 (1 nejméně stresu, 10 nejvíce stresu)

	K	T	D
Pocíťovaný stres	7	1	4

Tab. 5

1. Při příchodu vypadaly klientky bez známek nervozity a před usazením jsem se jich zeptala, zda by si nechtěly vyměnit místa. Na to reagovaly vzájemným se ptáním, zda si chtějí ostatní místo vyměnit a dohodly se, že ne. Nabídla jsem jim pití a bavili se jak se mají. K. má po zkoušce na jedné škole, kam chodí s D., ale obě jsou nervózní z výsledku, který ještě nemají. Obávají se, že jí budou muset opakovat. Další zkouška na druhé škole K. ještě čeká, což jí značně stresuje, nicméně jí několik dalších stresujících věcí, kromě zkoušek, odpadlo a cítí se tedy lépe. Nejvíce v klidu je T., protože zkoušky teď nemá.

2. Poté jsme přešli k rozehříváče:

K.

Nakreslila vlnovku zakončenou šipkou oblíbenou vínovou pastelkou. Značí to, že je to teď nahoru a dolů a někde bude snad konec – reference ke škole.

T.

Nakreslila vysmátého smajlíka, protože dnes nemusela nic dělat. Použila modrou pastelku, ale raději by vínovou, kterou měla K.

D.

Nakreslila zasněného usmívajícího se smajlíka zelenou pastelkou, který má místo vlasů srdíčka. Sdělila, že se cítí hezky, ale nechce to více rozebírat. Použitou zelenou barvu má ráda.

3.

RODINA

K. obr. 16

Zeptala se zda to musí být hodně podrobné – nechala jsem to na jejich uvážení. Postavy začala kreslit zjednodušeně v horní části papíru postupně zleva doprava, od nejdůležitější, kam přidala i mazlíčky – máma, táta, K., sestra, kočka a psi. Členy rozdělila schématicky a barevně podle pohlaví a odlišila zvířata, jinak nad barvami více neuvažovala. Všichni mají podobné ztvárnění včetně výrazu v tváři, mladší setra je o trošku menší a jen otec je více vysmátý. Styl vlasů je přibližné podle reality.

T. obr. 17

Postavy začala kreslit zjednodušeně schématicky postupně, přemýšlela koho tam zahrnout a přidala i prarodiče a mazlíčka – táta, máma, bratr, děda, babička a pes. Sebe nenakreslila, nenapadlo jí to, jinak by se nakreslila k bráchovi, ke kterému má v reálu nejbližší a brácha je nahoře, protože je pro ni nejdůležitější. Prarodiče jsou z matčiny strany. Z otcovi strany by byli někde daleko, nemají tak dobrý vztah. Všichni mají větší úsměv, protože jsou veselí a jen matka ho má menší, ta prý srandu tolik nebere. Otcí ještě dokreslila břicho, které má větší. Všichni jsou kresleni jednou barvou a modrou zvolila, protože jí měla i u rozehríváčky.

D. obr. 18

Byla ze zadání trochu frustrovaná, nevěděla jak rodinu nakreslit. Nakonec zvolila také jednoduché schématické zobrazení postav v horní části papíru zelenou pastelkou, kterou měla od rozehríváčky. Postavy jsou postupně zleva doprava – máma, otcím, brácha, bratranec, sestřenice a pod nimi pes s kterým D. žije. Nad pořadím však vědomě nepřemýšlela. Matce a sestřenicí dokreslila vlasy podle reálné barvy a bratranec se sestřenicí jsou z matčiny strany. Sebe však nenakreslila, protože jí to nenapadlo.

ZAČAROVANÁ RODINA

K. obr. 19

Okamžitě věděla sestru, kterou nakreslila jako kočku – hodně si dělá věci na sebe/za sebe, „jede to svoje“, potřebuje svůj prostor, nemá ráda pokud jí někdo zasahuje do života. Ke zbytku jí dělalo problém nalézt jedno zvíře, které by je vystihovalo. K otcí ji napadl lenochod, protože je flegmatický, línější, ale zároveň je velmi chytrý a zručný, takže jí lenochod tolik nesedí. Pak jí napadla ryba, protože si proplouvá životem a nezajímá ho moc okolí. Takže by byl nějaká chytrá ryba. Na to jí D. poznamenala, že nejde o to vystihnout všechny vlastnosti a začala debata, jaká ta zvířata jsou nebo mohou být. Dále zmínila, že k matce jí napadla sova, protože je moudrá a hodně

milující (až moc), jen neví, jak se sova stará o svá mláďata. Sobě by asi dala chameleona, protože se hodně přizpůsobuje různým situacím, hraje více rolí (v pozitivním smyslu). V rámci rodiny by se spíš přirovnala k psovi, protože se psi také nějak přizpůsobují.

T. obr. 20

Nakreslila zvířata malá – nejistota ve výtvarném projevu. Pořadí je velmi podobné jako u normální rodiny. Ke každému napsala i vlastnost, kterou mu přiřazuje a doplnila slovně; táta – tučňák – starostlivost + že tak působí, menší, tlustší, roztomile chodí; brácha – mravenec – pracovitost + furt někde je, něco nosí; máma – lvice – moc + když zařve, tak musí být po jejím (nakreslila jí úsměv, přání aby byla veselejší); prarodiče – králíci – rozlitanost + stále někde „poskakují“, jsou roztomilý (neodhadla velikost, chtěla by je stejné velké jako rodiče). Zeptala jsem se, jak by nakreslila sebe a po delším přemýšlení odpověděla, že neví, ale asi tučňačka.

D. obr. 21

Věděla rychle v jaká zvířata rodinu proměnit, ale v kresbě si opravdu nevěřila a zeptala se zda to může jen napsat, na což jsem jí vyzvala, aby to alespoň zkusila a jednoduše načrtla – nejde o umělecké dílo. Nakonec alespoň dva nakreslila a zbytek napsala a doplnila o vlastnosti; matka – lev – dominantnost + jí udělala základní zelenou barvou rovnou pusou, kterou doplnila, černou, jako smutnou či rozloženou pusou a žlutou úsměv; otčím – tučňák – dobrosrdečnost + nikomu neublíží, i fyzicky jej připomíná; bratr – lenochod – lenost + je chytrý; bratranec – medvěd – vše musí být podle něj + dokáže si vydobýt co chce; sestřenice – puma – nebojácnost + chytrá, má svůj názor v pozitivním smyslu, elegantní. Výběr zvířat je hlavně na základě vlastností. Má s T. podobné rodiče, proto mají stejná zvířata.

4. Střídají se v tom, kdo začne jako první mluvit. U začarované rodiny mluvila první D. a na konci jsem se k ní ještě vrátila, zda jí v průběhu vyprávění ostatních nenapadlo zvíře, které by si dala – odpověděla, že ne. Avšak hodnotila začarovanou rodinu jako nejjednodušší cvičení i v rámci předchozích setkání a nejvíce jí to bavilo vymýšlet. Naopak T. a K. to hodnotily jako nejtěžší. K. si uvědomila, že nerada lidi kategorizuje a ani se jí díky tomu ty zvířata nechtělo přiřazovat, přišlo jí to omezující. T. dokonce překvapilo, jak dobře jí ty zvířata sedí. Shodly se na tom, že nad kresbami nechtěly strávit tolik času, proto rodiny zobrazily jednodušeji. Bylo znát, že se ještě nechtějí tolik otvírat, ale celkově setkání hodnotí jako příjemné.

Tab. 6

Úkol	Úspěch	Neúspěch	Částečně
Hlavní cíl – snížení stresu			✓
Individuální cíl – K. seznámení	✓		
Individuální cíl – T. seznámení			✓
Individuální cíl – D. seznámení			✓

Zdroj: modifikace submodelu 2U dle Marie Beníčkové (Beníčková, 2011, s. 44)

4.4.4 Čtvrté setkání

26.1.

1. Zahájení / aktuální stav klientek	
2. Rozehřívací cvičení	Vizualizace 1 (Campbell, 2000, s. 48)
3. Hlavní činnost + reflexe	Volná linka - protisk (kresba poslepu) – 2x A4 papír, barvy, válečky, tužka, štětce, pastelky, pastelky
4. Závěrečná reflexe / intervence / přínos	

Aktuálně subjektivně pocíťovaný stres na škále 1 – 10 (1 nejméně stresu, 10 nejvíce stresu)

	K	T	D
Pocíťovaný stres	6	1	1

Tab. 7

1. Klientky přišly v dobrém rozpoložení, již má i K. po zkouškách a míra stresu je tedy o něco nižší. Sdělily, že se nic zvláštního od posledního setkání nedělo a spíš převažovaly pozitivní události.

2. Po úvodním rituálu, kdy se napily a sdělily jak se mají, jsme se přesunuli k rozehříváčce, kterou jsme zvolila ve formě vizualizace a ta zní: Pohodlně se posaďte a zavřete oči. Vnímejte ty oblasti vašeho těla, ze kterých vychází napětí. Směřujte v myšlenkách svůj nádech do oblastí napětí. Vydechněte a představujte si, jak nahromaděné napětí vydechujete. Představte si světlo nějaké barvy. Nechte se tímto světlem zcela obklopit. Soustředte se na pocity, které ve vás toto světlo vyvolává. Nechte světlo pomalu ustupovat. Než otevřete oči, soustředte se na své dýchání a na okolní zvuky.

K.

Měla světle modré světlo, která je příjemná, takže přemýšlela, že modrou použije i pro tvorbu. Poté si řekla, že magenta jí je přece jenom bližší a modrou nemá tak ráda.

T.

Měl také modré světlo, které jí uklidňovalo a slyšela nějaké hučení a celkově jí to uvolňovalo.

D.

Neviděla konkrétní barvu a hůře se jí na vizualizaci ladilo. Soustředila alespoň na dech a uvolnění napětí, což se částečně dařilo.

3. VOLNÁ LINKA

Toto cvičení jsem zvolila jako seznamovací s grafickými technikami. Je jedno z nejjednodušších, naučí se pracovat s válečkem, odhadnout množství nanášené barvy a nejsou k němu potřeba další speciální pomůcky. Také seznámení se základními barvami a mícháním (použité tiskařské barvy CMYK + bílá) – určitě by bylo možné použít např. akrylové barvy a nanést je rychleji štětcem.

Nejprve kreslily poslepu cokoliv chtěly. Po otočení vzniklé kresby si jí dobře prohlédly a dokreslily nebo domalovaly to, co v ní vidí. Nakonec jsme si sedli na zem do kroužku, kdy každá okomentovala svůj výtvar a vedla se debata, co v tom kdo vidí, jak se tvořilo atd.

K. obr. 22

Dotvořila z linek akrylovými barvami květinu, kterou jí evokovala použitá podkladová barva, takže poslepu kreslila se záměrem vytvoření květiny. Není to konkrétní květina, jen D. poznamenala, že jí připomíná vodní květ - leknín. Na otázku, co pro K. květina je, co symbolizuje nebo jaké by mohla mít vlastnosti odpověděla, že je to něco hezkého, co může dělat lidem radost a má nejspíš jen pozitivní vlastnosti.

T. obr. 23

Dotvořila suchým pastelem postavičky, které umístila do kluziště. Linky kreslila bez záměru a když papír otočila, tak jí jako první napadlo kluziště. K tomu ještě dodala, že den předtím viděla někoho bruslit. Udělala tam tři bruslaře, aby měli dost prostoru, možná by přidala čtvrtého – je to parta kamarádů (ne její). Kdyby měla dotvořit i původní papír s negativem kresby, tak by tam udělala klubíčko, které se kutálí a hraje si s ním kočka. Kočky však nemá v oblibě, jen jí to napadlo. K. by tam udělala rozbouřené moře nebo hory – vrstevnice.

D. obr. 24

Do linky, kterou kreslila volně, dokreslila suchým pastelem předměty, které tam uviděla – tučňáka, srdíčko a vázu s trávou, nepotřebovala aby to dávalo nějaký smysl dohromady. Avšak ve čtvrtce s negativem nebylo ve žluté barvě téměř nic vidět. Žlutou barvu má oblíbenou, příště by ale vybrala jinou barvu, která by byla více kontrastní k bílé. K. poté poznamenala, že místo vázy tam vidí lektvar – neví jaký, jen ta zelená není moc vábivá nebo by doprostřed udělala velký květ.

4. Na závěr K. řekla, že se jí nejvíce líbilo nanášení barvy válečkem, přišlo jí to relaxující, nejraději by si váleček vzala domu a určitě by to chtěla zopakovat. Na to okamžitě reagovaly i ostatní, že se jim to také líbilo. Kladně reagovaly i na různorodost cvičení – kombinaci technik. Líbilo se jim, že mohly kresbu doplnit dle svého uvážení a cítily se u toho příjemně a volně. K. se líbila možnost volby co z toho vytvoří a T. propojení technik, které nečekala. D. ocenila jednoduchost tvorby, kde se nemusela soustředit na to, jak to vypadá a sezení na zemi jí přišlo více uvolňující. Celkově toto setkání hodnotily jako nejpříjemnější.

Tab. 8

Úkol	Úspěch	Neúspěch	Částečně
Hlavní cíl – snížení stresu	✓		
Individuální cíl – K. snížení napětí	✓		
Individuální cíl – T. nastavování hranic			✓
Individuální cíl – D. zvládnutí nervozity			✓

Zdroj: modifikace submodelu 2U dle Marie Beníčkové (Beníčková, 2011, s. 44)

4.4.5 Páté setkání

5.2.

1. Zahájení / aktuální stav klientek	
2. Rozehřívací cvičení	Vyzkoušení a znázornění momentálního pocitu – tongue drum
3. Hlavní činnost + reflexe	Erb a 2 království – linoryt , A3 čtvrtka, barvy, válečky, pastely, štětce, vodovky, pastelky
4. Závěrečná reflexe / intervence / přínos	

Aktuálně subjektivně pocíťovaný stres na škále 1 – 10 (1 nejméně stresu, 10 nejvíce stresu)

	K	T	D
Pocíťovaný stres	5	2	2

Tab. 9

1. Na setkání dorazila první K. a ostatní trochu později. D. jen trochu nastínila, že jí zdržel M., ale nechtěla více sdělovat, bylo však vidět, že není v dobré náladě. Ostatní vypadaly v dobré náladě i to potvrdily.

2. Poté jsme přešli k rozehríváče a pro obměnu výtvarna jsem zvolila nástroj tongue drum – buben, který nevyžaduje žádné hudební znalosti a není možné na něj zahrát špatný tón - všechny dohromady znějí dobře, je tedy velmi uvolňující. Dala jsem pokyn, ať si prvně vyzkoušejí jak zní, a poté aby zahrály momentální pocit:

K.

Hrála dokola všechny tóny, které měli značit, že se cítí všelijak. Měla problém určit pocit. Nástroj se jí však velmi líbil a sdělila, že by si ho také pořídila domu.

T.

Bavilo jí na něj hrát, ale nevěděla jak znázornit pocit.

D.

Překvapilo jí, jak je buben hlasitý, ale zvuk se jí líbil. Svůj pocit znázornila opakovaným úderem na jeden tón. Vystihovalo to její horší rozpoložení.

3. ERB a 2 království

Erb vytvořený linorytem – vysvětlení postupu tvorby linorytu. Barevně ladit otisk dobrého a špatného/nepřátelského království a poté království dotvořit volnou technikou – všechny zvolily na dotvoření suché pastely. Nakonec na papír napsat jaké vlastnosti by ke krému království přiřadily.

K. obr. 25

Vytvořila erb rozdělený na poloviny – v obou přírodní motivy a dole srdce které má na jedné půlce úsměv a na druhé ne. Sdělila že to má značit např. den a noc nebo i její osobnost, že je někdy veselá a někdy smutná. Pro dobré království zvolila žlutou barvu erbu, která v ní evokuje pozitivní energii a doplnila popínavou rostlinu se žlutými květy. Pro špatné království zvolila tmavě zelenou, která je ponurá a rostlině udělala červené květy – může být jedovatá. Toto království však není zlé a věří, že by mohlo dojít ke sňatku či smíru obou a to také zvýrazňuje společná hradba. Časem by prorostly i rostliny. S výsledkem byla spokojená a technika linorytu se jí líbila. K dobrému království přiřadila tyto vlastnosti – radost, laskavost, empatie, trpělivost a moudrost. K nepřátelskému přiřadila tyto – zlost, hněv, žárlivost, vztek, smutek.

T. obr. 26

Její erb obsahuje věci co má ráda, např. přírodu – hory, kolo, vodu, stanování, psa, výlety. Pro dobré království zvolila modrou barvu, kterou chtěla světlejší, což se nepodařilo. Modrá je pro ni uklidňující. První otisk se příliš nepodařil, nový papír však nechtěla a původní čtvrtku otočila. Nechce plýtvat, ale chtěla otisk zkusit znovu. Napodruhé už vyšel lépe a vedle tedy dotiskla špatné království barvou černou. Dobré království doplnila hezkým počasím a špatné bouří. Erb špatného království tíhou klesl níž a celkově převažuje dobré království. Také by mohl časem nastat smír, ale

měla by pár lidí, které by do špatného království poslala za trest. Doplnila však, že by měla víc lidí v dobrém království. Technika linorytu jí přišla zajímavá, jen byla chvíli v rozpacích, jak s ní správně pracovat. K dobrému království poté přiřadila tyto vlastnosti – radostný, veselý, upřímný, vtipný. Ke nepřátelskému přiřadila tyto – mrzutost, smutek, hněv.

D. obr. 27

Do svého erbu vložila věci, které má ráda a lehce jej rozdělila opakovanými symboly na dvě poloviny. Pro dobré království zvolila modrou, kterou má ráda a pro špatné černou, ačkoliv černou ráda nosí, tak je pro ní černá ta zlá barva. Nechtělo se jí však království dokreslovat a sdělila, že moc neví jak znázornit dobré a špatné. Po chvíli okolí vybarvila žlutou, která je její oblíbená, přidala květiny a nakonec doplnila černou pro zlé království. Byla první hotová a projevovala se její horší nálada v netrpělivosti, menší spolupráci při rozhovoru a výsledek se jí moc nelíbil. Na závěr ale sdělila, že si uvědomuje, že ji hodně ovlivnila špatná nálada a jinak by si techniku více užila. K dobrému království nakonec přiřadila tyto vlastnosti – radost, láska, smích, přátelství, svoboda, volnost, pozitivita, srdečnost a dobročinnost. Ke nepřátelskému přiřadila tyto – závist, zlost, hněv, negativita. Při debatě jí ještě napadla žárlivost, ale vnímá jí tak, že vlastně může být i pozitivní.

4. Nakonec byla ještě debata, jak některé vlastnosti vnímají dál a shodly se, že některé mohou být i v tom druhém pólu, záleží však na situaci. Bylo pro ně zajímavé pozitivní a negativní pól ztvárnit výtvarně a ocenily by detailnější vysvětlení techniky linorytu, jelikož se s ní, kromě K., nesetkaly. Jedná se o náročnější techniku, neboť se musí dobře rozmyslet co vyrýt a co ponechat. Pokud se tedy klient nikdy s grafickými technikami nesetkal, tak bych zvolila podrobnější postup vysvětlování a přinesla ukázky linorytů a matric pro lepší představu, jak linoryt funguje. Tvary slov vlastností jsem ponechala tak, jak je respondentky ke královstvím napsaly.

Tab. 10

Úkol	Úspěch	Neúspěch	Částečně
Hlavní cíl – snížení stresu			✓
Individuální cíl – K. snížení napětí	✓		
Individuální cíl – T. nastavování hranic			✓
Individuální cíl – D. zvládnání nervozity		✓	

Zdroj: modifikace submodelu 2U dle Marie Beníčkové (Beníčková, 2011, s. 44)

4.4.6 Šesté setkání

15.2.

1. Zahájení / aktuální stav klientek	
2. Rozehřívací cvičení	Vizualizace nálady v podobě barvy
3. Hlavní činnost + reflexe	Erb a vlastní království – linoryt , velkoformátový papír, barvy, válečky, štětce, pastely, vodovky, pastelky
4. Závěrečná reflexe / intervence / přínos	

Aktuálně subjektivně pocíťovaný stres na škále 1 – 10 (1 nejméně stresu, 10 nejvíce stresu)

	K	T	D
Pocíťovaný stres	3	1	1

Tab. 11

1. Klientky dorazily na setkání společně včas. Vypadaly v dobrém rozpoložení, v klidu si odložily, nabídla jsem jim pití a rovnou je požádala ať se usadí na zem, kde si mohly vybrat své místo/podsedák – zachovaly stejný zasedací pořádek, jako u stolu. Žádné téma z minulého setkání pro ně nezůstalo otevřené, probrali jsme tedy aktuální situaci a přesunuli se k rozeříváče.

2. Se zavřenýma očima si představit barvu, která vystihuje momentální náladu.

K.

Si představila fialovou – je pro ni neutrální „ani taková, ani taková ... ani radostná ani smutná, ani našťvaná, ani nic...“ popsala se smíchem u „nic“. D. poznamenala, že je to přeci její oblíbená barva, na to K. odpověděla, že oblíbená je vínová a ta je víc do červena.

T.

Viděla červenou – která pro ni momentálně symbolizuje veselou náladu.

D.

Vyvstala jí žlutá – pozitivní barva, má ji spojenou s radostí.

3. ERB a vlastní království obr. 28

Skupinová práce – na společný papír otisknout erby a dotvořit své království.

K.

Otiskla svůj erb doprostřed ke „své“ hraně papíru, a poté začala domalovávat své království akrylovými barvami. Ztvárnila v něm řeku, louky a les. Nakonec domalovala čisté nebe a slunce.

Byla nadšená ze skupinové tvorby a malování si velmi užívala. Její království je v přírodě, kde se cítí dobře. Také by tam občas někoho pozvala, ale raději by tam byla sama – učí se říkat NE a bere to tedy jako její prostor, chce si ho užít a rozhodne kdy koho pustí či pozve.

T.

Svůj erb natiskla téměř doprostřed, lehce doprava. Království poté začala dokreslovat pastely, které D. přinesla a ztvárnila hory a les, kde to má ráda – symboly na erbu. Volný prostor vlevo nechávala pro K., protože si myslela, že se více „rozjede“ a T. byla dřív hotová. Chvillemi se dohadovala s D. jak království udělají, navzájem si říkaly, co by tam mohlo být. Nakonec ještě dokreslila slunce podle ostatních. Na mou otázku, jak to má s hranicemi odpověděla, že neumí říkat NE a ostatním vyhoví. To se však snažila trochu změnit, když si nenechala vzít prostor stromem od D. a dokončila své hory. Její menší království je ještě umocněno její pozicí uprostřed, kdy K. a D. měly ještě místo u hrany, kde jsem poblíž seděla já.

D.

Erb otiskla téměř doprostřed, lehce vlevo. Donesla pastely, začala kreslit hory, a poté chtěla ještě vměstnat stromy – symboly z erbu. U erbu je začmáraný lyžař, kterého okomentovala, že chtěla udělat lyžaře (zimní zábava), ale nešlo jí to, nelíbil se jí. Po dohodě s T. dokreslila lanovku, kterou jejich království spojuje. Lanovka mezi T. a D. také symbolizuje jejich úzký vztah ze sdíleného pokoje, ale vyjádřila přání být i někdy sama. Nakonec dokreslila slunce. Byla velmi rychle, jako první hotová a uvědomila si, že si rozložení moc nerozmyslela a špatně se jí tam poté vešly stromy.

4. K. byla velmi ráda za skupinovou práci, která ji baví víc než individuální. Byla už naprosto v klidu s tím, že na ní ostatní čekají, užívala si tvorbu – říct si o čas. Všechny měly království velmi podobné volnému tématu z 1. setkáním. Také konstatovaly, že by udělaly společné nebe – více obrázků sjednotily. Na to reagovala K., že by mohlo lépe fungovat, kdyby bylo dané médium pro všechny, např. akrylové barvy. Tím reagovala i na to, že T. a D. téměř vždy používají na dotvoření suché pastely. Jinak se klientkám tvorba líbila, bylo to pro ně nové a zajímavé zkusit si skupinovou tvorbu.

Tab. 12

Úkol	Úspěch	Neúspěch	Částečně
Hlavní cíl – snížení stresu			✓
Individuální cíl – K. snížení napětí	✓		
Individuální cíl – T. nastavování hranic			✓
Individuální cíl – D. zvládnutí nervozity		✓	

Zdroj: modifikace submodelu 2U dle Marie Beníčkové (Beníčková, 2011, s. 44)

4.4.7 Sedmé setkání

22.2.

1. Zahájení / aktuální stav klientek	
2. Rozehřívací cvičení	Vizualizace - pouštění balónu
3. Hlavní činnost + reflexe	Mozaika – monotyp , velkoformátový papír, destičky A5, barvy, válečky, hadříky
4. Závěrečná reflexe / intervence / přínos	

Aktuálně subjektivně pocíťovaný stres na škále 1 – 10 (1 nejméně stresu, 10 nejvíce stresu)

	K	T	D
Pocíťovaný stres	4	1	1

Tab. 13

1. Na setkání dorazila první K., tentokrát jsem ji opět usadila na zem a za pár minut dorazila T. s D. Nabídla jsem jim pití a bavili jsme se o tom co se dělo a jak se mají. K. téměř vždy zmiňuje, že je to nahoru a dolů, ale hodnotí to jako normální, záleží jak to jde ve škole. Jinak se nic zvláštního nedělo ani u T. a D., momentálně je to ve škole bez většího stresu (o osobním životě příliš nemluví). Nálada je u všech dobrá.

2. Poté jsme přešli k rozehříváče – vizualizaci, která zní: Pohodlně se usadte a zavřete oči. Představte si balón, který je plný vašich starostí. Chvilí ho pozorujte ... představte si, jak ho pouštíte, jak odlétá pryč a mizí v dáli. Až budete chtít, oči otevřete.

K.

Při představě, že má balón pustit, jí to moc nešlo, bylo to pro ni těžké. Nakonec ho pustila, ale nebylo to moc úlevné.

T.

Balón si představila jako horkovzdušný, který lítal okolo ní, takže ho vlastně pak neměla jak pustit. Byla z toho trochu nesvá a zda pochopila sdělení. (balón nebyl ve vizualizaci specifikovaný)

D.

Viděla barevný/duhový balón a nechtěla ho moc plnit starostmi. Nakonec ho s radostí pustila.

3. MOZAIKA obr. 29

Před tímto cvičením jsme vedli debatu co pro ně znamená stres, kdy ho cítí, jak jim při tom je, jak s ním pracují, zda ho vnímají jak přítele či nepřítele atd. Poté jsme přešli ke skupinové práci na velký

papír – monotyp, kdy měli znázornit stupně stresu ve 3 – 4 tiscích. Jako první největší stres a postupně znázornit menší stres až do pohody.

K.

Stres vnímá jako těžké období, které snáší špatně a spíš přežívá. Je pro ni přítel i nepřítel, záleží kdy. Vnímá, že jí více než ostatní stresují normální každodenní věci. Zároveň ale pod velkým tlakem dokáže efektivněji pracovat, učit se či psát seminární práci. Když je pod velkým stresem, tak používá dechová cvičení a dokonce nedávno začala i sama malovat. Vždy jí pomůže i hudba.

Samotnou výtvarnou práci začala černým smajlíkem v horním rohu, kde seděla u horní hrany papíru. Poté červeného s neutrálním výrazem, tmavě modrého s lehkým úsměvem a nakonec vysmátého žlutého. Černý smajlík pro ni znamená fázi před zkouškou či seminárkou, kdy se jí do učení nechce a je z toho přehlčená. Červený neutrální smajlík je mezifáze a modrý, že už tu seminárku píše. Žlutý je po odevzdání. Barvy popisuje = černá – nejhorší, červená – tlak, modrá – klidnější, žlutá – pozitivní, veselá.

T.

Stres považuje za špatný, ale také jí pomáhá k výkonu. Když má např. před zkouškou, tak jí bolí dásně a kvůli tomu nemůže jíst nebo se jí o škole zdá. Stres pro ni znamená situaci, kdy si nevěří na 100%. Přijde jí, že na snížení stresu žádná technika moc nepomáhá, ale zklidní jí procházka či pobyt s přáteli.

Jako první otisk udělala černého smajlíka uprostřed u levé strany papíru, kde seděla. Dalšího udělala neutrálního modrého a posledního usmívajícího růžového. Černý smajlík pro ni znamená čas před zkouškou a při ní. Modrý neutrální chvíli po zkoušce, kdy se jí trochu uleví, ale neví výsledek. Růžový smajlík je po všech zkouškách, kdy se jí uleví. Černou a modrou popisuje jako K. a růžová je pro ni klidná barva.

D.

Stres považuje za nepřítele, je pro ni velmi nepříjemný, ale zároveň ji také může pomoci k výkonu. Sdělila, že by bez něj nedošla tak daleko. Přijde jí, že se zbytečně stresuje a to jí často shazuje. Nic co zkoušela na zklidnění jí nepomáhá, pomáhá jen když je s kamarády či přítelem.

Začala černým smajlíkem v dolním rohu papíru, kde seděla u spodní hrany. Dalšího udělala neutrálního červeného a třetího žlutého s úsměvem. Černý smajlík pro ni znamená čas před zkouškou. Červený je rezignace „nějak to dopadne“ a žlutý smajlík je po zkoušce, kdy se jí uleví. Barvy přiřazuje = černá – špatná, červená – neutrální, ještě přemýšlela nad modrou, ale červená ji napadla první, a žlutá – pozitivní.

4. Proces popisovaly jako nezávislý na sobě, kdy je všechny napadlo podobné ztvárnění černého smajlíku a podobný další postup, aniž by se o tom bavily. A také podobný popis průběhu smajlíků přirovnaný ke škole. Zvědomily si co a jak se v těch situacích děje, co případně pomáhá. K. byla velmi ráda opět za skupinovou práci. T. baví práce na zemi a D. přijde práce takto v kroužku příjemnější.

Tab. 14

Úkol	Úspěch	Neúspěch	Částečně
Hlavní cíl – snížení stresu			✓
Individuální cíl – K. snížení napětí	✓		
Individuální cíl – T. nastavování hranic		✓	
Individuální cíl – D. zvládnutí nervozity			✓

Zdroj: modifikace submodelu 2U dle Marie Beníčkové (Beníčková, 2011, s. 44)

4.4.8 Osmé setkání

5.3.

1. Zahájení / aktuální stav klientek	
2. Rozehřívací cvičení	4 fakta - 1 lež
3. Hlavní činnost + reflexe	Maska – samotvrdnoucí hmota
4. Závěrečná reflexe / intervence / přínos	

Aktuálně subjektivně pocíťovaný stres na škále 1 – 10 (1 nejméně stresu, 10 nejvíce stresu)

	K	T	D
Pocíťovaný stres	4	1	1

Tab. 15

1. Tentokrát přišla T. a D. dřív a K. později, protože jí kocour načůral do boty. Usadili jsme se ke stolu, žádné téma z minulého setkání pro ně nezůstalo otevřené a mohli jsme se tedy věnovat aktuální situaci. K. udělalo radost, že se překonala a odhodlala se jít sama na společenskou akci a tam se dokázala bavit s cizími lidmi. Cítí se dobře, ale občas jí bolí záda a z toho hlava. Psychickou stránku popisuje „jako na houpačce“ – dostala více pracovních nabídek a neví, jak a jestli to časově zvládne plus do toho řeší osobní věci. T. potěšilo nové tetování a objevená kavárna, na druhou

stranu ji velmi iritovala pražská doprava. Jinak se cítí dobře, jejími slovy „v pohodě“. D. více sdílela a řekla, že teď pro ni bylo velmi stresující setkání s nevlastní sestrou, kterou poprvé a naposledy viděla před mnoha lety. Zároveň to ale popisovala jako nejvíce radostné setkání. Celkově se jí toho teď v životě děje a mění víc, momentálně je to ale dobré.

2. Při rozehríváče měly klientky napsat 4 fakta a z toho aby jedno bylo lež. Bylo to pro ně náročnější, jelikož se znají. K. měla vymyšleno nejrychleji, poté T. a pro D. to bylo velmi náročné vymyslet, ostatní jí i pomáhaly, nakonec ale bylo nejtěžší uhádnout co je u D. lež. Vyzkoušely si i jak dobře se znají.

3. MASKA

K. obr. 30

Prvně vytvořila větší srdce, kterému udělala ústa a oči tak, aby skrz ně bylo vidět. Když masku chtěla zvednout a dát si jí před sebe, tak se jí zdeformovala a udělala tedy novou masku, trochu menší s prohloubením úst a očí. O masce mluvila jako poslední. Její maska s poloúsměvem znamená, že někdy jsou lepší dny a někdy horší dny (opakování poloúsměvu v předchozích pracích). Život není jen zábavný a veselý, ale jsou tam i různé strasti a povinnosti, které pro ni nejsou příjemné. Nechtěla by se však touto maskou prezentovat, nechtěla by aby jí někdo viděl, respektive že nepůsobí ani vesele ani sebevědomě. K rolím doplnila, že je spolubydlící a chtěla by být matka, manželka, teta a později i babička.

T. obr. 31

Sdílela jako druhá. Její maska má představovat hezký, příjemný úsměv. Na to ostatní okamžitě reagovaly, že na ně působí strašidelně. Masku má však, dle slov T., symbolizovat zábavu, štěstí apod. – to by chtěla prožívat nejčastěji a momentálně to moc nejde. Ráda by, aby maska na ostatní působila vesele, sebevědomě a ne strašidelně. Na otázku, jaké má v životě role odpověděla, že stejně jako D. Žádné role by se zbavit nechtěla a chtěla by být hlavně teta.

D. obr. 32

Udělala masku ve tvaru špičatého srdce, bez obličeje či jiných detailů. Mluvila o masce jako první. Špičatá srdce se jí líbí, proto jej udělala, má i takové tetování na prstu. Masku představuje lásku. Nechtěla tam dělat víc detailů i proto, že si myslí, že by se jí to nepovedlo. Případně by udělala úsměv, maska na ni působí příjemně. Když jsme se bavili o rolích, tak řekla, že je dcera, studentka, kolegyně, partnerka, kamarádka, sestra – k tomu podotkla, že v rámci rodiny by toho bylo mnoho. Nejdůležitější pro ni jsou – kamarádka, partnerka a dcera. V budoucnu by chtěla být matka a manželka. Když by si masku představila u zkoušky nebo prezentace, tak by podle ní vypadala

hrozně. Chtěla by ale vypadat hezky, sebevědomě! Myslí si, že by jí pomohlo mít sebevědomí, které v tom nemá. Mohl by v tom pomoci nácvik, tedy mít ty prezentace častěji, ale to by bylo zase vyčerpávající, sdělila.

4. Na závěr jsme se bavili co probíhalo. T. a D. by si masky nechtěly nechat, protože se jim příliš nelíbí, myslí si že se jim moc nepovedly. K. by si ji vzala a nejraději by ji domalovala barvami. T. se velmi líbila konzistence hmoty a díky tomu pro ni byla tvorba příjemnější. Dostaly otázky na zamyšlení, zda mají někoho, před kým se nebojí ukázat i to co je pod maskou a naopak, před kým se vůbec ukázat nechtějí. Ačkoliv si masky T. a D. nechat nechtěly, tak na dalším setkání, kdy už byly masky zaschlé, si je všechny vzaly domů.

Tab. 16

Úkol	Úspěch	Neúspěch	Částečně
Hlavní cíl – snížení stresu			✓
Individuální cíl – K. snížení napětí			✓
Individuální cíl – T. nastavování hranic			✓
Individuální cíl – D. zvládnání nervozity			✓

Zdroj: modifikace submodelu 2U dle Marie Beníčkové (Beníčková, 2011, s. 44)

4.4.9 Deváté setkání

10.3.

1. Zahájení / aktuální stav klientek	
2. Rozehřívací cvičení	Kreslení na záda – papír A4, tužka
3. Hlavní činnost + reflexe	Bezpečné místo – čtvrtka A3, barvy, štětce, pastely, vodovky, pastelky, látky, barevné papíry, bavlnky, časopisy
4. Závěrečná reflexe / intervence / přínos	

Aktuálně subjektivně pocíťovaný stres na škále 1 – 10 (1 nejméně stresu, 10 nejvíce stresu)

	K	T	D
Pocíťovaný stres	5	2	1

Tab. 17

I. Na toto setkání dorazily všechny klientky najednou a na čas. Po usazení a napití jsme se bavili jak se mají a co se dělo. *K.* momentálně řeší víc brigády, často jí teď někdo ruší hlídání dětí, ale jinak se má dobře. *T.* moc nechtěla sdílet, nicméně se cítila dobře. *D.* se cítila klidně.

2. Klientky se přesunuly na zem a začalo se s rozehríváčkou, kdy seděly všechny za sebou. První v řadě vymýšlela obrázek, který kreslila na záda druhé a ta třetí, třetí poté obrázek nakreslila na papír. Každá vymýšlela 3 jednoduché obrázky a postupně se všechny vystřídaly – celkem bylo tedy 9 obrázků. Nakonec se podívaly, zda obrázky odpovídají původní představě.

K.

Jako první kreslila na papír a přišlo jí to jednoduché. Dobře cítila, co jí *T.* kreslí na záda, ale nevěnovala pozornost detailům (počet paprsků apod.). Poté vymýšlela obrázky ona. Cvičení jí přišlo zábavné.

T.

Prvně byla uprostřed, a poté překreslovala na papír – to jí přišlo také jednoduché. Jako poslední měla vymýšlet obrázky, a tam jí dělalo trochu problém vymyslet něco jednoduchého. *K.* špatně cítila co *T.* kreslí a z prvních dvou obrázků vzniklo úplně něco jiného. To všechny značně pobavilo a řešily, v čem asi nastal problém.

D.

Jako první vymýšlela obrázky, byla velmi rychlá. Jako poslední poté obrázky kreslila a upozorňovala *T.*, aby to bylo jednoduché, protože neumí kreslit. Cvičení jí tolik nebavilo.

3. BEZPEČNÉ MÍSTO

K. obr. 33

Zvolila po delším přemýšlení nakonec pastelky. Výtvar dělala pečlivě a nejdéle. Ztvárnila chalupu, kam jezdí s rodinou od mala a vyrůstal tam její otec. Reálně má takto vysoko okna – je tam kůlna, a většina oken je z druhé strany. Nakreslila tam i plot, kde je pak zahrada sousedů. V létě tam mají slunečnick a lavičku, kde například jedí. Vnímá to jako příjemné místo, ale někdy to narušují rodinné dohady a užila by si to tam spíš sama. Zároveň má strach tam být v noci sama, není tam ani pouliční osvětlení. Chvíli tedy přemýšlela, jestli je to vlastně opravdu příjemné místo, ale velmi dobře se jí tam spí a je tam klid.

T. obr. 34

Začala tvořit olejovými pastely. Nakreslila chatu, kam jezdila s rodinou od mala skoro každý víkend, teď už mnohem méně. Jezdila tam už i její matka jako malá. Sedí jako rodina na terase před chatou a pod nimi jsou ještě dveře do sklepa. Nechtěla na terase kreslit zábradlí, aby byly dobře

vidět postavy. Vlevo je bazén a vpravo krmítko pro ptáčky. Vlevo vedle chaty je gril – ten je dle slov T. hlavní. Má toto místo spojené s příjemnými pocity.

D. obr. 35

Prvně si prohlížela látky, ale pak řekla, že se do toho raději nebude pouštět a zvolila olejové pastely, s kterými ještě nepracovala. Byla jako první hotová. Nakreslila chalupu, kterou má její rodina přes 10 let, je tam s rodinou – smějí se u ohně a je tam i její pes. Modrý plot je reálně takto modrý. Dole chalupa nemá okna a nahoře je balkón, nevěděla jak to správně nakreslit. Dříve tam bývali s rodinou každý víkend, teď už ne tak často. V té vesnici, kde je chalupa, mají velkou část rodiny. Má na to místo veselé vzpomínky a je jí tam dobře.

4. Stejný motiv chalupy/chaty si zvolily nezávisle na sobě, bylo to to první, co se všem vybavilo. Často je to spojeno s hezkými vzpomínkami z dětství, rády se tam vrací, je to místo, kde si mohou odpočinout. K odpočinku D. poznamenala, že by tam musela být bez matky – s ní by si tam neodpočinula. Na závěr K. sdělila, že jí velmi bavila rozehríváčka, protože to byla hlavně společná aktivita. Bylo příjemné si představit, že je na chalupě a že u tvorby může vypnout hlavu. Doplnující otázky jí přijdou někdy zajímavě a víc se nad tím zamyslí. T. přišlo příjemné se pomyslně přenést na chatu a učí se celkově lepšímu sebevyjádření. Byla ráda za kombinaci společné aktivity na začátku, a poté individuální aktivity. D. je ráda, že u tvorby alespoň občas vypne hlavu a vyjádřila přání u toho mít hudbu (k tomu jsem sdělila, jaký má hudba na proces vliv a kdy je a není dobré ji použít).

Tab. 18

Úkol	Úspěch	Neúspěch	Částečně
Hlavní cíl – snížení stresu	✓		
Individuální cíl – K. snížení napětí	✓		
Individuální cíl – T. nastavování hranic		✓	
Individuální cíl – D. zvládnání nervozity		✓	

Zdroj: modifikace submodelu 2U dle Marie Beníčkové (Beníčková, 2011, s. 44)

4.4.10 Desáté setkání

16.3

1. Zahájení / aktuální stav klientek	
2. Rozehřívací cvičení	Vyjádření nálady pohybem
3. Hlavní činnost + reflexe	Strom proměny – papírořez , čtvrtky A4, velkoformátový papír, barvy, válečky, řezáky, nůžky, tužky
4. Závěrečná reflexe / intervence / přínos	

Aktuálně subjektivně pocíťovaný stres na škále 1 – 10 (1 nejméně stresu, 10 nejvíce stresu)

	K	T	D
Pocíťovaný stres	5	2	3

Tab. 19

1. První dorazila na setkání K., s mírným zpožděním T. a D. Po usazení a napití jsem se bavili o aktuální situaci, přichází v dobré náladě a nic z minula nezůstalo otevřené.

2. Jako rozehřívací cvičení jsem tentokrát zvolila pohybovou aktivitu, kdy měla každá klientka vyjádřit aktuální náladu pohybem.

K.

Udělala vlnovku rukama – řekla, že to znamená, že je na dobré vlně. Byla velmi překvapená (v dobrém slova smyslu) pohybovou aktivitou, ale bylo pro ni těžší se vyjádřit pohybem.

T.

Předvedla běh na místě – prý se cítí, jejími slovy „naspídaná“. Venku je hezky a má dobrou náladu, hodně energie. Pohybové věci má ráda.

D.

Po dlouhém přemýšlení se otočila dokola s rukama nahoře – dle jejích slov to znázorňuje radost. Radost hlavně z dobrého počasí a že má dnes volný den. Bylo pro ni velmi náročné se vyjádřit pohybem.

3. STROM PROMĚNY

K.

Strom nakreslila v kruhu, inspirovala se motivem stromu v kruhu, který již někde viděla, líbil se jí a přišel jí vhodný k této technice vyřezání. Po vyřezání jej otiskla zelenou barvou – obr. 36. Poté strom rozstříhala na čtyři nepravidelné části. U další etapy – společný strom obr. 42 – navrhla, aby

se začalo kmeny, které měla D. a T., a poté začala podávat své části stromu D. Po nějaké chvíli jí D. vyzvala, ať jde místo ní zkusit strom dodělat, že se jí to nezdá a K. pár částí přeskládala. Nakonec se K. ostatních zeptala, jakou barvou ho chtějí otisknout. Barvení se však moc neúčastnila a sama později řekla, že to T. a D. ráda přenechala, bavilo jí to pozorovat. Přidala se později k tisku částí stromu. V poslední etapě, kdy si měly klientky vyměnit části stromů a poskládat svůj strom jinak, K. hned nabídla ostatním části své koruny. Jednu část si vzala D. a druhou vyměnila s T. za její větve a korunu. Korunu jí však po chvíli vrátila, že se jí nehodí a nechala strom jen ze tří částí. Nic jiného se jí tam nehodilo a nelíbilo, sdělila – *obr. 37*.

T.

Začala kreslit kmen s větvemi a s ohraničením koruny. Při stříhání se chvíli zamýšlela jak to vystříhnout/vyřezat, aby vše zachovala a strom se jí nerozpadl. Začala stříháním, a později použila i řezák. K řezáku později sdělila, že je si s ním nejistá kvůli poranění z dětství a následným zákazem používání řezáku. Po vyřezání jej otiskla modrou barvou – *obr. 38*. Poté chtěla strom rozstříhat na čtvrtiny, ale u toho se jí rozpadla část větví s korunou, a tak druhou polovinu nechala kmen i větve společně. Při další etapě – společný strom – se do procesu tvorby zapojovala, ale nedbala tolik na estetickou stránku. Chtěla do stromu vložit např. korunu stromu od D., na to jí K. řekla, že to není dobrý nápad a po vyzkoušení T. uznala, že by to nebylo hezké. Nakonec tam vložila obrysy své koruny. Po složení si všechny rozebraly různé části a T. začala jako první navalovat žlutou barvu, která se jí trochu namíchala se zelenou na matrici, to ale neřešila. V poslední etapě má svůj strom složený převážně ze svých částí, od ostatních přijala části korun, s K. vyměnila za větve, které jí tam dobře zapadly a jako jediná má strom složený ze všech tří stromů. Při přiložení svého stromu k ostatním se podivila, že K. má tak málo částí. K. na to reagovala, že by si tedy mohla ještě něco vyměnit, ale T. už nechtěla aby jí něco brala – *obr. 39*.

D.

Dávala si delší dobu na rozmyšlenou a koukala co dělají ostatní, poté začala tvořit svůj strom. Celý strom vystříhala. Původně měla nakreslené i větve, ty ale nakonec nevystříhala, protože se jí to zdálo moc komplikované, a vystříhla jen obrys hladké koruny. Po vystřížení jej otiskla modrou barvou – *obr. 40*. Poté strom rozstříhala na čtvrtiny. Při přechodu na další etapu procesu – společný strom – navrhla, aby strom nejprve z matric sestavily a poté teprve otiskly. Ostatní souhlasily. Začala tedy skládat strom i podle pokynů ostatních a chtěla ho udělat hezký. Poté co K. trochu strom přeskládala a byla otázka na barvu, tak odpověděla, že část by udělala třeba i fialovou a zelenou, které poté také použila. V poslední etapě si vzala část koruny od K. a část své nechala pro T., jinak je její strom původní – *obr. 41*.

4. U tohoto cvičení probíhalo mnoho interakcí. Obecně lze říci, že se na všem klientky dokázaly dohodnout. Dokázaly podat argument, proč to či ono ano nebo ne. U některých částí se někdo zapojoval méně a u jiných více. Po dokončení stromů jsme dali všechny k sobě a sedli si okolo do kroužku. Shodly se na tom, že je nejvíce bavila společná část tvoření stromu. D. například nebavila první část, kde měla vymyslet a vystříhnout svůj strom. Pokud by měly něco změnit nebo dotvořit, tak by všechny domalovaly např. květy (stromy jsou třešňové) a T. by udělala užší kmen. Na otázku zda ví s kým si vyměnily části stromů a zda jim od někoho chybí, si nebyly vlastně jisté, od koho která část pochází, nevěnovaly tomu tolik pozornost. T. si například myslela, že má od ní D. kmen, ten je ale původní D. Toto cvičení pro ně bylo více uvolňující, jak např. K. poznamenala, bylo to příjemnější a jednodušší než tvorba erbu a všechny odcházely v dobré a uvolněné náladě. U tohoto cvičení by bylo vhodné další pokračování s delší reflexí, ta ale byla z časových důvodů klientek zkrácená.

Tab. 20

Úkol	Úspěch	Neúspěch	Částečně
Hlavní cíl – snížení stresu	✓		
Individuální cíl – K. snížení napětí	✓		
Individuální cíl – T. nastavování hranic	✓		
Individuální cíl – D. zvládnání nervozity			✓

Zdroj: modifikace submodelu 2U dle Marie Beníčkové (Beníčková, 2011, s. 44)

4.4.11 Jedenácté setkání

22.3.

1. Zahájení / aktuální stav klientek	
2. Rozehřívací cvičení	Jaký zvuk a jakou barvu byste přiřadili ke svému rozpoložení
3. Hlavní činnost + reflexe	Můj strach – kuchyňská litografie , destičky A5 obalené alobalem, permanentní fixy, voskovky, Coca Cola, mísa s vodou, houbičky, barvy, válečky, papíry
4. Závěrečná reflexe / intervence / přínos	

Aktuálně subjektivně pocíťovaný stres na škále 1 – 10 (1 nejméně stresu, 10 nejvíce stresu)

	K	T	D
Pocíťovaný stres	-	8	4

Tab. 21

1. Na toto setkání T. a D. dorazily na čas. K. se předem omluvila, že dorazit nemůže. Vyšší míra stresu u T. byla způsobena nadcházejícím odletem na dovolenou. Má velký strach z létání. D. létání vadí jen trochu, těší se hlavně na dovolenou. Největší radost jim momentálně dělá dobré počasí a jinak se mají dobře.

2. Na rozehríváčku si klientky měly představit jaký zvuk jejich náladu nejlépe vystihuje, a poté jakou barvu by k němu přiřadily.

T.

Řekla, že je to nějaký nepříjemný zvuk. Když D. zmínila, že si představila zvonkohru, tak T. poznamenala, že její by hrála hodně nepříjemně. Barvu zvolila rudou červenou – nervozita z letu.

D.

Představila si zvonkohru, která vydává různé tóny, které se střídají. Je to příjemný zvuk. Barvu by přiřadila oranžovou – někdy se jí líbí a někdy nelíbí. Smíšené pocity ohledně letu.

3. MŮJ STRACH

T. obr. 43

Nakreslila náhrobek, který představuje strach ze smrti. Je to obecný strach ze své smrti, ne jen že spadne letadlo. Udělala čtyři otisky a po výzvě, co by s nimi ráda udělala, řekla, že by je zmačkala. Než to udělala, tak proběhla delší pauza a mezitím už D. podpalovala svůj strach. K ní se po výzvě T. přidala, výtisk zmačkala a přidala jej do plamene. Poté jsem vyvětrala a pokračovali jsme. Zbylé tisky nechala a na konci je vyhodila. Byla ráda, že se jich zbavila, ale ví že stejně jednou zemře. Nejvíce jí děsí, že neví co bude po smrti a zda vůbec něco bude a jaké bude umírání.

D. obr. 44

Věděla hned, že chce nakreslit samotu, ale dlouho přemýšlela, jak ji znázornit. Poté nakreslila skupinku lidí, která se dobře baví, směje a ona je od nich daleko, sama. Chvilími se radila s T. jak napsat text zrcadlově. Obrázek může působit jako že se jí ostatní vysmívají, to ale nebyl účel (výsměch je jí jedno). Čtyřikrát jej otiskla a po výzvě, co by s nimi ráda udělala, tak jako první začala výtisk trhat. Pomalu trhala a užívala si to. Druhý rychle zmačkala a další mohla i spálit. Připravila jsem tedy bezpečné místo pro spálení a přinesla zápalky. Další tisk zmačkala pro podpálení a vzala si zápalky. U toho vyjádřila lehký strach před škrtnutím, ale těšila se a vyzvala i T., zda jej chce také spálit. Byla ráda, že tisky mohla zničit, zbytky vyhodila – nechce zůstat sama nebo dokonce zemřít sama.

4. U rozechřívачky by bylo vhodné také použít různé nahrávky zvuků, aby klientky přiřadily, který nejlépe vystihuje jejich náladu. U hlavní činnosti obě hned věděly co ten strach je. Poté jsme mluvili o tom, co to je za strach a co lze případně dělat pro to, aby se to čeho se bojí nestalo. Nechtěly nad tím moc přemýšlet, radši se toho strachu zbavily. D. k tomu poznamenala, že se snaží udržovat dobré vztahy. T. se uklidňuje tím, že se třeba probudí jako něco jiného, třeba zvíře, takže si to nebude pamatovat kdo byla. Také nechce zemřít sama a doufá, že jí vydrží dobré vztahy. Obě by tu chtěly po sobě něco zanechat. Na otázku, co by i přímo na obrázku mohly změnit by D. znázornila, jak jdou ti lidé k ní nebo že je mezi nimi. T. moc nevěděla a D. jí navrhla, že to může být halloweenská párty, náhrobek jako maketa. Bylo to pro ně značně nepříjemné téma, ale díky zničení a vyhození odcházely v lepším rozpoložení a těšily se ven.

Tab. 22

Úkol	Úspěch	Neúspěch	Částečně
Hlavní cíl – snížení stresu			✓
Individuální cíl – K. snížení napětí	-	-	-
Individuální cíl – T. nastavování hranic		✓	
Individuální cíl – D. zvládání nervozity		✓	

Zdroj: modifikace submodelu 2U dle Marie Beníčkové (Beníčková, 2011, s. 44)

4.4.12 Dvanácté setkání

29.3.

1. Zahájení / aktuální stav klientek	
2. Rozehřívací cvičení	Z písmen svého jména vytvořit básničku či příběh
3. Hlavní činnost + reflexe	Volné téma – ztvárnit cokoliv libovolnou technikou, čtvrtka A4 nebo A3
	Dům – A4 kancelářský papír, HB tužka, pastelky
	Postava a partner + Šmahelův test barev – A4 kancelářský papír, HB tužka, pastelky
4. Závěrečná reflexe / intervence / přínos	

Aktuálně subjektivně pocíťovaný stres na škále 1 – 10 (1 nejméně stresu, 10 nejvíce stresu)

	K	T	D
Pocíťovaný stres	3	2	3

Tab. 23

I. Na setkání dorazily všechny společně na čas v dobré náladě. T. a D. se vrátily z dovolené, kde si to velmi užily. K. měla trochu víc hlídání dětí a tedy méně času, ale psychicky se cítila dobře, v klidu.

2. Při rozehříváče si hrály se svými jmény, kdy na každé písmeno z jména měly dopsat slovo a z těch slov vytvořit báseň nebo příběh.

K.

Napsala příběh o alergiích, astmatu a MHD v jarním období, který vystihuje její realitu. Vymýšlení příběhu jí bavilo.

T.

Vytvořila příběh, kde si auto a traktor pomohli v těžké situaci.

D.

Vymyslela příběh o cestování a škole. Bylo pro ni těžké příběh vymyslet, měla ho ale nejrychleji a hodnotila ho jako divný.

3.

VOLNÉ TÉMA

K. obr. 45

Zvolila znovu formát A4, chvíli rozmýšlela, čím bude tvořit a nakonec se přidala k ostatním a kreslila suchými pastely. Tvořila nejdéle. Vytvořila velmi podobnou kompozici, jako na prvním setkání, kdy skrz obrázek jde napříč cesta (předtím řeka). Námětem jsou třešně, které den před setkáním viděla v parku a líbilo se jí jak kvetou. Jde tedy o park s třešněmi a na spodní straně jsou pampelišky.

T. obr. 46

Vybrala si opět formát A4 a jako první přinesla na stůl suché pastely. Hned věděla co bude tvořit a sdělila, že na její tvoření je škoda papíru a vzala si tedy menší formát. Námět obrázku je totožný s prvním obrázkem z prvního setkání. Jen v jiném poměru hor a jezera. Nejedná se o konkrétní místo, ale má ráda přírodu v tomto stylu.

D. obr. 47

Vzala si opět formát A4 na šířku a kreslila suchými pastely. Věděla hned co bude kreslit a zvolila nejjednodušší cestu menšího formátu. Námět obrázku je naprosto totožný s prvním obrázkem volného tématu. Jedná se tedy o hory, přírodu, stanování, vodu, nakreslila svého psa a místo kamarádů na vodě nakreslila rodinu u ohýnku. Jedná se o její oblíbené činnosti.

DŮM

K. obr. 48

Dům udělala z velké části stejným postupem i stylem jako na prvním setkání, jen o něco menší. Tentokrát neudělala balkón ani květiny v oknech a dveře by byly z druhé strany. Zapomněla na komín. Dokreslila však lehce zahradu se stromem. Dle K. tam nejspíš bydlí nějaká rodina a jde o zrekonstruovaný starší dům. Obtažení hlavní části domu výraznějšími pastelkami je barvou, kterou by chtěla celý dům, tzv. okrová barva.

T. obr. 49

Podle slov T. se jedná spíš o chajdu než o dům. Nakreslila ho (dům) na téměř stejném místě jako na prvním setkání vlevo, tentokrát udělala zahradu okolo. Dveře by byly z boku a takto malá okna mají i chaty.

D. obr. 50

Vždy kreslí velmi rychle, sdělila že jinak to neumí. Dům tentokrát udělala větší i se střechou. Je na stejné straně vlevo jako na prvním setkání, kde vpravo udělala znovu zahradu. Podle D. v něm bydlí nějaká babička s dědou a nachází se na samotě u lesa.

POSTAVA A PARTNER + Šmahelův test barev

K. obr. 51

U Šmahelova testu zařadila do oblíbených barev místo černé červenou. U postav kreslí vždy ruce v kapsách, protože si myslí, že ruce neumí. U muže chybí část nohou, protože začala hlavou a nohy se jí tam už proporčně nevešly. Chtěla, aby byl muž vyšší. Postavy mají opět neutrální výraz.

T. obr. 52

Spletla si strany a začala kreslit na druhou stranu papíru – první nakreslila ženskou postavou. Tentokrát použila jako hlavní oblíbené barvy na obě postavy. Postavy jsou usměvavé a muž je značně menší. Žena je již více podobná T. a postavy působí jakoby na sebe koukaly, podle T. to ale nebyl záměr.

D. obr. 53

Kresebné testy jsou pro ni nejnáročnější, hlavně postavy kreslí vždy jednoduše, protože to jinak neumí, sdělila. Například ruce kdysi zkusila, ale nelíbilo se jí to a už to nechce zkoušet. Tentokrát použila méně detailů a i barev, hlavně proto, že jí to nebavilo. Postavy jsou jinak téměř stejně velké s úsměvem. Přeslechla informaci, kterou stranou má začít – začala ženkou postavou. Hnědá barva ve vlasech muže byl omyl, mají být oba blond. A jak sama poznamenala, všimla si že z neoblíbené růžové barvy se stala oblíbená, začala se jí líbit. Ušpinění se poté stalo po odložení obrázku na obrázek z volného tématu.

4. U postav všechny sdělily, že si u kresby nepředstavovaly nikoho konkrétního a promítly své preference vzhledu. Nepamatovaly si co kreslily v lednu a když se podívaly na starší obrázky, tak je překvapilo, jak moc si jsou některé podobné, i když to někde tušily. Hlavně D. sdělila, že si myslím, že budou stejné a nejvíce jí poté zaujala změna růžové barvy, které si je vědoma. Odcházely v dobré náladě.

Tab. 24

Úkol	Úspěch	Neúspěch	Částečně
Hlavní cíl – snížení stresu			✓
Individuální cíl – K. snížení napětí			✓
Individuální cíl – T. nastavování hranic		✓	
Individuální cíl – D. zvládání nervozity		✓	

Zdroj: modifikace submodelu 2U dle Marie Beníčkové (Beníčková, 2011, s. 44)

4.4.13 Třinácté setkání

10.4.

1. Zahájení / aktuální stav klientek	
2. Rozehřívací cvičení	Teď se cítím jako ... – modelína
3. Hlavní činnost + reflexe	Strom – A4 kancelářský papír, HB tužka
	Rodina – A4 kancelářský papír, HB tužka, pastelky
	Začarovaná rodina – A4 kancelářský papír, HB tužka, pastelky
4. Závěrečná reflexe / intervence / přínos	

Aktuálně subjektivně pocíťovaný stres na škále 1 – 10 (1 nejméně stresu, 10 nejvíce stresu)

	K	T	D
Pocíťovaný stres	1	3	3

Tab. 25

I. Na závěrečné setkání dorazily všechny klientky na čas a v dobré náladě. K. dala poprvé nejnížší počet na škále pocíťovaného stresu. Začala konečně po dlouhé době číst knížku. Chodí častěji ven mezi lidi a je velmi spokojená. T. udělalo radost, že po dlouhé době viděla kamarádku, ale začíná být nervózní z blížících se státnic. D. se měla dobře, jen jí mrzí, že jí z práce odchází kolegyně.

2. Při rozechříváče měly klientky vymodelovat jako co se teď cítí (předmět, zvíře, rostlina apod.).

K.

Vymodelovala usměvavého smajlíka s pivem – je spokojená a včera byla s kamarády na pivu.

T.

Vytvořila tulipán s červeným květem – ten znamená, že se má teď hezky. Červená barva nic konkrétního nesymbolizuje, červené tulipány vidá často.

D.

Ztvárnila květinu s oranžovým květem, není to konkrétní květina – symbolizuje, že se má hezky a oranžová je veselá barva.

3.

STROM

K. obr. 54

Strom tentokrát nakreslila na šířku – je to lípa. Čára je vedena nesouvisle, kmen má širokou základnu. Větve jsou rovné často nezakončené, bez dalšího rozvětvení a okolo udělala korunu. K. k ní napsala, že je lípa 150 let stará, roste v parku a cítí se dobře, protože je hezké počasí a běhají okolo ní děti.

T. obr. 55

Nakreslila strom na šířku papíru v normální velikosti. Čáry jsou jasné a celý strom je téměř jedním tahem. Větve jsou složitější, základna široká. T. ke stromu poznamenala, že se jedná o lípu 80 let starou, roste uprostřed pole pod lesem a cítí se spokojeně.

D. obr. 56

Nakreslila strom na výšku přes celý papír se silnou základnou a definovanou obláčkovou korunou. Tentokrát je vyšrafovaný jen kmen a strom je kreslen jasnou čarou. D. k němu napsala, že se jedná listnatý strom, který je 120 let starý, roste někde na zahradě a cítí se svěže.

RODINA

K. obr. 57

Kresbu rodiny tentokrát pojala jako rodinné opékání buřtů na zahradě. Postavy jsou větší, schématické, barvy vlasů podle skutečnosti. Pořadí i postup kresby byl stejný, tedy zleva doprava – matka, otec, K., sestra. Jsou spokojení a se svými zvířaty.

T. obr. 58

Tentokrát nakreslila rodinu na výletě, kde je i ona. Prarodiče již nekreslila, protože by s nimi na výlet nešli kvůli stáří. Jdou s úsměvem do hor na chatu. První jde matka bez batůžku, protože ho většinou nenosí, za ní jde T., pak otec a poslední jde bratr. V tomto pořadí je i kreslila.

D. obr. 59

U této kresby rodiny dokreslila i prostředí. Postavy jsou schématické větší ve spodní části, tentokrát nakreslila i sebe. Jako rodina jsou v přírodě a dělají ohýnek – její oblíbená společná činnost. Postavy jsou kreslené postupně zleva doprava – otčím, máma, brácha, D., bratranec a sestřenice. Všichni mají úsměv a u otčíma neodhadla délku těla.

ZAČAROVANÁ RODINA

K. obr. 60

Při této kresbě začarované rodiny už věděla přesněji co bude kreslit, nakreslila první co jí napadlo a kresba zvířat jí i celkem bavila. Matka je opět sova, může za ní přijít pro radu a přijde jí chytrá. Setra je kočka se stejnými vlastnostmi jak u první kresby a přidala, že je někdy nepříjemná. Otec pro ni byl tentokrát jasný lenochod – vše mu dlouho trvá.

T. obr. 61

Opět nakreslila malinká zvířátka, nevěří si při kresbě, ale hned věděla jaká jim přiřadit. Matka i otec jsou stejná zvířata i vlastnostmi jako na prvním obrázku z druhého setkání, matka – lev, otec – tučňák. Bratr je tentokrát liška – jen nedokázala říct přesně proč, připomíná jí lišku. U sebe zvíře nevěděla.

D. obr. 59

Tentokrát opravdu nechtěla kreslit začarovanou rodinu, a tak dopsala názvy zvířat nad postavy. Otčím – tučňák; matka – lev; bratr – lenochod; bratranec – medvěd; sestřenice tentokrát pes – hodná, hezká, komunikativní, veselá. Bratranec a sestřenice jsou mladší než D. Otčímovi, matce, bratrovi a bratranci přiřazovala stejné vlastnosti jako u první kresby. U sebe opět nevěděla jaké si přiřadit zvíře.

4. Všechny stromy jsou kresleny výrazněji s jasnějšími čarami. U K. je znát posun v tom, kde strom roste a jak se cítí, což odráží její momentální spokojenost. U rodin se zaměřily i na prostředí a nejméně oblíbená byla začarovaná rodina – pro K. těžké přiřadit zvířata, pro T. a D. těžké kreslení zvířat. Na druhou stranu pro ně bylo zajímavé se na rodinu podívat ze zvířecí stránky a zamyslet se nad tím jací jsou. Všechny se shodly na tom, že mají vesměs dobré rodinné vztahy a jsou za to rády.

Na závěr mi daly zpětnou vazbu za všechna setkání:

K. – Nejvíce jí zaujalo cvičení, kde tvořily vlastní království, přišlo jí to velmi kreativní a nikdy jí nenapadlo se nad něčím takovým zamyslet. Celkově se jí líbila hlavně společná cvičení. Nepamatuje si svá očekávání, ale je spokojená. Kreativně se vyžila a zapomněla na starosti. Ráda by si třeba zkusila ještě více technik. Nějaké osobnostní změny si není vědomá, ale je teď mnohem spokojenější a téměř bez stresu.

T. – Nejvíce jí bavila tvorba vlastního království na jeden papír, hlavně proto že to byla společná aktivita. Jako přínos zmínila, že lépe vnímá své pocity a při setkáních zažívala uvolnění. Ocenila by i víc společných aktivit. Jinak v životě žádnou změnu nepocítuje.

D. – Jako nejoblíbenější aktivitu označila tu společnou, tedy hlavně království a strom proměny. Jako hlavní benefit tvorby popsala uvolnění a že u toho nemyslela na jiné věci a starosti. Zmínila také lepší náhled na některé věci a situace.

Tab. 26

Úkol	Úspěch	Neúspěch	Částečně
Hlavní cíl – snížení stresu			✓
Individuální cíl – K. snížení napětí			✓
Individuální cíl – T. nastavování hranic		✓	
Individuální cíl – D. zvládání nervozity		✓	

Zdroj: modifikace submodelu 2U dle Marie Beníčkové (Beníčková, 2011, s. 44)

5 Vyhodnocení

Hypotéza 1: Arteterapií s využitím grafických technik lze snížit osobní stres u mladých dospělých.

Pro vyhodnocení této hypotézy, a tedy změny míry stresu klientek, jim byla dána před začátkem arteterapeutických setkání a po ukončení setkání k vyplnění Škála vnímaného stresu (PSS) a dotazník SVF-78, u kterého jsou pro potřeby výzkumu uvedeny subškály celkové pozitivní a negativní strategie zvládání stresu.

V tabulce níže uvedené výsledky: PSS – pozitivní otázky (minimální stres, ideálně a max. 16 bodů), PSS – negativní otázky (maximální stres, ideálně 0, max 24 bodů), SVF-78 – pozitivní strategie (ideálně a max. 168 bodů), SVF-78 – negativní strategie (ideálně 0, max. 96 bodů)

Hodnocení úrovně stresu před začátkem a po ukončení terapie:

Tab. 27

K.	1. testování	2. testování
PSS – pozitivní otázky	8	12
PSS – negativní otázky	19	12
SVF-78 – pozitivní strategie	81	78
SVF-78 – negativní strategie	74	64

Z výsledků klienty K. je vidět zlepšení ve třech položkách, kromě pozitivních strategií zvládání stresu, kde je však jen mírný propad.

Tab. 28

T.	1. testování	2. testování
PSS – pozitivní otázky	12	7
PSS – negativní otázky	11	11
SVF-78 – pozitivní strategie	108	135
SVF-78 – negativní strategie	44	87

U výsledků klientky T. však došlo převážně ke zhoršení, hlavně u negativních strategií zvládání stresu. Může to mít mnoho důvodů, některé z nich jsou uvedené níže.

Tab. 29

D.	1. testování	2. testování
PSS – pozitivní otázky	9	9
PSS – negativní otázky	14	10
SVF-78 – pozitivní strategie	59	100
SVF-78 – negativní strategie	96	82

Z výsledků klientky D. je vidět převážné zlepšení, hlavně u pozitivních strategií zvládnání stresu. U negativních strategií zvládnání stresu měla klientka před začátkem setkání nejvyšší možný počet bodů a je zde vidět posun.

Pokud shrneme výsledky všech klientek, převažuje zde pozitivní dopad arteterapie s využitím grafických technik ke snížení stresu a lze tedy konstatovat, že se hypotéza potvrdila. Tomu odpovídá i pozorování, záznam v tabulce na konci každého setkání a rozhovor s klientkami, kdy ze setkání odcházely spokojené a měly možnost svá uvědomění a vyzkoušené metody aplikovat do svého života.

Nelze však opomenout možné faktory a vlivy, kdy ke zlepšení míry stresu nedocházelo. Významnou roli u všech klientek hrála škola, tedy období zkoušek, zápočtů a seminárních prací, kdy docházelo k velkým výkyvům stresu – to je patrné z tabulek škály aktuálního stresu na začátku každého setkání. Dalším významným faktorem jsou události v osobním životě, v rodině, partnerství apod. V neposlední řadě také mohlo dojít k malému efektu terapie – nedostatečné probrání témat do hloubky, charaktery klientek, otevřenost vůči terapeutovi a skupině, skupinová terapie, zvolené metody, délka a nepravidelnost setkání.

Tab. 30: Vyhodnocení hlavního cíle a individuálních cílů dle modifikovaného submodelu 2U

Úkol	Úspěch	Neúspěch	Částečně
Hlavní cíl – snížení stresu	3	0	10
Individuální cíl – K. snížení napětí	6	0	3
Individuální cíl – T. nastavování hranic	1	5	4
Individuální cíl – D. zvládnání nervozity	0	6	4

Dle těchto výsledků lze říci, že došlo k naplnění hlavního cíle snížení stresu alespoň částečně. U klientky K. došlo převážně k úspěšnému naplnění cíle snížení napětí. U klientky T. a D. se

individuální cíle příliš naplnit nepovedlo. Do těchto individuálních cílů se nezapočítávají první tři setkání, kde byl individuální cíl seznámení s klientkami.

Hypotéza 2: Grafické techniky lze využít jako součást arteterapie.

Na základě proběhlých setkání a použitých cvičení lze konstatovat, že došlo k potvrzení hypotézy, a tedy že lze grafické techniky využít jako součást arteterapie.

Závěr

Cílem této absolventské práce bylo ověřit platnost hypotéz, zda lze pomocí arteterapie s využitím grafických technik snížit osobní stres u tří studentek vysokých škol, a zda je možné grafické techniky využít jako součást arteterapie. Během setkání jsme se převážně věnovali možnostem využití a propojení grafických technik s arteterapií a jejich aplikaci pro snížení stresu, což se ukázalo být úspěšné. Je zřejmé, že grafické techniky mají v arteterapii své místo a nabízí prostor pro další hlubší výzkum. Výzkum by bylo vhodné zaměřit na možnosti snižování stresu, rozšíření okruhu cvičení, zařazení relaxačních technik a prodloužení doby trvání výzkumu.

Co se objevilo jako ne příliš vhodné, je nepravidelné setkávání, tedy setkání bez pevného dne a času. Termíny setkání pro tento výzkum byly domlouvány na konci každého setkání a mezi setkáními v závislosti na časových možnostech klientek. Často tedy docházelo ke zpoždování setkání a nepravidelnosti. Nicméně, pevně stanovený termín by pravděpodobně znemožnil práci s touto skupinou klientek kvůli jejich školním a pracovním závazkům. Alternativou by mohla být možnost pravidelného setkávání v individuální formě.

Výhodou skupiny se ukázala především možnost společné tvorby, která klientky bavila nejvíce a vzájemné interakce obohatily všechny členy skupiny. Avšak rozdíly v tempu tvorby a hloubce prožitku vyvolávají otázku, zda by nebylo vhodné zahrnout také individuální arteterapii. V této skupině také odpadla potřeba seznamování mezi novými členy, jelikož se klientky již předem znaly. Tato skutečnost by mohla vést k větší důvěře ve sdílení, nebo naopak k nedůvěře, například kvůli obavám ze zneužití informací – zde by se opět nabízela možnost individuální terapie.

Zařazení grafických technik do arteterapie je vhodné jak pro mladé dospělé, tak i pro ostatní věkové kategorie. Díky tomu, že grafické techniky neumožňují příliš věrný popis skutečnosti a její vhodnosti pro klienty, kteří mají zábrany před kreslením či malováním, považují hypotézu 2 za potvrzenou. Rovněž je třeba dodat, že pro klienty, kteří se již o grafiku zajímají, může být tato forma arteterapie velmi zajímavá a přínosná. V neposlední řadě bych doporučila klientům, kteří nemají zkušenosti s grafickými technikami, dobře techniku představit, přinést ukázky tisku, videonávody a podobně. To může velmi pomoci odbourat strach z neznámého a získat lepší představu o technice.

Souhrn

Cílem absolventské práce byla analýza využití grafických technik v arteterapii a jejich vliv na snížení stresu u mladých dospělých. Teoretická část je rozdělena do tří kapitol. V první kapitole se věnuji arteterapii jako samostatnému oboru uměleckých terapií, její formy, dělení, cíle a metody. V druhé kapitole popisují grafické techniky, jejich vymezení, dělení a možné využití v arteterapii. V třetí kapitole se zabývám oblastí stresu, definicí, dělením, možnými příznaky a fázemi.

Praktická část obsahuje stanovení hypotéz, kazuistiky klientek, popis použitých cvičení, možné obměny, průběh skupinových setkání a jejich přínos. Dále je uveden popis metod a testů použitý k vyhodnocení výzkumu a výsledky potvrzující, že arteterapií s využitím grafických technik lze snížit osobní stres u mladých dospělých.

V výzkumu také vyplývá, že grafické techniky jsou vhodné jako součást arteterapie a jsou zcela plnohodnotné jako jedna z technik arteterapie.

Summary

The goal of the graduate thesis was to analyze the use of graphic techniques in art therapy and their effect on reducing stress in young adults. The theoretical part is divided into three chapters. In the first chapter, I deal with art therapy as a separate field of art therapies, its forms, divisions, goals and methods. In the second chapter, I describe graphic techniques, their definition, division and possible use in art therapy. In the third chapter, I deal with the area of stress, definition, division, possible symptoms and phases.

The practical part contains the establishment of hypotheses, case studies of female clients, a description of the exercises used, possible variations, the process of group sessions and their benefits. Next is a description of the methods and tests used to evaluate the research and the results confirming that art therapy using graphic techniques can reduce personal stress in young adults.

The research also shows that graphic techniques are suitable as a part of art therapy and are fully valued as one of the techniques of art therapy.

POUŽITÁ LITERATURA A INFORMAČNÍ ZDROJE

CAMPBELL, Jean. *Techniky arteterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-428-1

LIEBMANN, Marian. *Skupinová arteterapie: nápady, témata a cvičení pro skupinovou výtvarnou práci*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-864-3

POTMĚŠILOVÁ, Petra a Petra SOBKOVÁ. *Arteterapie a artefiletika nejen pro sociální pedagogy*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. ISBN 978-80-244-3120-8

RUBIN, Judith Aron, ed. *Přístupy v arteterapii: teorie & technika*. Praha: Triton, 2008. ISBN 978-80-7387-093-5

ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava. *Základy arteterapie*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-616-0

VÁGNEROVÁ, Marie. *Současná psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0696-5

BENÍČKOVÁ, Marie. *Muzikoterapie a edukace*. Praha: Grada, 2017. ISBN 978-80-247-4238-0

VYMĚTAL, Jan a kol. *Speciální psychoterapie*. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-1315-1

KULKA, Jiří. *Psychologie umění*. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-2329-7

SVOBODA, Mojmir, Dana KREJČÍŘOVÁ a Marie VÁGNEROVÁ. *Psychodiagnostika dětí a dospívajících*. Praha: Portál, 2021. ISBN 978-80-262-1851-7

SVOBODA, Mojmir. *Psychologická diagnostika dospělých*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-706-0

RYDVALOVÁ, Eva. *Grafické techniky v 21. století*. Praha: Powerprint, 2021. ISBN 978-80-7568-409-7

ODEHNAL, Antonín. *Grafické techniky*. Brno: Era, 2005. ISBN 80-7366-006-7

MARCO, Jindřich. *O grafice*. Praha: Mladá fronta, 1981. ISBN neuvédeno

ROESELVÁ, Věra. *Techniky ve výtvarné výchově*. Praha: Sarah, 1996. ISBN 80-902267-1-X

BARTŮŇKOVÁ, Staša. *Stres a jeho mechanismy*. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1874-6

PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada, 2017. ISBN 978-80-247-5646-2

PRAŠKO, Ján. *Proti stresu krok za krokem*. Praha: Grada Publishing, 2001. ISBN 80-247-0068-9

SCHREIBER, Vratislav. *Lidský stres*. Praha: Academia, 2000. ISBN 80-200-0240-5

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Avicenum, zdravotnické nakladatelství, 1994. ISBN 80-7169-121-6

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2

ŽENATÁ, Kamila. *Obrazy z nevědomí: práce v arteterapeutickém ateliéru*. Praha: Kolem, 2015. ISBN 978-80-905949-0-6

BLATNÝ, Marek a kol. *Psychologie osobnosti*. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-3434-7

Další informační zdroje:

S. Pine, cit. Slavík 1997, s. 181 (Zicha) <https://docplayer.cz/10083281-Arteterapie-a-psychie.html>

How to make stress your friend | Kelly McGonigal | TED, 2013

https://www.ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend?language=cs&subtitle=en

SEZNAM TABULEK

Tabulky liché 1 – 25: Aktuálně subjektivně pocíťovaný stres na škále 1 – 10

Tabulky sudé 2 – 26: Modifikace submodelu 2U dle Marie Beníčkové (Beníčková, 2011, s. 44)

Tabulky 27 – 30: Vyhodnocení

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1: Test PSS a SVF-78

Příloha č. 2: Obrazová dokumentace

Příloha: Česká verze Škály vnímaného stresu

Otázky v této škále jsou zaměřeny na to, jak jste se cítil a jak jste uvažoval **během posledního měsíce**. Označte zakroužkováním pouze jednu odpověď vystihující, jak často jste se cítil/a nebo uvažoval/a popsaným způsobem.

Jméno a příjmení:

Dnešní datum:

Pohlaví: muž žena

Věk:

0=nikdy 1=téměř nikdy 2=někdy 3 = docela často 4= velmi často

1. Jak často jste byl v posledním měsíci rozrušený kvůli něčemu, co se stalo nečekaně?
0 1 2 3 4
2. Jak často jste měl v posledním měsíci pocit, že nemáte pod kontrolou důležité věci ve Vašem životě?
0 1 2 3 4
3. Jak často jste se cítil v posledním měsíci nervózní a “vystresovaný“?
0 1 2 3 4
4. Jak často jste si v posledním měsíci věřil v tom, že jste schopen zvládat své osobní problémy?
0 1 2 3 4
5. Jak často jste měl v posledním měsíci pocit, že věci jdou tak, jak byste si představoval?
0 1 2 3 4
6. Jak často jste v posledním měsíci pocítoval, že se nemůžete vypořádat se vším, co byste měl zařídit?
0 1 2 3 4
7. Jak často jste byl v posledním měsíci schopen mít pod kontrolou věci, které Vás iritují?
0 1 2 3 4
8. Jak často jste měl v posledním měsíci pocit, že jste nad věcí?
0 1 2 3 4
9. Jak často jste se v posledním měsíci rozhněval kvůli věcem, které byly mimo Vaši kontrolu?
0 1 2 3 4
10. Jak často jste měl v posledním měsíci pocit, že se potíže hromadí natolik, že je nejste schopen překonat?
0 1 2 3 4

DOTAZNÍK

SVF 78

Wilhelm Janke, Gisela Erdmannová

Jméno:

Věk: Pohlaví: muž žena

Povolání:

Datum:

Pokyny ke zpracování dotazníku:

Dotazník obsahuje řadu výroků – způsobů, jak člověk může reagovat v situacích, kdy je něčím (někým) poškozen, nebo vnitřně rozrušen, nebo vyveden z míry.

Přečtěte si, prosím, každý výrok a uveďte, nakolik odpovídá Vašemu způsobu reagování. Svou odpověď označte přeškrtnutím (křížkem **X**) zvoleného čísla na škále od **0 (vůbec ne)**, po **4 (velmi pravděpodobně)**:

vůbec ne	spíše ne	možná	pravděpodobně	velmi pravděpodobně
0	1	2	3	4

Příklad:

V situaci, kdy jsem něčím (někým) poškozen(a) / nebo vnitřně rozrušen(a)
/ nebo vyveden(a) z míry ...

... zajdu navštívit dobré přátele nebo známé

vůbec ne	spíše ne	možná	pravděpodobně	velmi pravděpodobně
0	1	2	X	4

V tomto případě je označeno číslo **3 (pravděpodobně)**. To znamená, že „navštívit dobré přátele nebo známé“ pravděpodobně odpovídá Vašemu způsobu reagování v této situaci.

Nevynechejte, prosím, žádný z uvedených výroků a při váhání se přikloňte vždy k vyjádření, které Vás nejlépe vystihuje.

*Pokud omylem označíte jinou odpověď a chcete se opravit, označte křížkem **X** správnou odpověď a navíc ji i výrazně podtrhněte.*

Pracujte plynule, ale pečlivě; nezdržujte se příliš u jednotlivých výroků. Ověřte prosím, zda jste vyplnil(a) údaje o Vás a začněte vyplňovat dotazník.

**V situaci, kdy jsem něčím (někým) poškozen(a) / nebo vnitřně rozrušen(a)
/ nebo vyveden(a) z míry**

	vůbec ne	spíše ne	možná	pravděpodobně	velmi pravděpodobně
1) ... snažím se soustředit své myšlenky na něco jiného	0	1	2	3	4
2) ... řeknu si, že se nenechám vyvést z míry	0	1	2	3	4
3) ... snažím se, aby mě při řešení podpořil někdo jiný	0	1	2	3	4
4) ... cítím se nějak bezmocný(-á)	0	1	2	3	4
5) ... řeknu si, že si nemám co vyčítat	0	1	2	3	4
6) ... nemohu dlouhou dobu myslet na nic jiného	0	1	2	3	4
7) ... ptám se, co jsem už zase udělal(a) špatně	0	1	2	3	4
8) ... promyslím přesně své další jednání	0	1	2	3	4
9) ... chce se mi od toho utéct	0	1	2	3	4
10) ... řeknu si, že to vydržím	0	1	2	3	4
11) ... přemyslím, jak se příště nedostat do podobné situace	0	1	2	3	4
12) ... vyrovnám se s tím rychleji než ostatní	0	1	2	3	4
13) ... snažím se ujasnit si všechny detaily situace	0	1	2	3	4
14) ... přejdu k nějaké jiné činnosti	0	1	2	3	4
15) ... požádám někoho o radu, jak bych měl(a) postupovat	0	1	2	3	4
16) ... dám si něco dobrého k jídlu, něco co mám opravdu rád	0	1	2	3	4
17) ... pak o tom znovu a znovu přemyslím	0	1	2	3	4
18) ... řeknu si: „co nejrychleji pryč od toho“	0	1	2	3	4
19) ... mám špatné svědomí	0	1	2	3	4
20) ... řeknu si: „musíš se sebrat“	0	1	2	3	4
21) ... řeknu si, že si přece nemusím dělat výčitky svědomí	0	1	2	3	4
22) ... příště se takovým situacím hned při prvních náznacích vyhnu	0	1	2	3	4
23) ... mám tendenci hned ustoupit	0	1	2	3	4
24) ... jsem sám (sama) se sebou nespokojen(a)	0	1	2	3	4
25) ... podívám se na nějaký pěkný film	0	1	2	3	4
26) ... pomyslím si: „nedám se odradit“	0	1	2	3	4
27) ... musím o tom s někým mluvit	0	1	2	3	4

**V situaci, kdy jsem něčím (někým) poškozen(a) / nebo vnitřně rozrušen(a)
/ nebo vyveden(a) z míry**

	vůbec ne	spíše ne	možná	pravděpodobně	velmi pravděpodobně
28) ... přepadají mne myšlenky na útěk	0	1	2	3	4
29) ... udělám vše, abych odstranil(a) příčinu	0	1	2	3	4
30) ... jsem rád(a), že nejsem tak přecitlivělý(-á) jako druzí	0	1	2	3	4
31) ... zabývám se pak touto situací ještě dlouho	0	1	2	3	4
32) ... dělám něco, co mě od toho odvádí	0	1	2	3	4
33) ... umíním si, že se příště takovým situacím vyhnu	0	1	2	3	4
34) ... snažím se potlačit své rozrušení	0	1	2	3	4
35) ... řeknu si, že já za to nemohu	0	1	2	3	4
36) ... řeknu si, že druzí by to tak snadno nestrávili	0	1	2	3	4
37) ... dělám si výčitky	0	1	2	3	4
38) ... řeknu si: „nesmíš to v žádném případě vzdát“	0	1	2	3	4
39) ... nevím, jak mohu takové situaci čelit	0	1	2	3	4
40) ... udělám něco příjemného pro sebe	0	1	2	3	4
41) ... pouze si přeji, abych z této situace co nejrychleji vyvážl(a)	0	1	2	3	4
42) ... požádám někoho o pomoc	0	1	2	3	4
43) ... vytvořím si plán, jak mohu tyto nesnáze odstranit	0	1	2	3	4
44) ... myslím si, že za to já odpovědný nejsem	0	1	2	3	4
45) ... říkám si: „jen se nenechat odradit“	0	1	2	3	4
46) ... myslím si, že bych se nechtěl(a) v budoucnu dostat do takové situace	0	1	2	3	4
47) ... nejde mně ta situace dlouho z hlavy	0	1	2	3	4
48) ... snažím se zachovat si pevný postoj	0	1	2	3	4
49) ... všechno se mně zdá tak beznadějně	0	1	2	3	4
50) ... vrhnu se do práce	0	1	2	3	4
51) ... řeknu si, že to nakonec byla moje chyba	0	1	2	3	4
52) ... lépe se kontroloju než druzí v téže situaci	0	1	2	3	4
53) ... koupím si něco, co už jsem dlouho chtěl(a) mít	0	1	2	3	4
54) ... obvykle se mně všechno zdá nesmyslné	0	1	2	3	4

**V situaci, kdy jsem něčím (někým) poškozen(a) / nebo vnitřně rozrušen(a)
/ nebo vyveden(a) z míry**

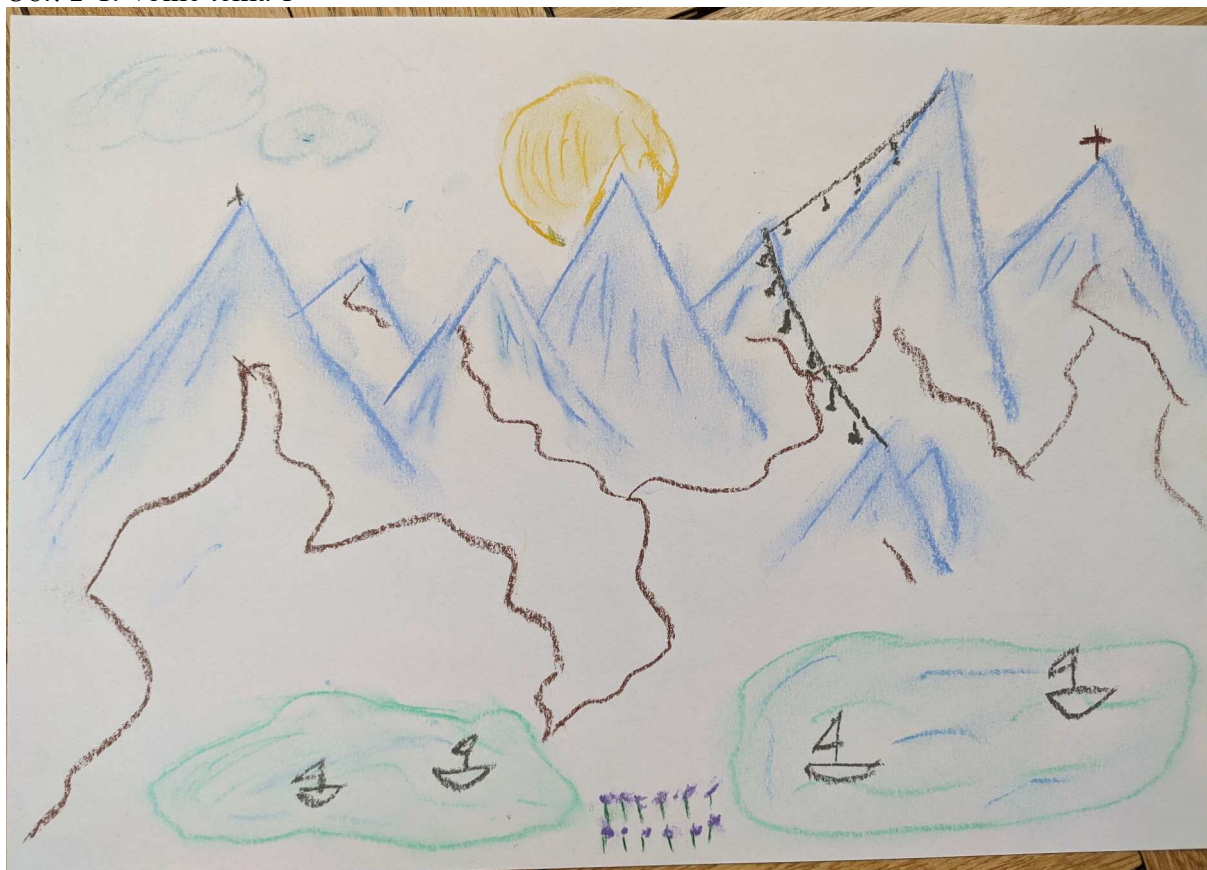
	vůbec ne	spíše ne	možná	pravděpodobně	velmi pravděpodobně
55) ... ujasním si, že je v mých silách situaci zvládnout	0	1	2	3	4
56) ... myslím si, že na tom nenesu žádnou vinu	0	1	2	3	4
57) ... potřebuji k tomu slyšet názor někoho jiného	0	1	2	3	4
58) ... snažím se kontrolovat své chování	0	1	2	3	4
59) ... pokouším se vymanit se ze vzniklé situace	0	1	2	3	4
60) ... v myšlenkách si pak situaci znovu a znovu přehrávám	0	1	2	3	4
61) ... aktivně se snažím situaci změnit	0	1	2	3	4
62) ... řeknu si: „dokážeš se s tím vypořádat“	0	1	2	3	4
63) ... přece se zase uklidním rychleji než ostatní	0	1	2	3	4
64) ... dbám na to, aby příště k takovým situacím vůbec nedocházelo	0	1	2	3	4
65) ... hledám něco, co by mě mohlo potěšit	0	1	2	3	4
66) ... snažím se od toho odpoutat pozornost	0	1	2	3	4
67) ... hledám vinu sám (sama) u sebe	0	1	2	3	4
68) ... snažím se s někým o problému hovořit	0	1	2	3	4
69) ... prostě se pak nemohu zbavit myšlenek na tuto situaci	0	1	2	3	4
70) ... myslím si, že k tomu nedošlo mou vinou	0	1	2	3	4
71) ... řeknu si, že se nesmím nechat rozhodit	0	1	2	3	4
72) ... splním si nějaké dlouho vytoužené přání	0	1	2	3	4
73) ... beru to lehčeji než jiní ve stejné situaci	0	1	2	3	4
74) ... nějak se od toho odpoutám	0	1	2	3	4
75) ... mám sklon rezignovat	0	1	2	3	4
76) ... snažím se přesně si ujasnit důvody, které k situaci vedly	0	1	2	3	4
77) ... uvažuji, jak se mohu příště vyhnout takovým situacím	0	1	2	3	4
78) ... nejraději bych od toho jednoduše utekl(a)	0	1	2	3	4

Příloha č. 2: Obrazová dokumentace

Obr. 1 K. Volné téma 1



Obr. 2 T. Volné téma 1



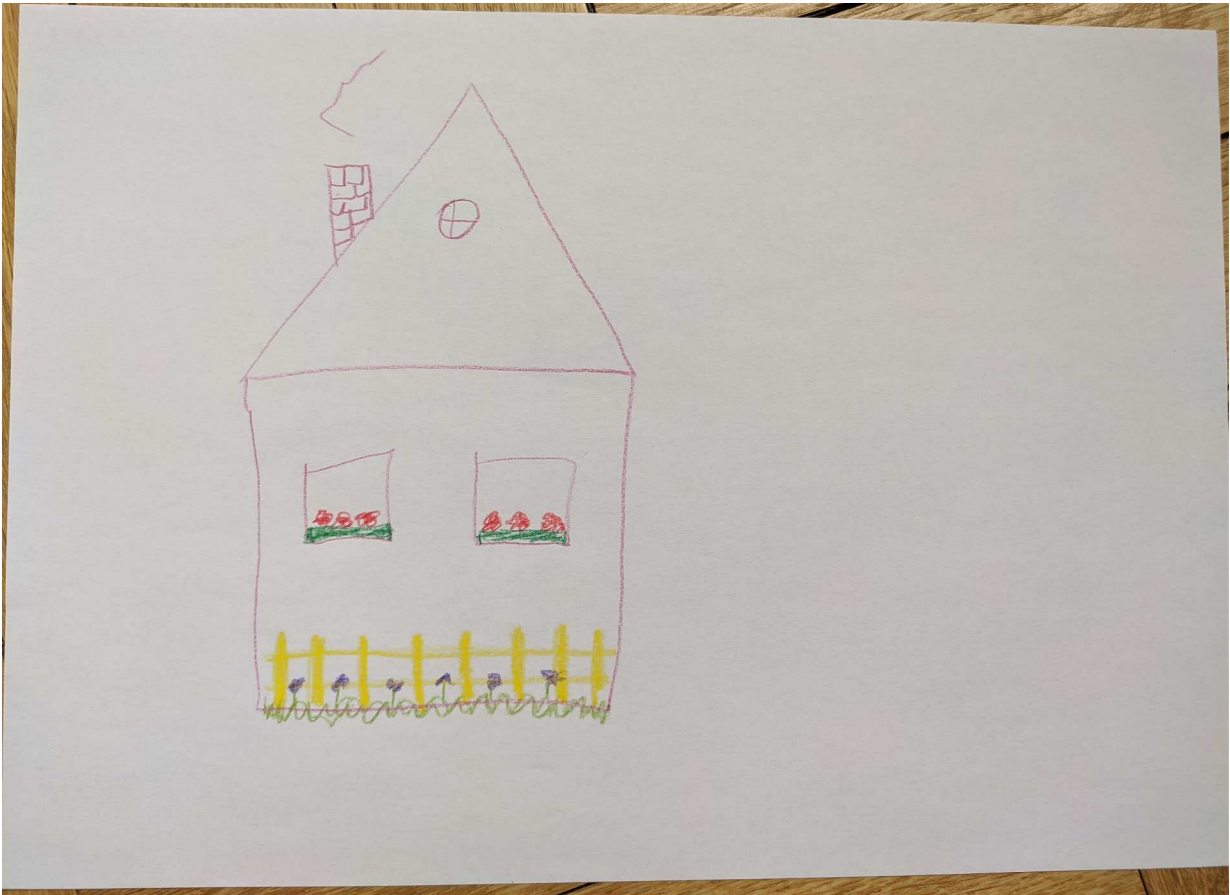
Obr. 3 D. Volné téma 1



Obr. 4 K. Dům 1



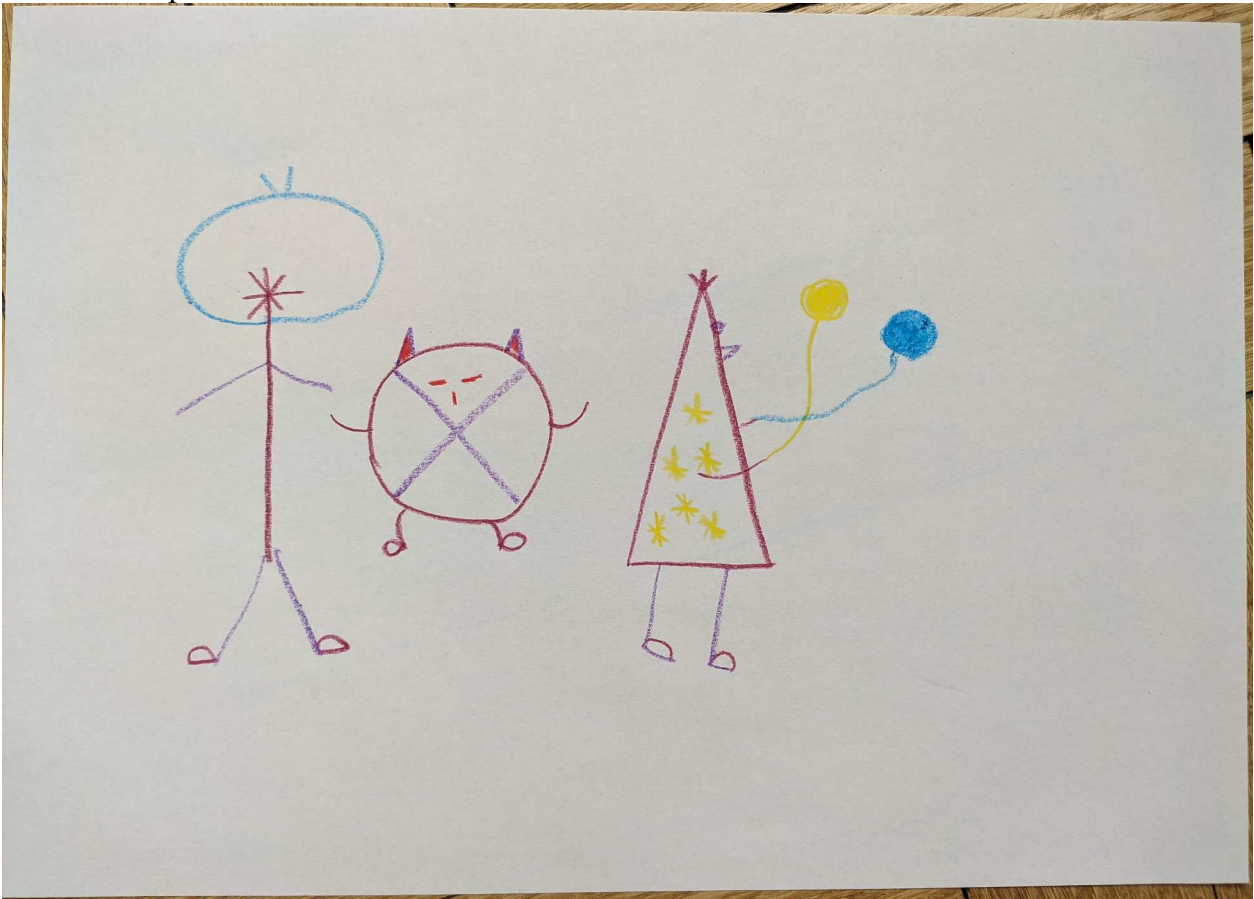
Obr. 5 T. Dùm 1



Obr. 6 D. Dùm 1



Obr. 7 K. Dopis



Obr. 8 T. Dopis



Obr. 9 D. Dopis



Obr. 10 K. Postava a partner + Šmahelův test 1



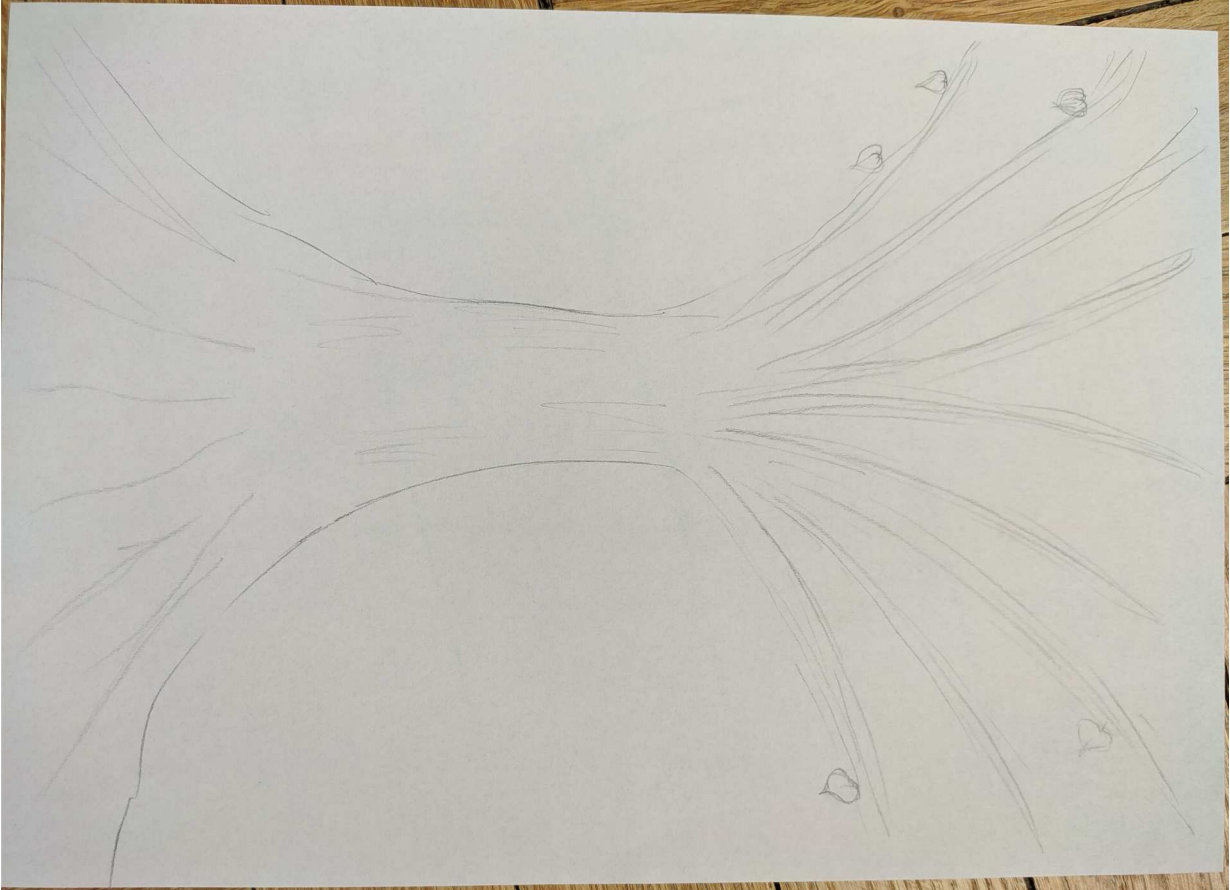
Obr. 11 T. Postava a partner + Šmahelův test 1



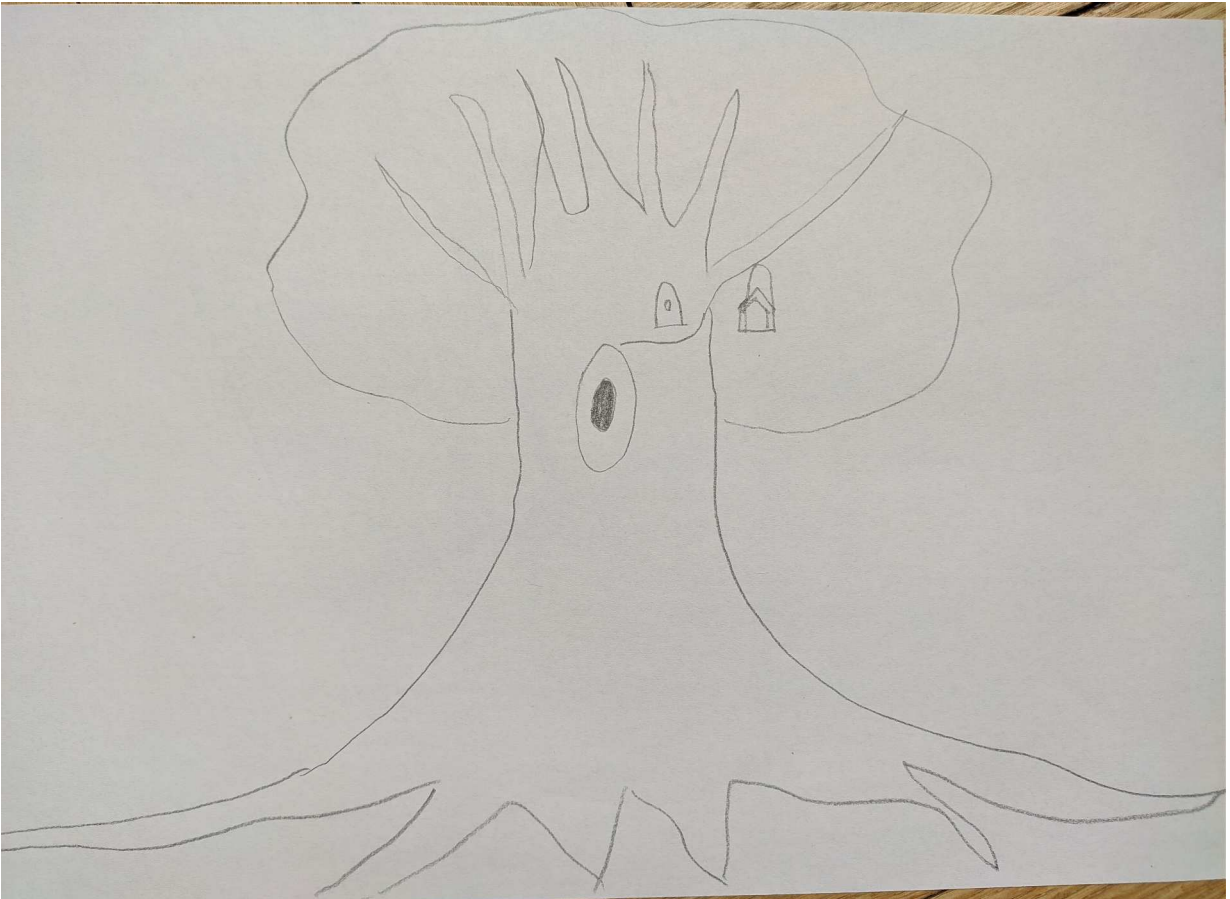
Obr. 12 D. Postava a partner + Šmahelův test 1



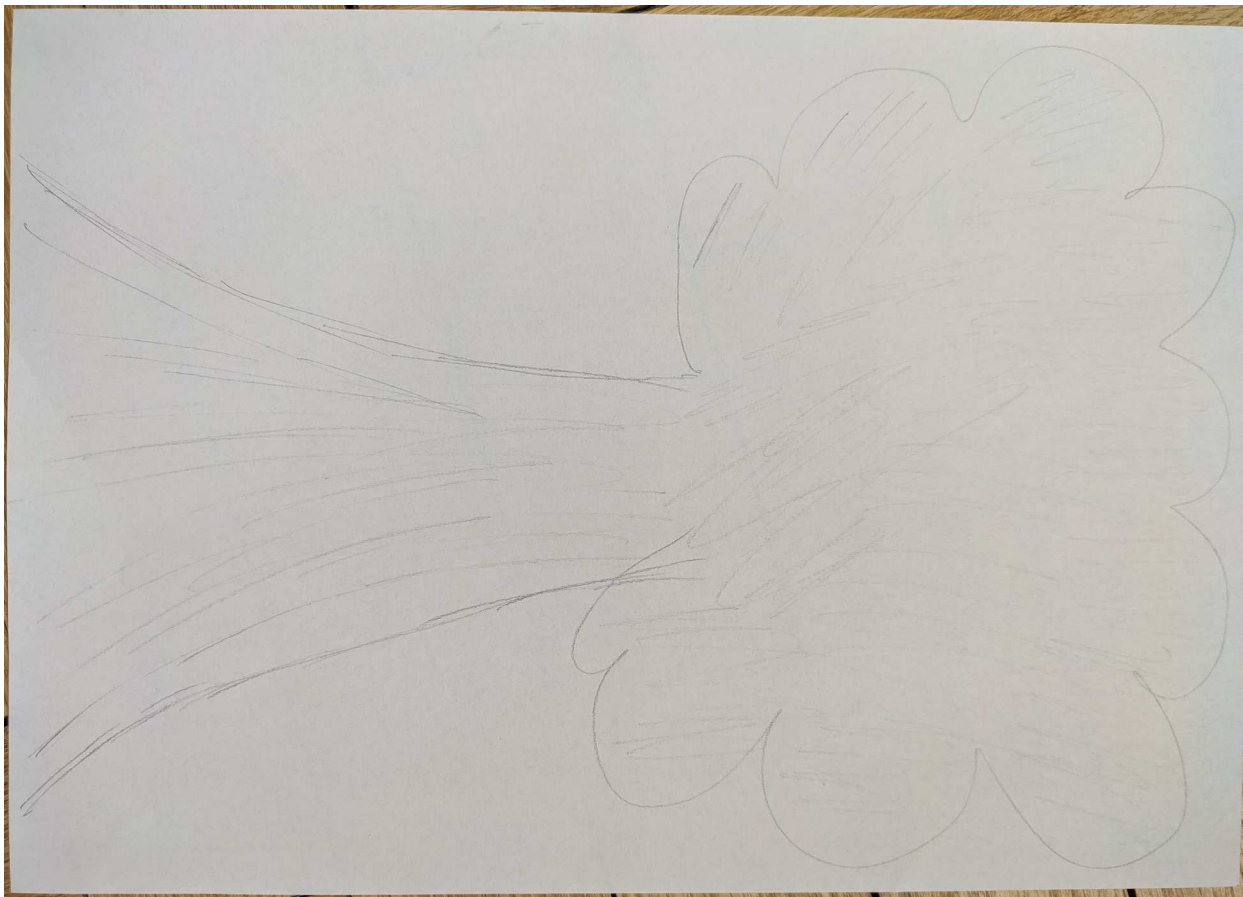
Obr. 13 K. Strom 1



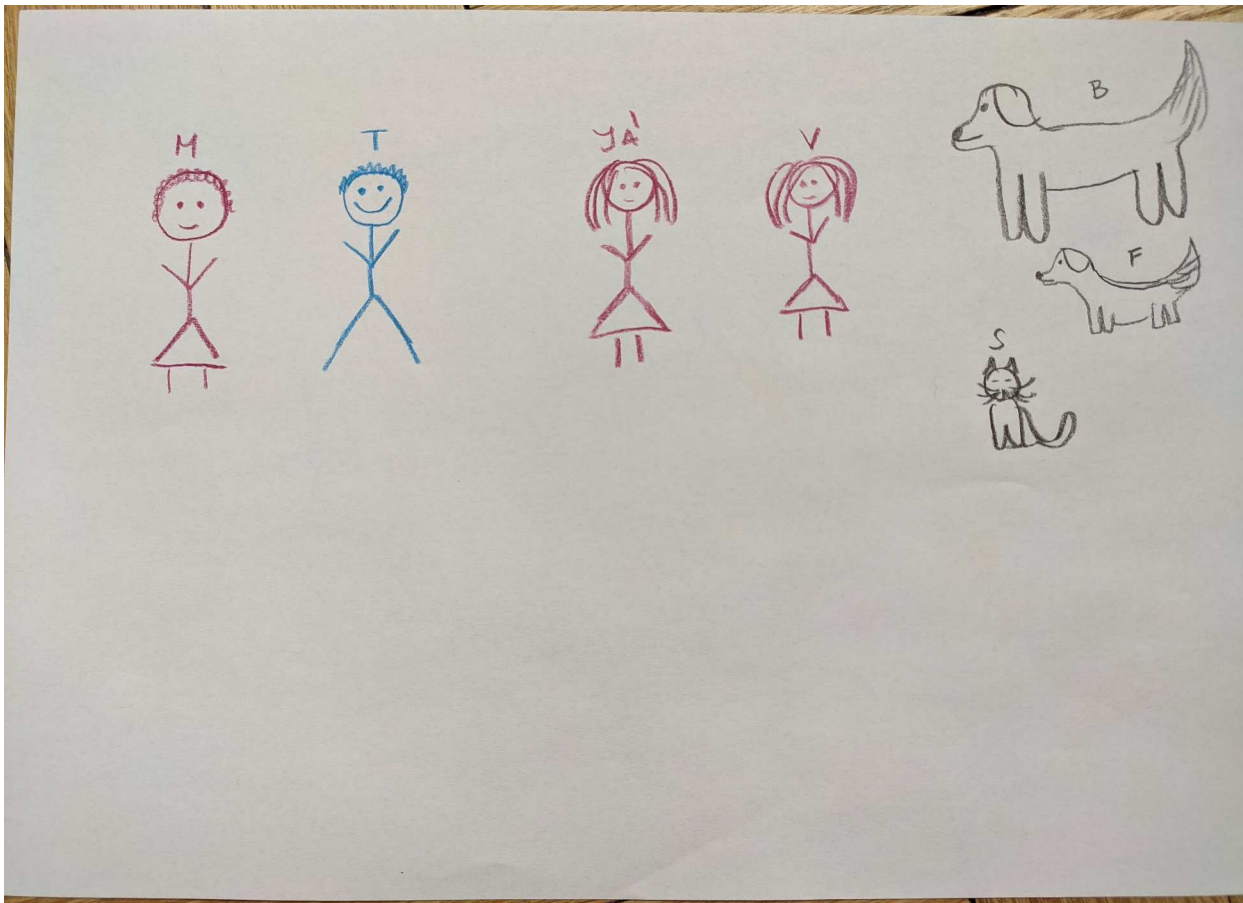
Obr. 14 T. Strom 1



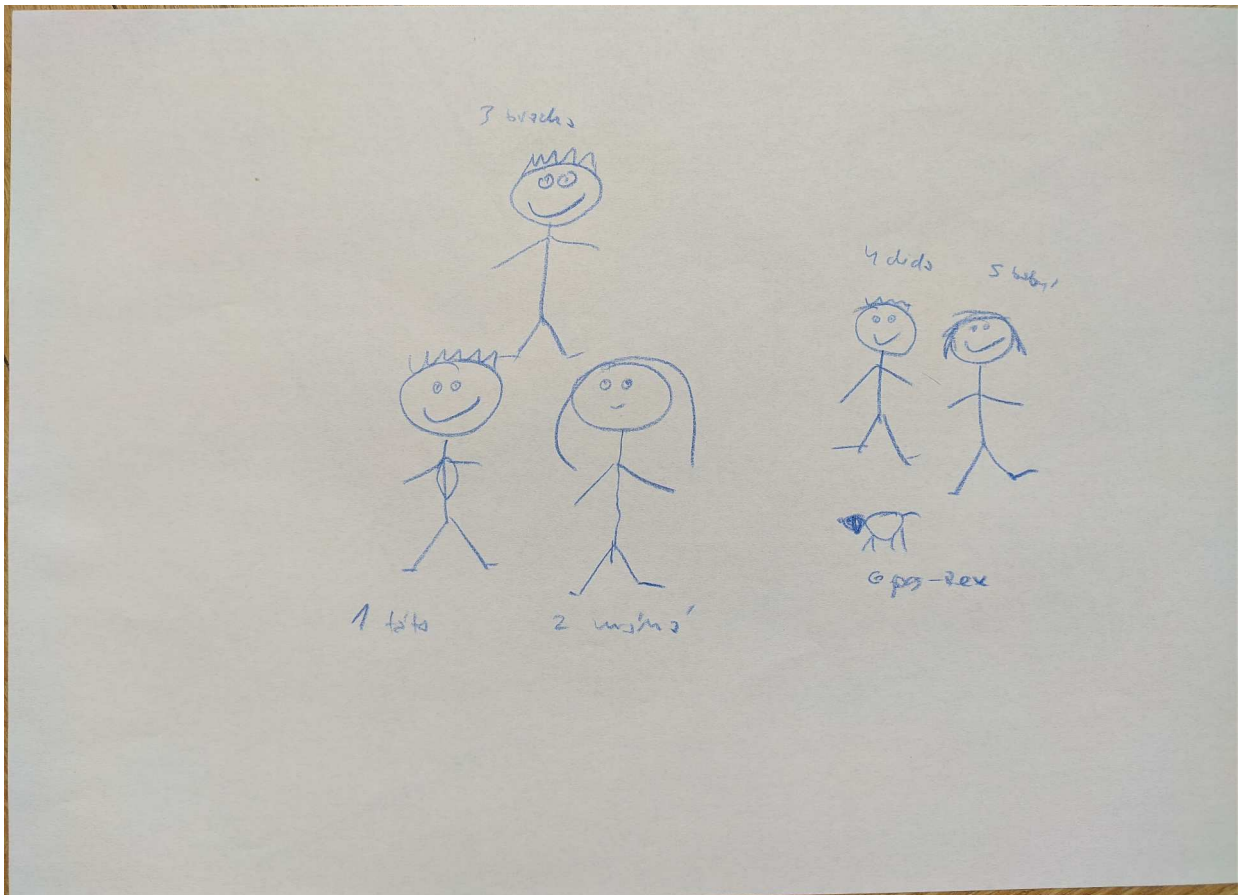
Obr. 15 D. Strom 1



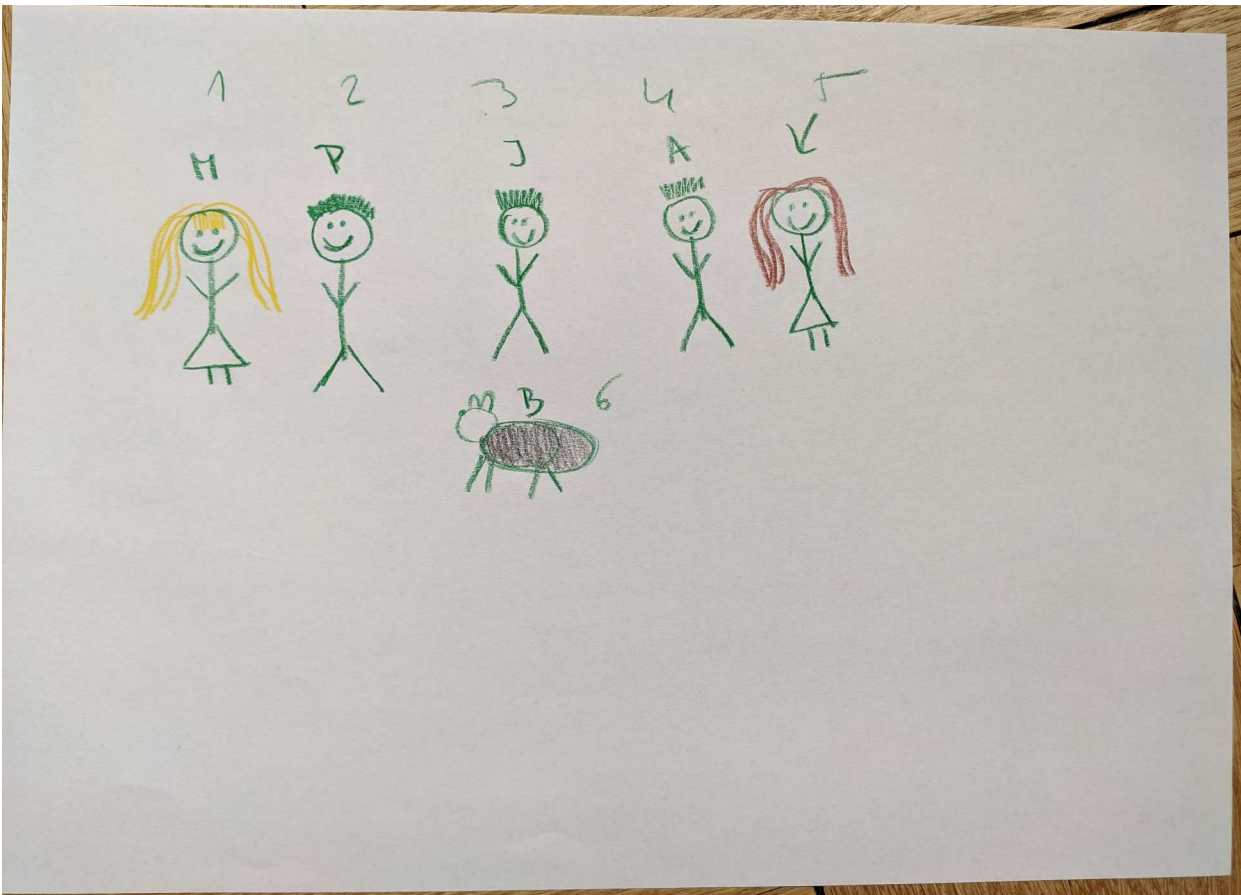
Obr. 16 K. Rodina 1



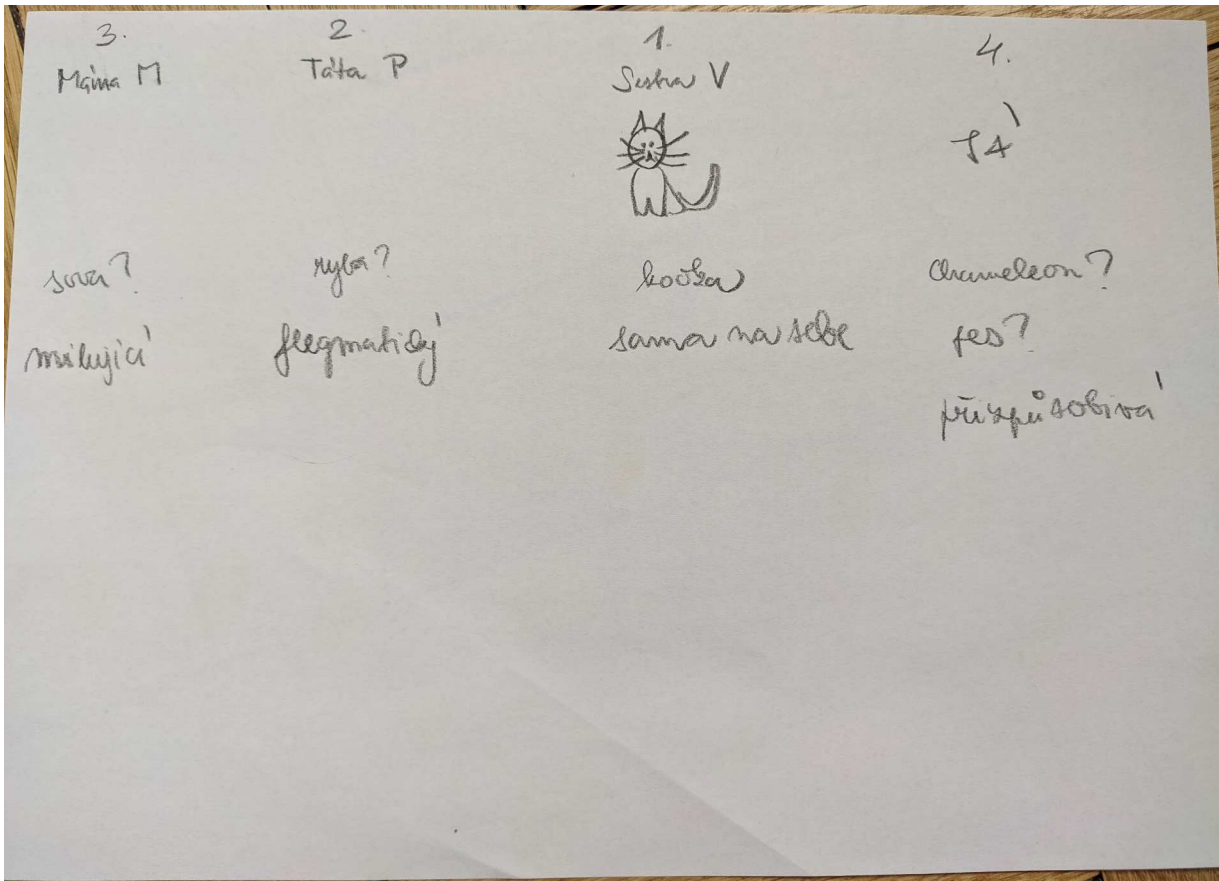
Obr. 17 T. Rodina 1



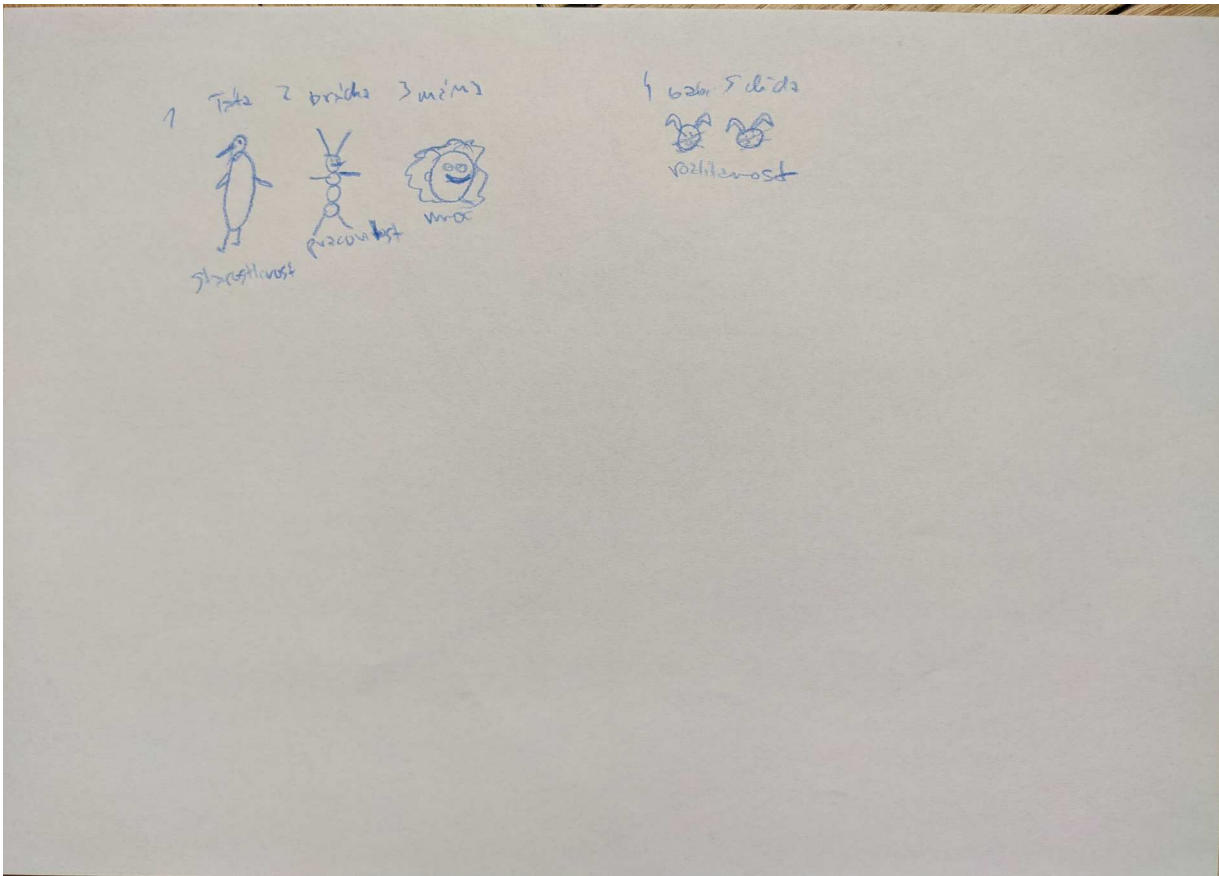
Obr. 18 D. Rodina 1



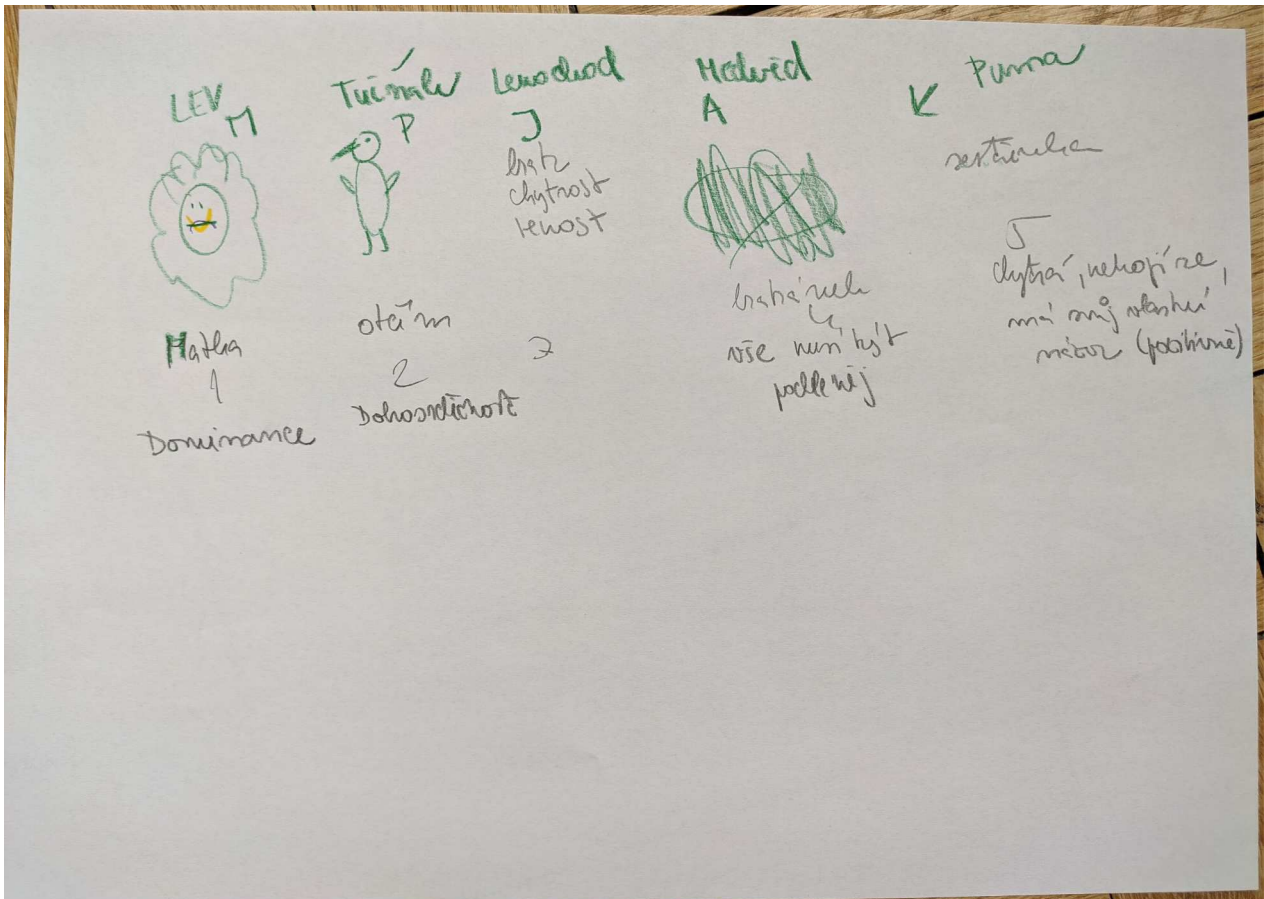
Obr. 19 K. Začarovaná rodina 1



Obr. 20 T. Začarovaná rodina 1



Obr. 21 D. Začarovaná rodina 1



Obr. 22 K. Volná linka



Obr. 23 T. Volná linka



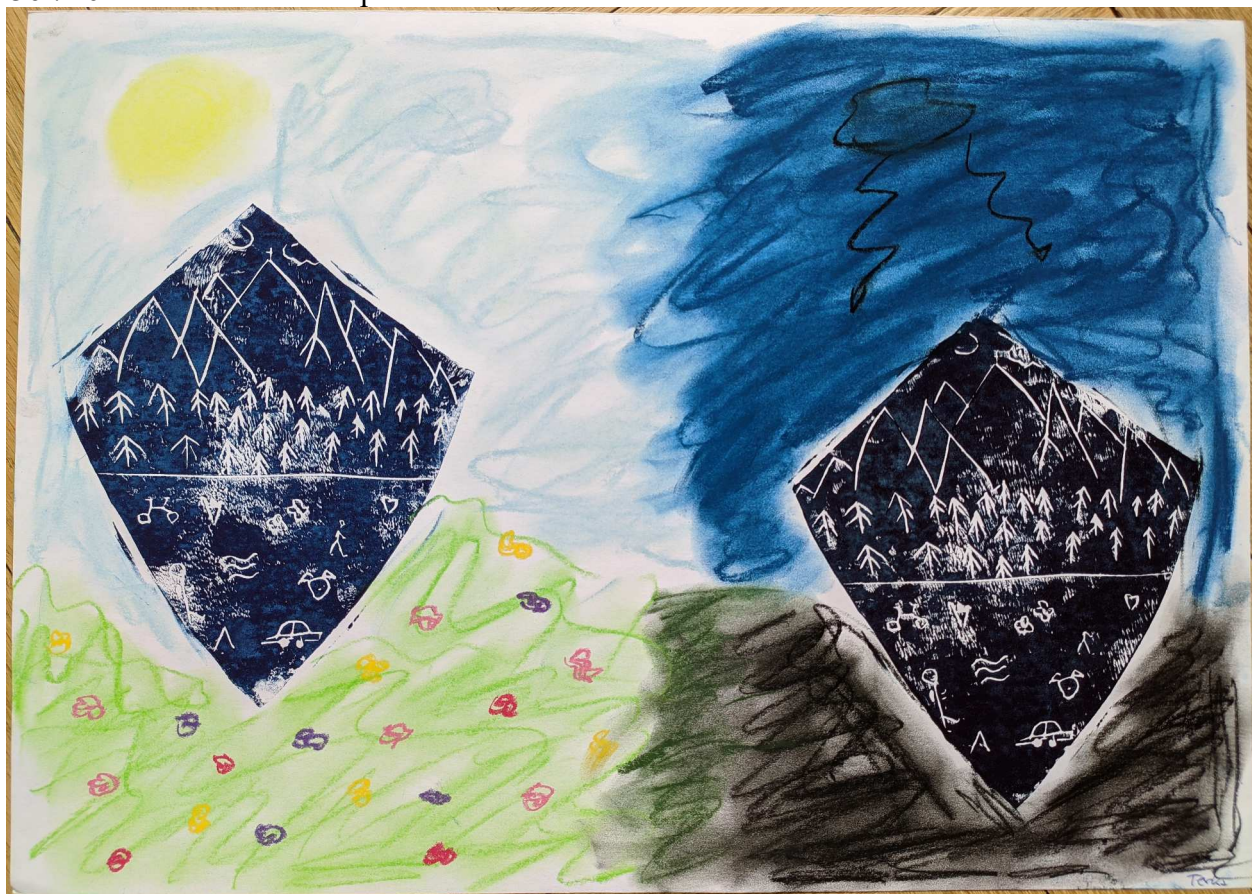
Obr. 24 D. Volná linka



Obr. 25 K. ERB – Dobré a špatné království



Obr. 26 T. ERB – Dobré a špatné království



Obr. 27 D. ERB – Dobré a špatné království



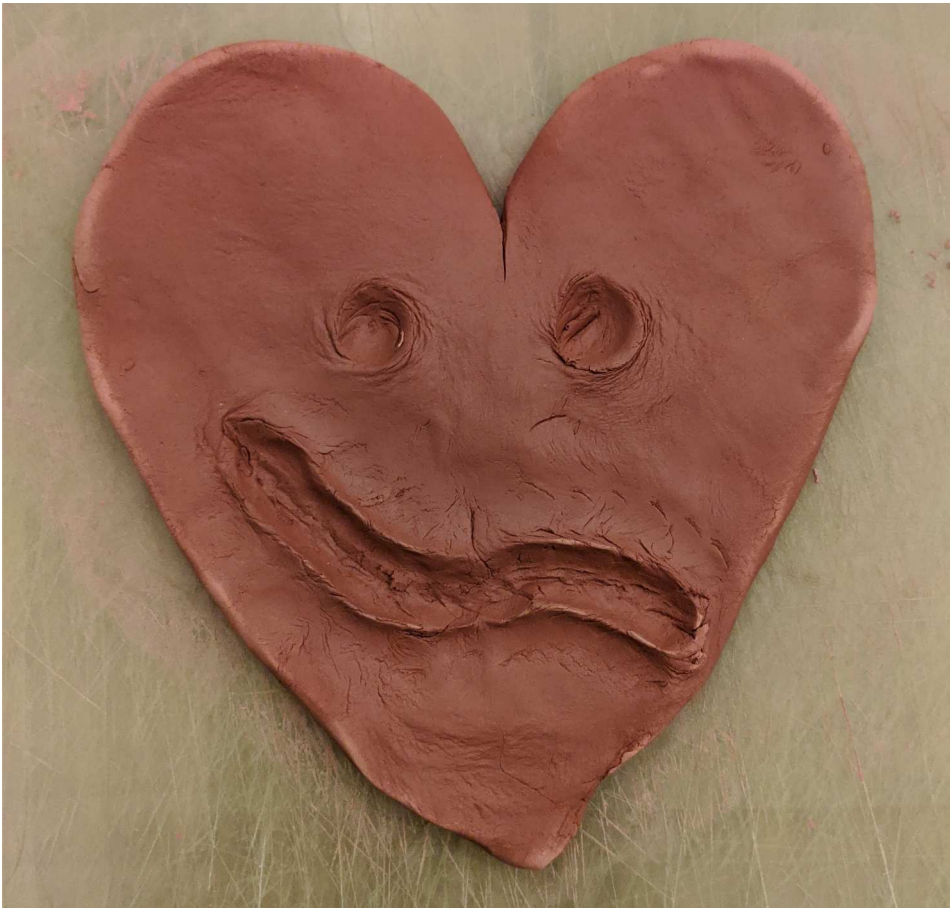
Obr. 28 Skupinová práce: ERB – Království



Obr. 29 Skupinová práce: Mozaika (první řádek K., druhý T., třetí D.)



Obr. 30 K. Maska



Obr. 31 T. Maska



Obr. 32 D. Maska



Obr. 33 K. Bezpečné místo



Obr. 34 T. Bezpečné místo



Obr. 35 D. Bezpečné místo



Obr. 36 K. Strom proměny (a)



Obr. 37 K. Strom proměny (b)



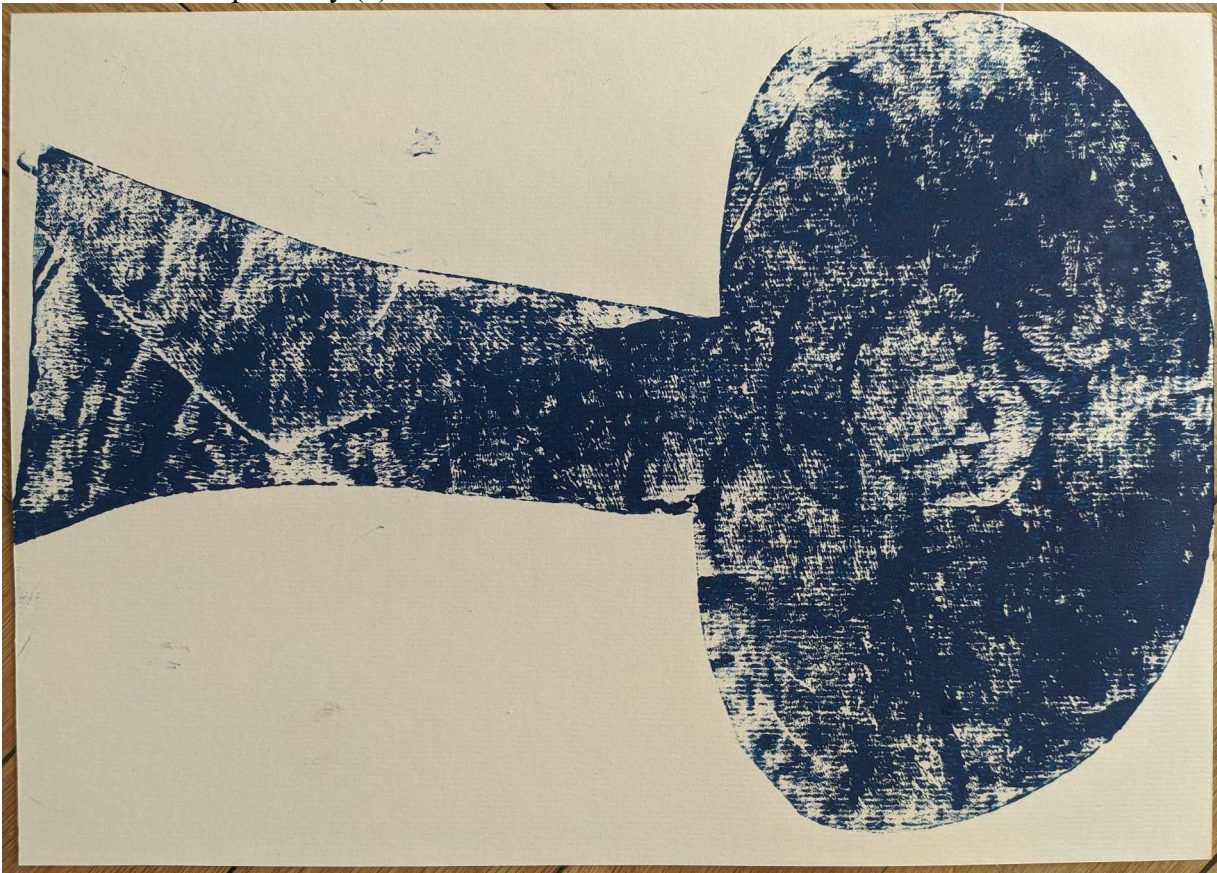
Obr. 38 T. Strom proměny (a)



Obr. 39 T. Strom proměny (b)



Obr. 40 D. Strom proměny (a)



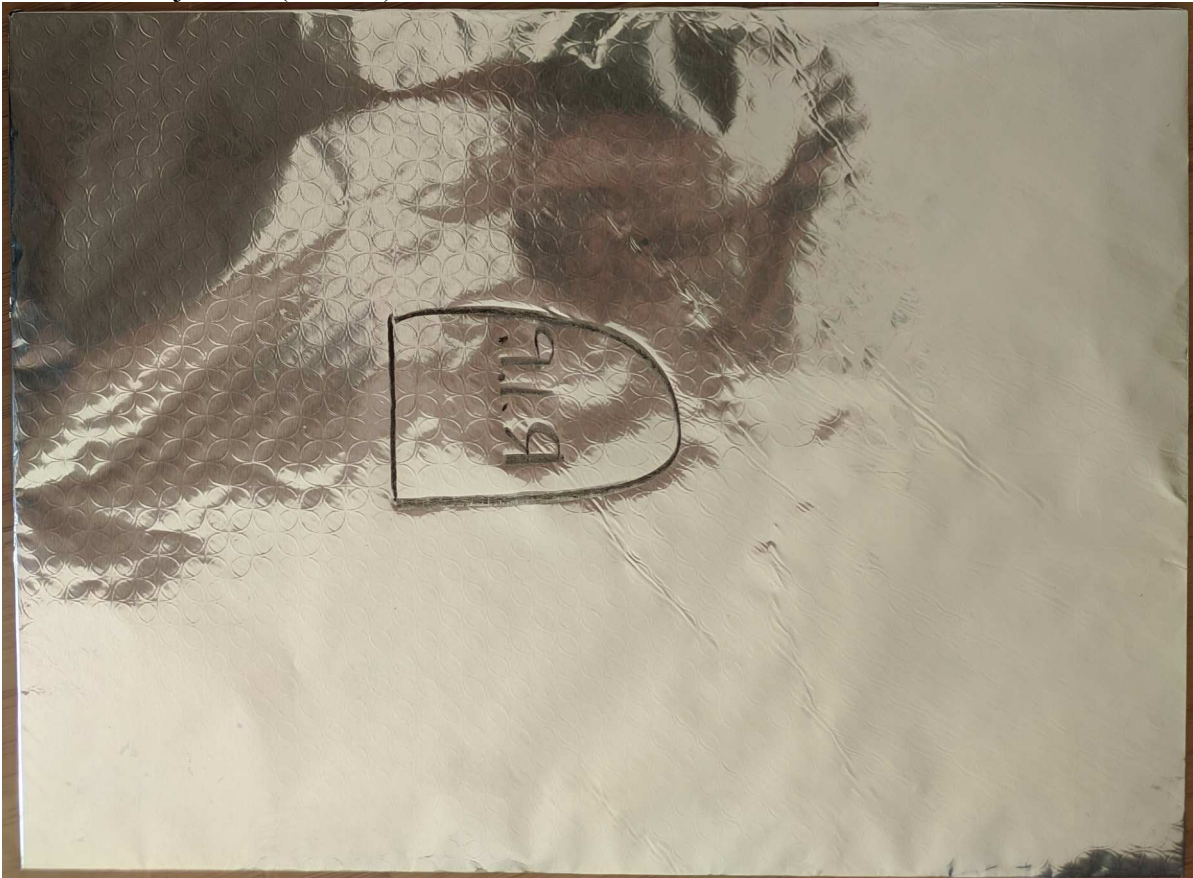
Obr. 41 D. Strom proměny (b)



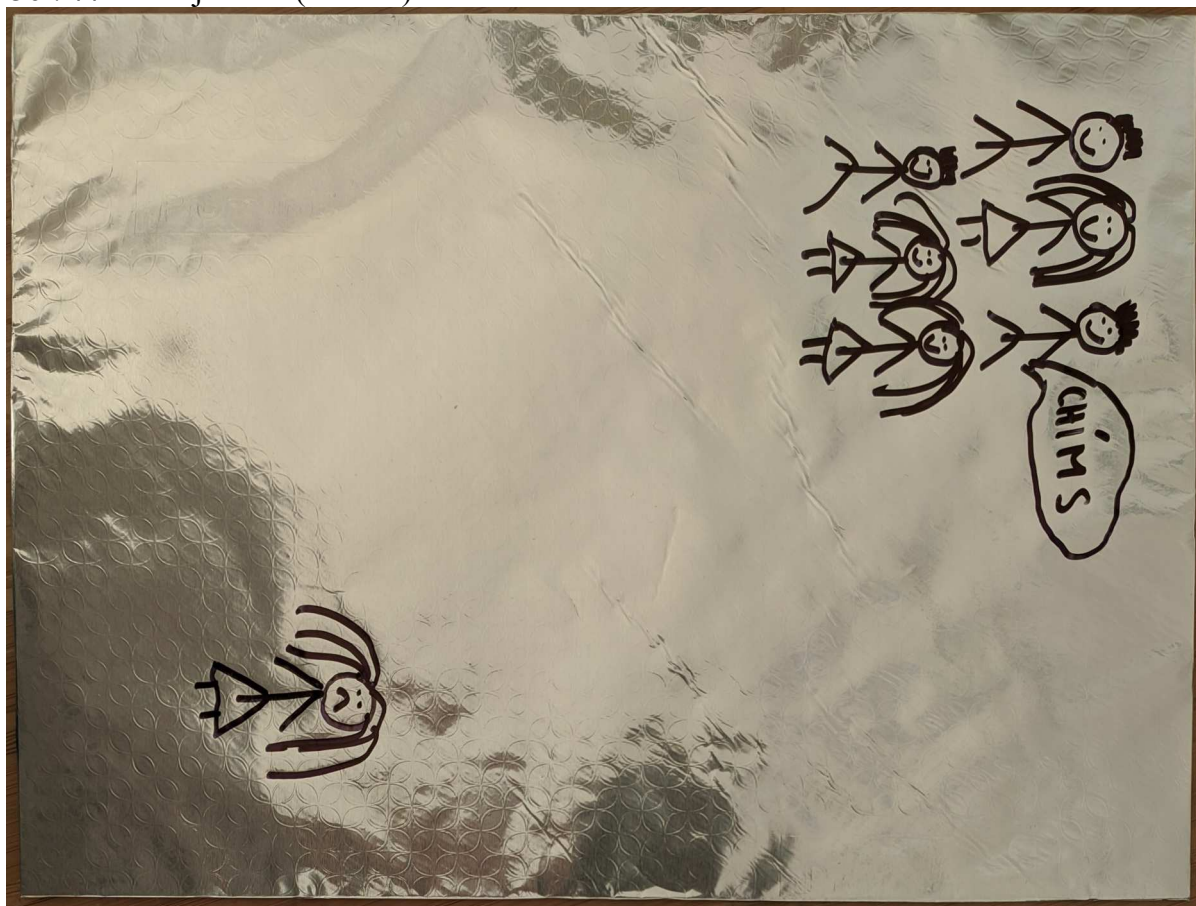
Obr. 42 Skupinová práce: Strom proměny



Obr. 43 T. Můj strach (matrice)



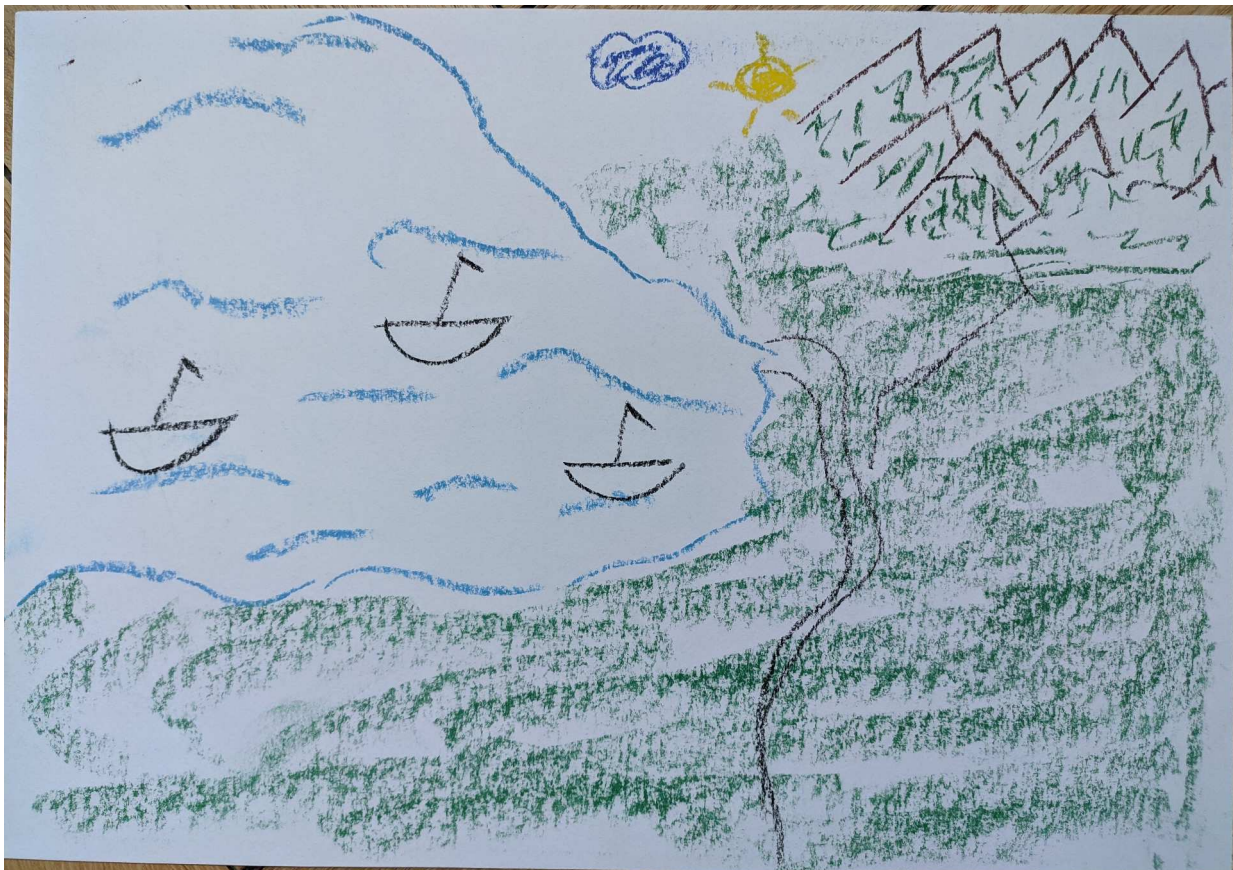
Obr. 44 D. Můj strach (matrice)



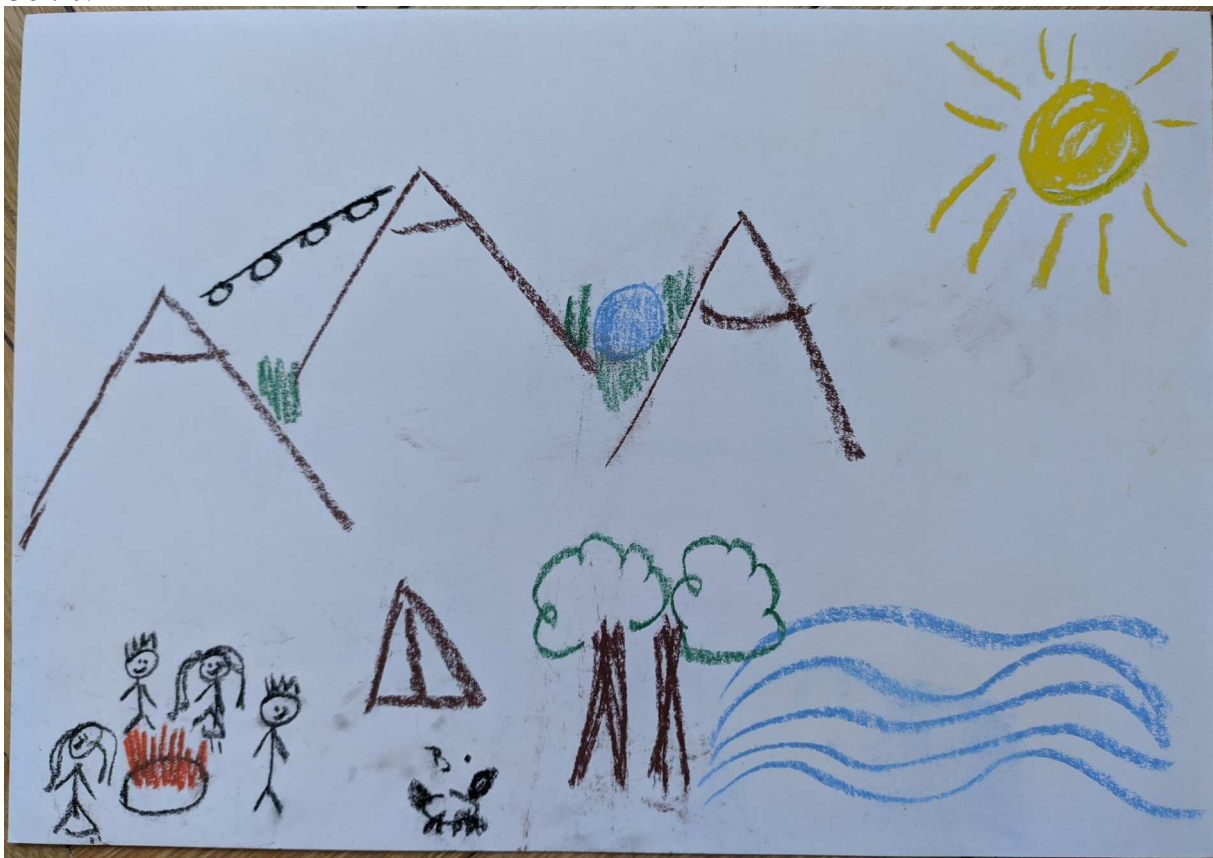
Obr. 45 K. Volné téma 2



Obr. 46 T. Volné téma 2



Obr. 47 D. Volné téma 2



Obr. 48 K. Dùm



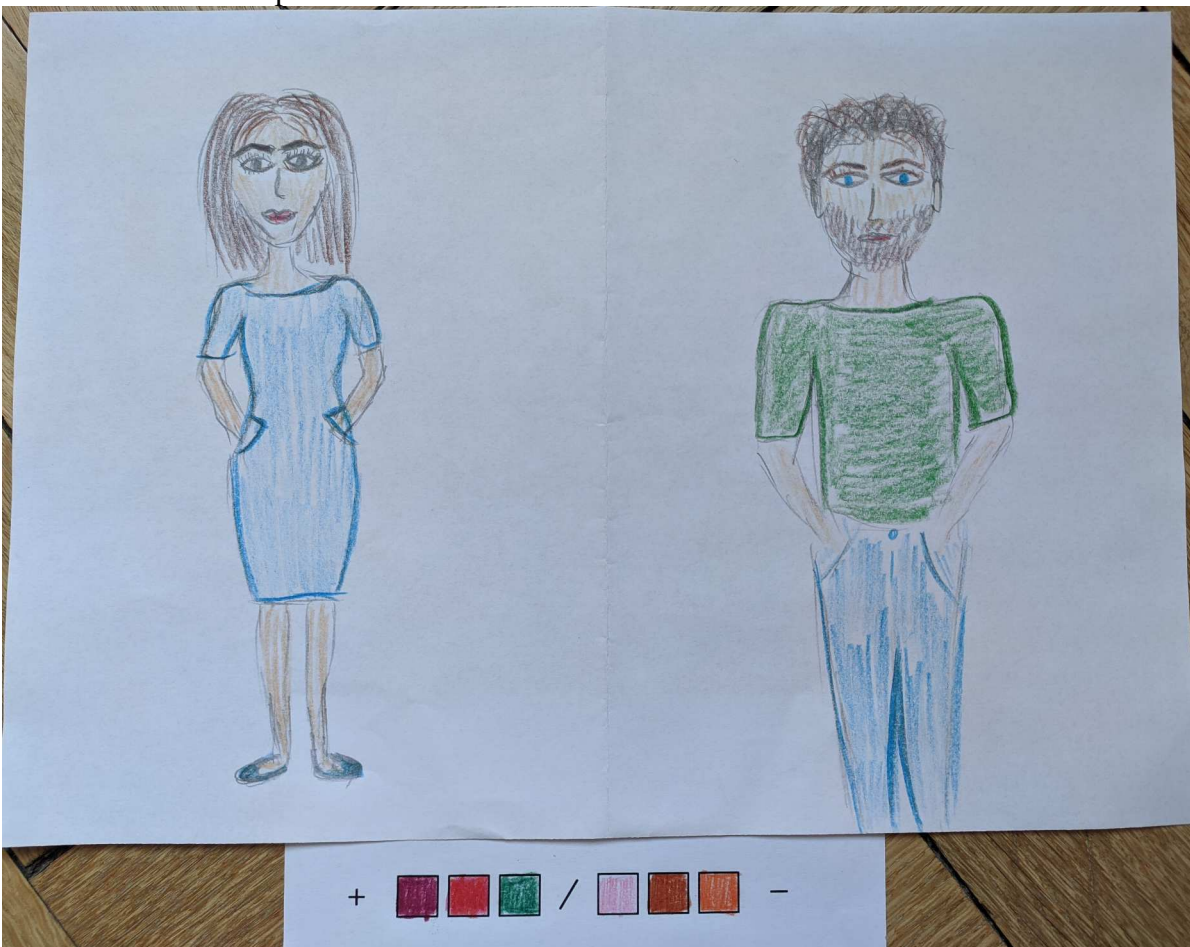
Obr. 49 T. Dùm



Obr. 50 D. Dům



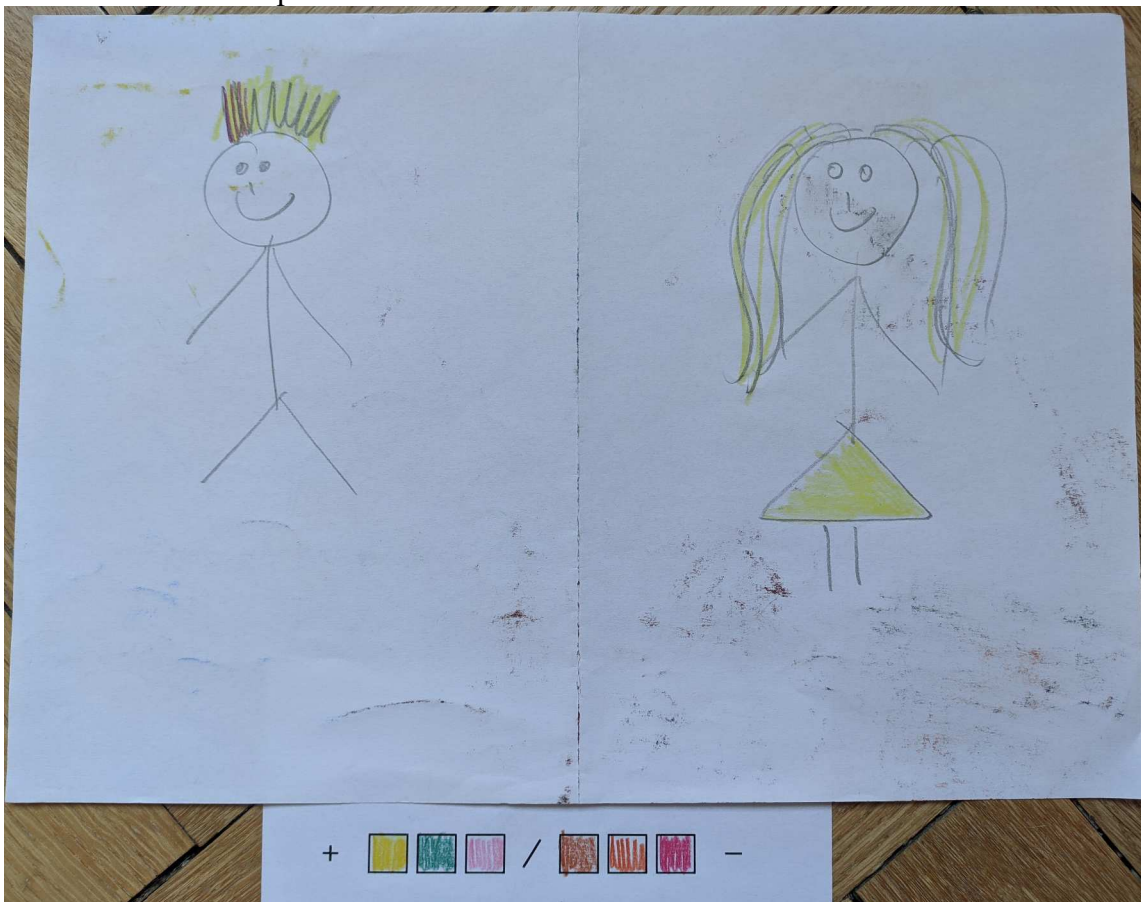
Obr. 51 K. Postava a partner + Šmahelův test 2



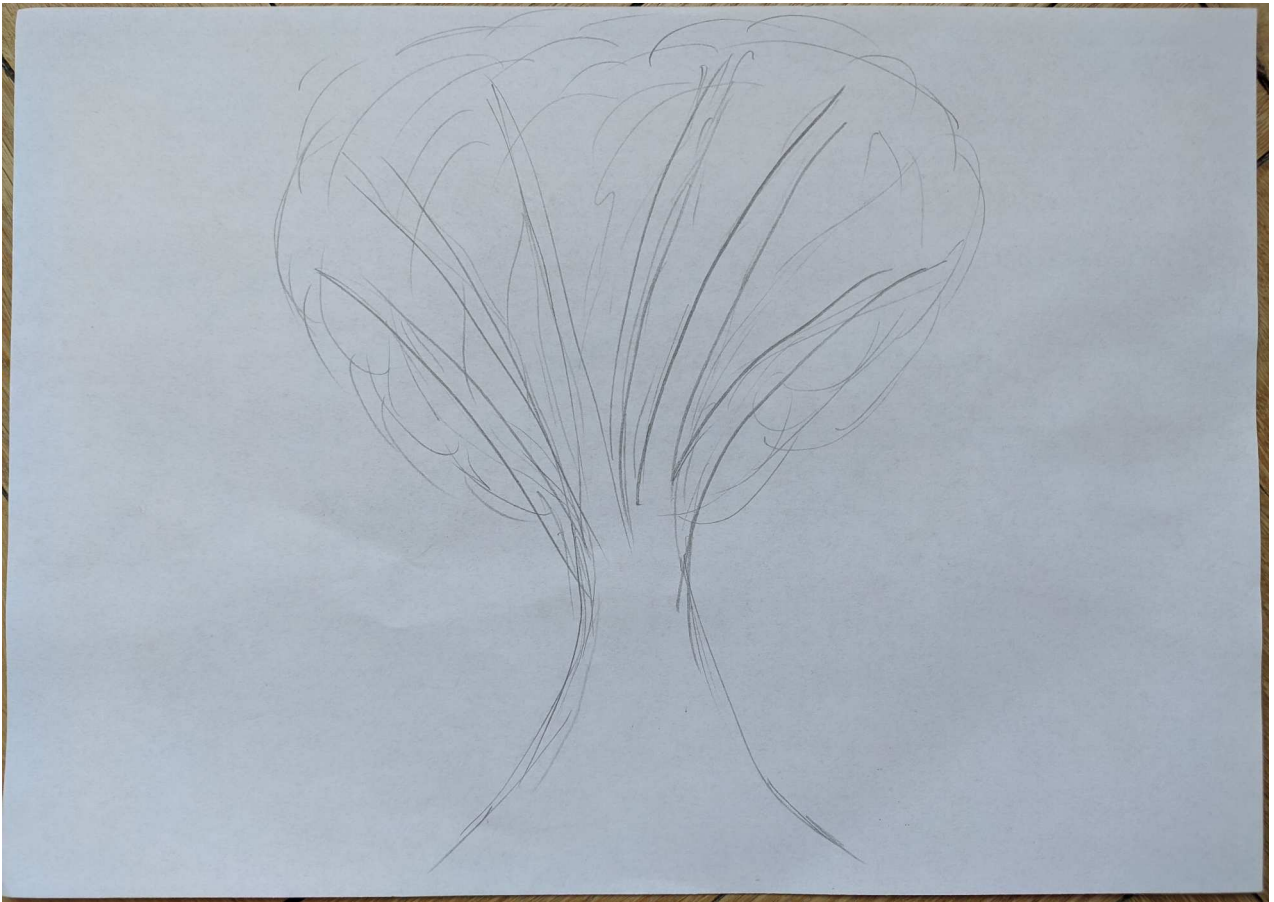
Obr. 52 T. Postava a partner + Šmahelův test 2



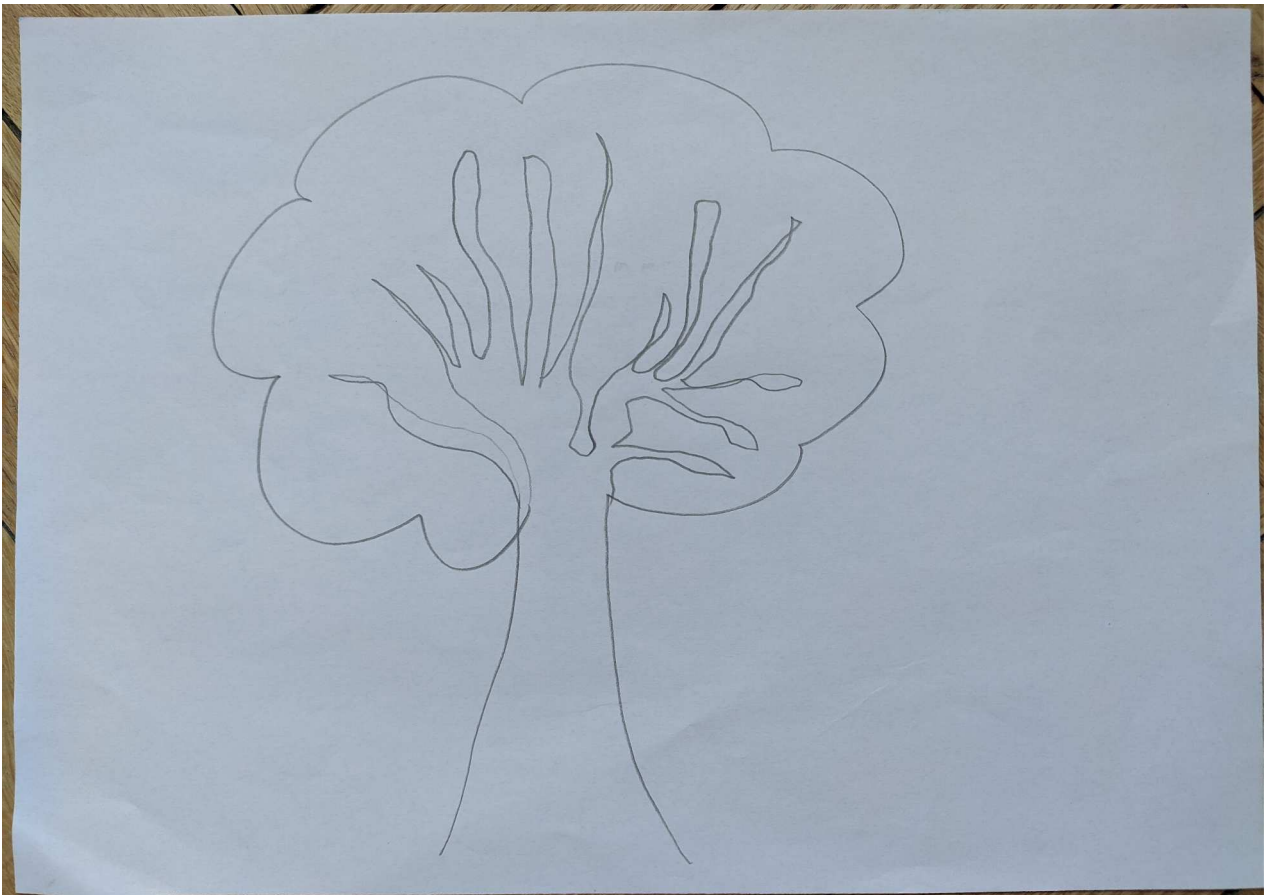
Obr. 53 D. Postava a partner + Šmahelův test 2



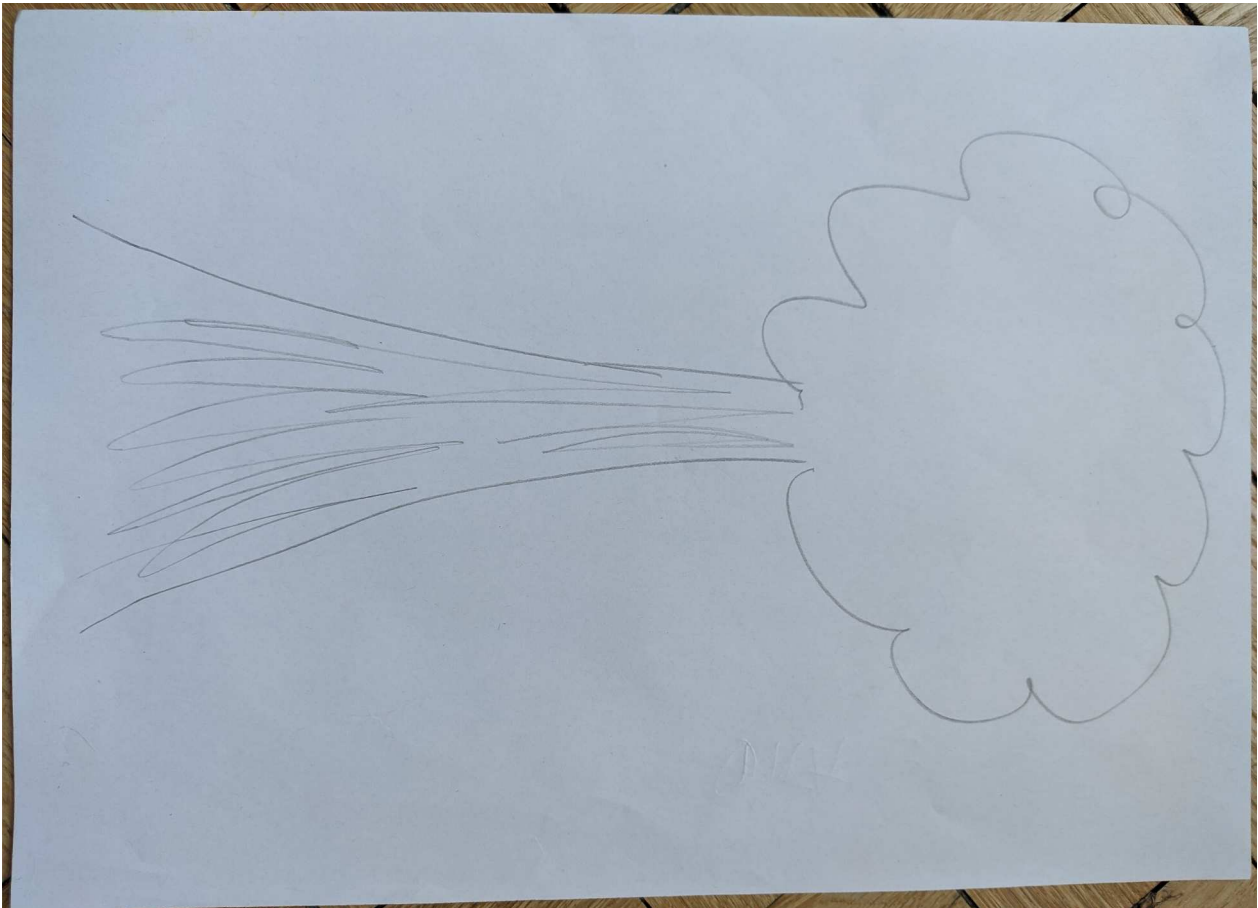
Obr. 54 K. Strom 2



Obr. 55 T. Strom 2



Obr. 56 D. Strom 2



Obr. 57 K. Rodina 2



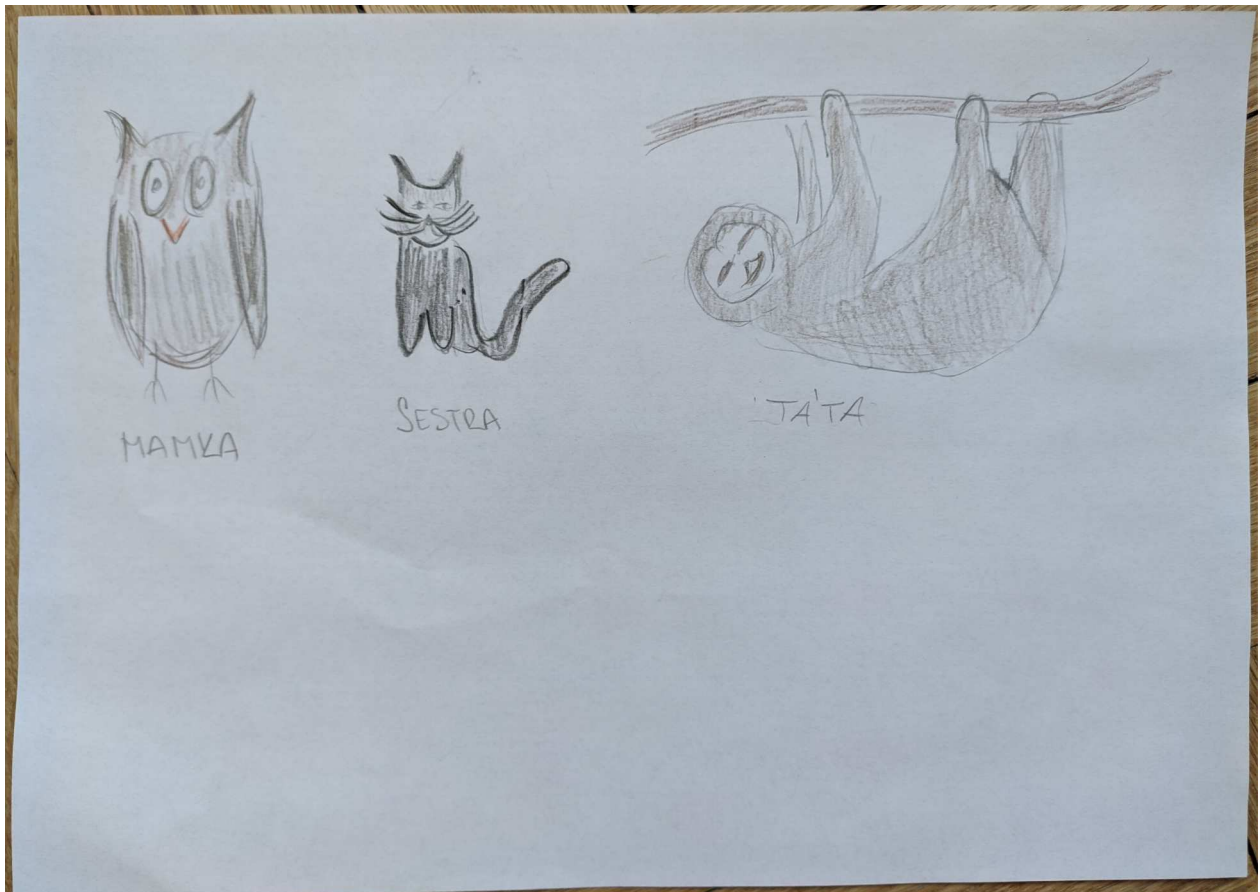
Obr. 58 T. Rodina 2



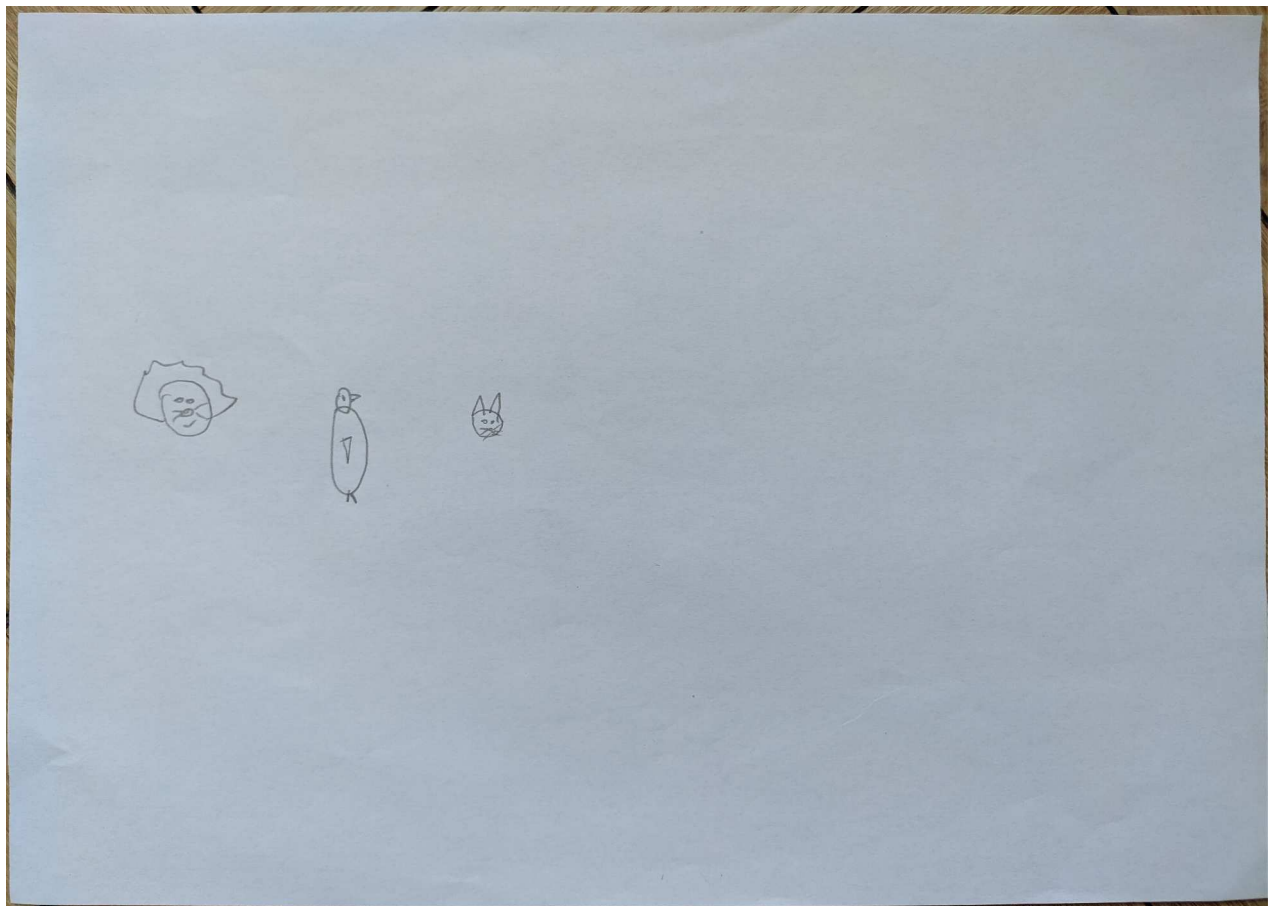
Obr. 59 D. Rodina + Začarovaná rodina 2



Obr. 60 K. Začarovaná rodina 2



Obr. 61 T. Začarovaná rodina 2



Obr. 62 ukázka Gelli plate

