

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
Ústav speciálněpedagogických studií

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Bc. Karolína Gottvaldová

**Využití uměleckých přístupů u lidí inklinujícím k závislosti
na práci**

Olomouc 2023

Mgr. Kristýna Krahulcová, Ph.D.

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma Využití uměleckých přístupů u lidí inklinujícím k závislosti na práci vypracovala samostatně a citovala jsem všechny použité zdroje.

V Olomouci dne 10. 4. 2023

Podpis:

Tímto způsobem bych ráda poděkovala Mgr. Kristýně Krahulcové, Ph.D., za odborné vedení práce, cenné rady a pečující přístup. Dále bych chtěla poděkovat Mgr. Světlaně Círové za podporu během realizace workshopu v rámci výzkumného šetření. A v neposlední řadě děkuji své rodině a přátelům za podporu během celé doby studia.

Anotace

Jméno a příjmení:	Bc. Karolína Gottvaldová
Katedra:	USS – Ústav speciálněpedagogických studií
Vedoucí práce:	Mgr. Kristýna Krahulcová, Ph.D.
Rok obhajoby:	2022/2023

Název práce:	Využití uměleckých přístupů u lidí inklinujícím k závislosti na práci
Název v angličtině:	The Use of Artistic Approaches For People Inclined to Workoholism
Anotace práce:	<p>Tématem diplomové práce je využití uměleckých přístupů u lidí, kteří inklinují k závislosti na práci. V diplomové práci jsou definovány pojmy jako závislost na práci a umělecké přístupy. Diplomová práce obsahuje metodiku, kterou autorka vytvořila pro práci s touto klientelou. Metodiku autorka ověřila prostřednictvím výzkumného šetření. Autorka využila smíšený design výzkumného šetření, což znamená, že použila kvantitativní i kvalitativní formu. Cílem této práce je zjistit vliv uměleckých přístupů u lidí inklinujícím k závislosti na práci. Přičemž se autorka soustředí na uvolnění a strategie zvládnání stresu.</p>
Klíčová slova:	závislost na práci, prevence, strategie zvládnání stresu, syndrom vyhoření, umělecké přístupy, dramaterapie, arteterapie
Anotace v angličtině:	<p>The diploma thesis topic is the application of artistic approaches on people with work addiction inclinations. The thesis defines terms such as work addiction and artistic approaches. It also contains methodology created by the author for handling such clients. The methodology is verified via research investigation. The author uses the mix research investigation design, meaning both quantitative and qualitative methods were included. The thesis aims to explore the impact of artistic approaches on people with work addiction inclinations. The thesis also focuses on relaxation concentration and coping strategies for stress.</p>

Klíčová slova v angličtině:	work addiction, prevention, coping strategies for stress, burnout syndrome, artistic approaches, dramatherapy, art therapy
Přílohy vázané v práci:	Příloha č. 1 ISMA – Dotazník míry zvládnání stresu Příloha č. 2 Informovaný souhlas Příloha č. 3 Dotazník po ukončení workshopu Příloha č. 4 Deník z pozorování Příloha č. 5 Leták
Rozsah práce:	77 s.
Jazyk práce:	CZ

Obsah

Úvod.....	8
I. Teoretická část.....	10
1. Závislost na práci.....	11
1.1. Definice.....	11
1.2. Příznaky workoholismu a diagnostika.....	12
1.2.1. Dotazníky k posouzení závislosti na práci.....	13
1.3. Důsledky workoholismu.....	14
1.3.1. Syndrom vyhoření.....	15
1.4. Prevence a léčba workoholismu.....	15
1.4.1. Work – life balance.....	16
1.4.2. Relaxace.....	16
1.5. Strategie zvládnání stresu.....	17
1.5.1. Nejen PĚT R v rámci zvládnání stresu.....	18
2. Umělecké přístupy.....	21
2.1. Dramaterapie.....	21
2.1.1. Skupinová dynamika.....	22
2.1.2. Cíle dramaterapie.....	23
2.1.3. Struktura dramaterapeutického sezení.....	24
2.1.4. Prostředky dramaterapie.....	25
2.2. Arteterapie.....	26
2.2.1. Cíle arteterapie.....	26
2.2.2. Struktura arteterapeutického sezení.....	27
2.2.3. Prostředky arteterapie.....	27
II. Praktická část.....	29
3. Metodologie.....	30
3.1. Vymezení výzkumného problému.....	30
3.2. Cíl výzkumného šetření.....	30
3.3. Design výzkumného šetření.....	31
3.4. Etické aspekty výzkumného šetření.....	32
3.5. Výzkumné prostředí.....	33
3.6. Metoda sběru dat.....	33
4. Metodika pro lidi inklinující k závislosti na práci.....	35
5. Analýza a interpretace dat.....	50

5.1.	Analýza a interpretace získaných dat – dotazníkových šetření	50
5.1.1.	Analýza získaných dat dotazníkových šetření	51
5.1.2.	Interpretace získaných dat dotazníkových šetření	57
5.2.	Analýza a interpretace získaných dat – pozorování	58
5.3.	Interpretace získaných dat z pozorování	62
5.3.1.	Hodnocení vlivu uměleckých přístupů	62
5.3.2.	Zmapování metod zvládnání stresu	63
5.3.3.	Přínos workshopu pro účastníky	63
5.4.	Závěr výzkumného šetření	64
6.	Diskuse	66
6.1.	Rešerše	67
6.2.	Limity výzkumného šetření	68
6.3.	Podněty pro další zkoumání	68
	Závěr	70
	Seznam bibliografických citací	71
	Elektronické zdroje	74
	Seznam příloh	77

Úvod

„Bez práce nejsou koláče.“

České přísloví známé po staletí, stále platí. Avšak v dnešní době je třeba mít na paměti, že práce zahrnuje mnohem více než pouze získávání finančních prostředků. Kromě ekonomického příjmu je práce také spojena se seberealizací, osobním rozvojem, motivací a pocitem potřebnosti. V minulosti byla práce především zdrojem obživy pro rodinu (Barták, 2020 [online]).

„Více lidí umírá v důsledku přepracování, než aby to odpovídalo důležitosti jejich práce“

(Rudyard Kipling cit. dle Nováka, 2012, str. 7).

Poněkud pochmurný citát, ovšem vzhledem na problematiku této diplomové práce výstižný. V dnešní společnosti se neustále ženeme za větším úspěchem, lepším pracovním místem a více penězi. Někdy zapomínáme pouze jen tak být.

Motivace pro tvorbu této diplomové práce byl opakující se motiv, téma, chcete-li autorčino okolí. Kdy se v běžných konverzacích každodenního života často vyskytovaly věty, které obsahovaly hořkost, vyčerpání, přepracování, ztráty chuti k činnostem, které před tím dotyčnému činily radost, častých slz a pocitu nestíhání.

Jenže to není jediný fenomén, který se v autorčině životě objevoval. V dnešní době je tenká hranice mezi pracovitostí a závislostí na práci. Čím dál častěji se lidé zahrnují dalšími a dalšími povinnostmi, mají přeplněné své to-do listy a nedej bože, kdyby jen jednou bylo více volna než práce. Občas někteří jedinci ani neví, co dělat, když už nastane chvilka odpočinku. Automaticky tak vyhledávají další a další možnosti, jak se přehltit, což autorka považuje spíše za důsledek dnešní doby, než že by poukazovala na jedince samotné.

Závislosti na práci či syndromu vyhoření se pro autorku prolínají ve stejných možnostech prevence, při stížení jedním z těchto problémů. A právě protože autorce samotné v jejím osobním životě pro objevení nových hodnot, možnosti zastavení se a navrácení se do přítomného okamžiku nejvíce pomohly umělecké přístupy, které měla možnost barvitě nasát během jejího studia Speciální pedagogiky – dramaterapie, rozhodla se prozkoumat vliv uměleckých přístupů u lidí inklinujících k závislosti na práci.

Hlavním cílem této diplomové práce je zjistit, jaký vliv mají umělecké přístupy na lidi inklinující k závislosti na práci v rámci zrealizování vlastního workshopu. V práci se autorka zaměřuje na vlastní metodiku a na mapování co nejvíce faktorů. Tyto změny monitoruje pomocí pozorování a následného dotazníkového šetření.

Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. V rámci teoretické části se autorka soustředí na vymezení závislosti na práci, příznaků a diagnostice této závislosti. Dále se v teoretické části zabývá důsledky závislosti na práci, kde klade důraz převážně na syndrom vyhoření. A závěrem této kapitoly sdílí autorka možnosti prevence, léčby a strategie zvládnání stresu. V další kapitole charakterizuje umělecké přístupy, které využila při realizování vlastní metodiky.

V úvodu praktické části je popsána metodologie výzkumného šetření, následně autorka představuje vlastní metodiku práce s lidmi tíhnoucími k závislosti na práci, kterou aplikovala v rámci workshopu. Autorka použila dotazník, který účastníci workshopu vyplnili po absolvování workshopu. K získání kompletních informací o vlivu workshopu autorka také využila metodu pozorování.

I. Teoretická část

Teoretická část práce se skládá ze dvou kapitol, přičemž v první kapitole se autorka zaměřuje na téma závislosti na práci. Začíná definicí tohoto pojmu a následně přibližuje jeho příznaky a diagnostiku. V této části práce se také věnuje důsledkům workoholismu, zejména syndromu vyhoření. Konec kapitoly je věnován prevenci a léčbě této závislosti a strategiím zvládáním stresu zejména. Autorka nabízí několik účinných faktorů, které mohou předcházet závislosti na práci, syndromu vyhoření nebo jen pomoci při nastavení lepší duševní pohody.

Druhá kapitola teoretické části diplomové práce se věnuje definici jednotlivých kreativních přístupů. V této části práce jsou přístupy pouze přibližně nastíněny a definovány, nejedná se o jejich podrobnou charakteristiku. Hlavním cílem této kapitoly je vymezit pojmy, které jsou důležité pro následnou praktickou část práce. Autorka se zaměřuje na vymezení pojmů dramaterapie a arteterapie.

1. Závislost na práci

Jedním z klíčových rozdílů mezi lidmi a ostatními tvory na Zemi je práce. Tato činnost představuje úmyslné a systematické působení na přírodu s určitým cílem. Pracovní proces také umožňuje vytváření hodnot a zároveň přispívá k osobnostnímu a psychickému rozvoji jednotlivce.

Dnes se stále více lidí potýká se závislostí na práci, což je způsobeno růstem konkurence na trhu práce a snahou pracovníků být co nejproduktivnější a nejúspěšnější. Moderní technologie a digitální nástroje umožňují neustálou dostupnost práce, což zvyšuje tlak na nás samotné. Mnoho jedinců cítí nutnost být stále k dispozici a upřednostňovat práci před osobním životem a volným časem. Kromě toho moderní pracovní prostředí často způsobuje stres a pracovní zátěž, což může vést k syndromu vyhoření.

V současném prostředí se závislost na práci stává jedním z největších zdravotních rizik. To je způsobeno tím, že hodně lidí pracuje na neúplný úvazek nebo jako nezávislí pracovníci, což zvyšuje nejistotu a nutnost neustálého hledání nových pracovních příležitostí. Tyto faktory mohou mít negativní vliv na duševní zdraví a zvyšovat riziko zdravotních a psychologických problémů.

Je klíčové, aby lidé disponovali nástroji a podporou, které by jim pomohly zabránit této závislosti na práci nebo ji léčit. To by jim umožnilo najít lepší rovnováhu mezi pracovním a osobním životem a zlepšit své celkové duševní zdraví.

Autorka tuto kapitolu věnovala vymezení pojmu závislosti na práci, kde popisuje nejen příznaky této závislosti, ale i dopady. V důsledcích se autorka zaměřuje na syndrom vyhoření. Závěr této kapitoly autorka zaměřuje na prevenci a léčbu závislosti, kde věnuje speciální pozornost péči o duševní zdraví prostřednictvím work-life balance a relaxací.

1.1. Definice

E. Řehulka (cit. dle Řehulka, E. et al. 2008, s. 80) vymezuje závislost na práci „*jako silnou touhu (craving, „bažení“)* věnovat se pracovní činnosti a pracovním úkolům, přikládat jim nekriticky mimořádnou hodnotu, upřednostňovat je nad všechny ostatní aktivity, neakceptovat zdravotní ani sociální kritéria a věnovat větší pozornost průběhu práce než jejím výsledkům; při nemožnosti věnovat se práci dochází k nepříjemným emocionálním stavům”.

Závislost na práci, dále jen workoholismus, spadá v současném klasifikačním systému MKN-10 mezi impulzivní a návykové poruchy (F63). Vyskočilová (2015 [online]) uvádí, že pro závislost na práci je typický odlišný způsob pracovního zapojení, který nezávisí pouze na množství pracovních hodin a zátěži. Workoholismus způsobuje stres, poškození zdraví a narušení sociálních vztahů. To může být způsobeno nutkavým chováním člověka, který má tendenci pokračovat v práci, i když mu to není příjemné. To vede k nerovnováze v životě a je ve většině případů hlavním negativním rysem, který se s tímto stavem pojí.

Čtyři kritéria, sloužící k definování závislosti na práci (podle Rohliha, 1981, cit. dle Vacek, 2023):

1. pacientův subjektivní pocit, ztráty kontroly nad svou touhou po práci, i když si je vědom, že by kontrolu mít měl;
2. výskyt "abstinenčních příznaků" (např. úzkost, deprese, psychosomatických problémů) spojených s absencí práce;
3. onemocnění v důsledku nadměrného pracovního vytížení;
4. mezilidské problémy způsobené nadměrným pracovním nasazením

Podle bio-psycho-socio-spirituální teorie závislosti je mechanismus vzniku a účinku látkových závislostí stejný jako u nelátkových závislostí. Ovšem ať je jedinec stížen látkovou či nelátkovou závislostí, v obou případech jsou pro něj důsledky fatální (Vacek, 2023 [online]).

1.2. Příznaky workoholismu a diagnostika

Andreassen (2016 [online]) uvádí, že je obtížné definovat hranici mezi nadměrným nadšením a skutečnou závislostí, vědci obvykle používají specifická kritéria k definování hranice mezi návykovým a nenávykovým chováním. Tato kritéria zahrnují úplné zaujetí prací, používání práce ke zmírnění emocionálního stresu, postupnou práci déle a déle (aby se dosáhlo stejných účinků na změnu nálady), emocionální a fyzické strádání (pokud nemůže jedinec pracovat), obětování jiných povinností (osobní vztahy s partnerem a dětmi, společenské aktivity, cvičení atd.).

Rozvoj workoholismu podle Diane Fassel (Vacek, 2023 [online]):

Workoholismus je nemoc plíživou a pervazivní, obdobné jako jiné závislostní chování.

- **Časná stadiu** – subjekt myslí až příliš často na práci, bere si přesčasy a odmítá dovolené;

- **Střední stadiu** – subjekt se straní společenské interakce, jeho volnočasový a osobní život je upozaděn, v tomto stádiu pokusy o změnu stavu nebývají úspěšné, projevuje se tělesné vyčerpání, spojené s poruchami spánku;

- **Pozdní stadiu** – u subjektu se stupňují fyziologické problémy jako např. opakované bolesti hlavy, bolesti zad, vysoký krevní tlak, únava, poruchy trávení, kardiovaskulární onemocnění, respirační potíže a sklony k nachlazení, žaludeční vředy a deprese.

Z výše uvedeného vyplývá, že u osoby, která je závislá na práci, může vzniknout řada zdravotních problémů různého charakteru. K potlačení nepříznivých důsledků workoholismu, může osoba lehce sklouznout ke špatným návykům, jako je kouření, pití a užívání léků. Workoholici často používají práci jako únik od nepříjemných pocitů a mohou používat nebezpečné způsoby zvládnání stresu, jako je alkohol a cigarety. Takový člověk může také mít problémy v chování a psychice, například se častěji vztekat, být neklidný a mít problémy s odpočinkem, relaxací, komunikací a vztahy. V práci se může projevit jako problém, protože jeho výkon se snižuje a může selhat. Tyto osoby mohou pociťovat provinění, když nepracují a mají nutkání pracovat neustále. Mohou být úporní a kontrolovat všechno okolo sebe. Tyto osoby často zanedbávají své zdraví a nechávají pracovní cíle převládat nad svými potřebami (Nešpor, 1999).

1.2.1. Dotazníky k posouzení závislosti na práci

V rámci diagnostiky workoholismu bylo vyvinuto několik specifických dotazníků a škál k posouzení závislosti na práci. Pro ukázkou autorka vkládá dotazník, jehož autorem je Karel Nešpor (1999), který vytvořil dotazník na závislost na práci podle definice (látkové) závislosti 10. revize Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN- 10):

- 1. Míváte často velmi intenzivní touhu a puzení pracovat?*
- 2. Ve vztahu k práci se špatně ovládáte (nepřiměřeně do ní spěcháte, nevíte, kdy přestat nebo chcete stihnout příliš mnoho)?*
- 3. Když nemůžete třeba i kratší dobu pracovat, cítíte silnou nepohodu a duševní problémy, před nimiž utíkáte k další práci?*

4. *Vnitřně vás to nutí stále zvyšovat množství času stráveného v práci?*
5. *Zanedbáváte soustavně jiné potěšení a zájmy jen proto, abyste mohl pracovat?*
6. *Pokračujete v práci i přes jasné důkazy toho, že to škodí vašemu zdraví nebo to ohrožuje jiné pro vás důležité hodnoty?*

Podezření na závislost na práci mohly vzbudit tři nebo více kladných odpovědí.

Další možný dotazník pro ukázkou poskytuje NZIP – Národní zdravotnický informační portál [2023 online], který lze naléznout zde: <https://www.nzip.cz/clanek/786-dotaznik-zavislosti-workoholismus> .

Autorka se v diplomové práci zaměřuje na lidi tíhnoucí k závislosti na práci, ale rozhodla se nevyužít ani jeden z uvedených dotazníků. A to vzhledem k tomu, že autorka v praktické části při sběru a následné analýze dává větší zřetel na metody zvládnání stresu, které úzce souvisí s celým tématem diplomové práce.

1.3. Důsledky workoholismu

Podle autorky se životní styl postupně proměňuje. Skládá se ze dvou fází – fáze dlouhého pracovního vypětí a krátkého spánku. Ostatní aktivity jsou nepodstatné. Tento způsob života má negativní dopad na lidskou psychiku, což autorka považuje za jednu z hlavních příčin rizikového chování v práci i mimo ni.

Vyskočilová (2015 [online]) v článku pro Psychiatrii pro praxi uvádí, že se v klinické praxi lze často setkat s lidmi, které důsledky workoholismu dostanou až do deprese, syndromu vyhoření nebo způsobí úzkostnou poruchu. Pro dané klienty představuje velký problém skutečnost, že se potýkají s depresí dvakrát více než ostatní lidé, neboť kromě všech symptomů, které s touto poruchou souvisejí, ztrácí schopnost pracovat. Tato ztráta je pro ně zvláště bolestivá, neboť práce jim slouží jako jediný prostředek kompenzace.

Z hlediska psychosomatiky nelze popřít dopady workoholismu i na fyzické zdraví. Pokud se člověk špatně živí a zanedbává prevenci, mohou se negativní důsledky projevit až po delší době a být často nevratné. Tyto důsledky mohou zahrnovat nárůst obezity, krevního tlaku a v případě predispozice i diabetes a následné komplikace. Osoby trpící workoholismem jsou často postiženy nemocemi kardiovaskulárního systému. Chronický stres způsobený pocitem

nedostatku času může snižovat imunitní reakce a celkovou odolnost, což zvyšuje riziko významných dopadů dokonce i při banálních onemocněních (Sussman, 2012 [online]).

1.3.1. Syndrom vyhoření

Syndrom vyhoření neboli **burnout** je stav naprostého fyzického a duševního vyčerpání, způsobeného dlouhodobým nacházením se v situacích, které jsou emocionálně mimořádně náročné (Honzák, 2018).

Projevy syndromu vyhoření jsou různorodé a mohou se lišit od jednotlivce k jednotlivci. Ovšem nejčastěji se člověk trpící syndromem vyhoření může setkat s chronickou únavu, vyčerpáním, nespavostí nebo problémy se spánkem. Často takto sužovaný jedinec může propadnout do stavů spojené s depresí a úzkostí. V osobním životě se pro okolí může vyznačovat svou zvýšenou podrážděností a sníženou trpělivostí. Stoupá větší nesoustředěnost a snížená pozornost. Z prvotního obrovského nadšení a elánu do pracovních úkonů se postupně stává ztrácející se zájem o práci nebo další aktivity, které dříve jedinci poskytovaly radost (Křivohlavý, 2012).

Dle Ptáčka (2011) je typické pro syndrom vyhoření to, že jím nejvíce trpí lidé, kteří jsou zaměstnaní v pomáhajících profesích. Příčiny syndromu vyhoření s tím úzce souvisí, protože právě např. ve zdravotnictví se často setkáme s vysokým pracovním tlakem a náročnými pracovními podmínkami, opakovaným nedostatkem podpory a uznání ze strany kolegů nebo nadřízených, nedostatek kontroly nad pracovním procesem nebo nedostatek prostoru pro kreativitu.

1.4. Prevence a léčba workoholismu

Lidé, kteří trpí workoholismem, obvykle nevyhledávají terapii, pokud nejsou k tomu nuceni vnějšími faktory. K léčbě workoholismu je vhodná psychoterapie, zejména kognitivně-behaviorální terapie, která se zaměřuje na bludný kruh pracovního nasazení a životních postojů, které k němu vedou. Důkladná analýza důsledků workoholismu na vztahy, práci a životní styl může posloužit jako východisko k motivaci ke změně celkového životního stylu (Vyskočilová, 2015 [online]).

Podobně jako u závislosti na alkoholu nebo jiných návykových látkách, závislost na práci může být léčena. Zatímco u závislosti na alkoholu je cílem dosažení úplné doživotní abstinence, u závislosti na práci není možné dosáhnout úplné abstinence, protože práce je neodmyslitelnou

součástí lidského života. Cílem terapie proto není úplná abstinence, ale spíše upravení vztahu k práci (Vacek, 2023 [online]).

Domanská (2007 [online]) uvádí, že je nutné vytvořit denní harmonogram, který zahrnuje čas pro práci, rodinu, přátele, sport a jiné zájmy. Tyto aktivity by měly tvořit 2/3 celkového času, zatímco zbývající 1/3 by měla být vyhrazena na spánek a odpočinek. Může se stát, že to nezafunguje ihned, ale je důležité nevzdávat se a trvat na dodržování plánu i při počátečních neúspěších.

1.4.1. Work – life balance

Žijeme ve stresující době a každý z nás se s tím potýká. V posledních třech letech stále větší počet dotázaných zaměstnanců uvádí, že zápasí s rovnováhou mezi pracovním a soukromým životem. Průzkum rovnováhy mezi pracovním a soukromým životem provedený v roce 2002 společnost True Careers uvádí, že 70 % z více než 1 500 respondentů uvedli, že nemají zdravou rovnováhu mezi osobním a pracovním životem (Lockwood, 2003 [online]).

Vyvážený život mezi pracovními povinnostmi a osobními zájmy je důležitým cílem, který se označuje jako **work-life balance**. K dosažení této rovnováhy existuje několik pravidel, která mohou jednotlivcům pomoci. Jedním z klíčových principů je stanovení jasných hranic mezi těmito dvěma sférami. To zahrnuje pečlivé plánování času pro práci a osobní záležitosti, jako jsou rodina, přátelé a koníčky. Důležité je rovněž naučit se říkat "ne" a správně vymezit úkoly podle jejich významu (Delecta, 2011 [online]).

Další důležitým pravidlem pro dosažení **work-life balance** je udržování dobrého zdraví a kondice. To zahrnuje dostatek spánku, zdravou výživu a pravidelnou fyzickou aktivitu. Je také klíčové najít si čas na odpočinek případně zařadit pravidelnou relaxaci při větší stresové zátěži.

1.4.2. Relaxace

Podle Nešpora (2003) se relaxační techniky používají široce, od mírnění bolesti až po léčbu lupénky a srdečních onemocnění. Rozdělení mezi relaxačními a meditačními technikami není přesné a některé práce zkoumají "mindfulness" jako formu sebeuvědomění a pozornosti. Relaxační stav může zvýšit sugestibilitu a schopnost vizualizace, což jsou prostředky, které se využívá při terapii k dosažení relaxace.

Autorka z tohoto důvodu zařadila do své metodiky dvě řízené relaxace, kdy jedna z nich byla **metoda autogenního tréninku**, kterou vyvinul profesor J. H. Schulz. Schulz vyvinul systém cvičení, který kombinuje prvky jogínských cvičení a poznatky z hypnózy. Tento systém

byl vytvořen na základě analýzy zážitků hypnotizovaných a umožňuje dosáhnout stavu, který je podobný hypnóze (Víchová, 2016).

Základní principy autogenního tréninku lze zhruba rozdělit do dvou kategorií: uvolnění a soustředění. Uvolnění zahrnuje uvolnění napětí ve svalech, což umožňuje klidnou a harmonickou aktivitu vnitřních orgánů. Soustředění se zaměřuje na konkrétní představu, která má pozitivní vliv na organismus a tento účinek ještě umocňuje stav uvolnění. Autogenní trénink obsahuje systém cvičení, který se postupně zvyšuje v náročnosti a provádí se alespoň třikrát denně.

Jako druhou metodu autorka využila **progresivní svalovou relaxaci** podle Jacobsona, která funguje na principu střídání napínání a uvolňování jednotlivých svalových skupin, aby se dosáhlo celkového tělesného a duševního uvolnění. Tato metoda je nazývána „progresivní“, protože s postupem času cvičení se uvolňují jednotlivé hlavní svalové skupiny postupně. Během cvičení se jedinec učí rozlišovat stavy napětí a uvolnění v různých svalových oblastech a postupně se učí, jak si vědomě navodit hluboké svalové uvolnění v jednotlivých oblastech těla, a nakonec v celém těle současně (Olschewski, 2019).

Podle autorky má i **smích** podstatnou účinnost, a to díky tomu, že podobně jako relaxace, také způsobuje uvolnění svalů. Svaly se uvolňují postupně během smíchu, a ještě nějakou dobu po něm. Dokonce se uvádí, že svalové uvolnění trvá až 45 minut po silnějším smíchu a že smích může vést ke ještě většímu uvolnění svalů než masáž (Nešpor, 2002).

Také podle Nešpora (2002) má smích další výhody jako zvýšení duševní pružnosti a rozvoj schopnosti vidět věci z různých úhlů pohledu. Také bylo prokázáno, že lidé s vysokou úrovní smyslu pro humor jsou méně náchylní ke stresu a smích může sloužit jako určitá ochrana nebo obrana před stresovými situacemi v životě.

1.5. Strategie zvládání stresu

Podrobněji se termín zvládání stresu týká způsobů, jakými lidé reagují a interagují s problémovými situacemi (Zamble & Gekoski, 1994 cit. dle Baqutayan, 2015 [online]). Život neustále staví lidi před okolnosti, které mohou ovlivnit jejich fyzickou nebo psychickou pohodu. Způsob, jakým se s těmito situacemi vypořádají, může určit, zda je překonají, nebo zda budou trpět řadou nežádoucích důsledků.

Různí jedinci používají různé strategie zvládání stresu, dále jen copingové strategie, přičemž různé problémy vedou jedince k používání různých copingových strategií v různých

časech. Osoba může použít strategii zaměřenou na emoce a poté přejít na strategii zaměřenou na problém nebo naopak. Existuje celá řada opatření pro zvládnání, ale v posledních letech výzkumníci obvykle používají jedno ze dvou nástrojů – zvládnání zaměřeného na problém a zvládnání zaměřené na emoce. U zvládnání zaměřeného na problém to zahrnuje podniknutí kroků ke změně zdroje stresu, zatímco zvládnání zaměřené na emoce zahrnuje úsilí o změnu emocionální reakce na stresor (Baqtayan, 2015 [online]).

Strategie zaměřená na řešení problému (problem-focused coping) představuje aktivní a konstruktivní přístup k řešení stresových situací. Tato strategie zahrnuje identifikaci stresového podnětu a následnou snahu o jeho odstranění. Zejména změnu podmínek, které stresor způsobují (Urbanovská, 2010).

Výzkum ukazuje, že lidé používají oba typy strategií k boji s nejstresovějšími událostmi (Folkman & Lazarus, 1980 cit dle Baqtayan, 2015 [online]). Převaha jednoho typu strategie nad jiným je částečně určena osobním stylem (např. zvládat aktivněji než ostatní) a také podle typu stresující události; lidé například obvykle používají zvládnání zaměřené na problémy, aby se vypořádali s potenciálněmi kontrolovatelnými problémy, jako jsou problémy související s prací a problémy související s rodinou, vzhledem k tomu, že stresory vnímané jako méně kontrolovatelné, jako jsou určité druhy fyzických zdravotních problémů, vyvolávají více zvládnání zaměřené na emoce.

1.5.1. Nejen PĚT R v rámci zvládnání stresu

Závěrem podkapitoly týkající se strategií zvládnání stresu autorka uvádí tzv. pět R (The five R's) (Blonna, cit. dle Sigmunda, Kvintové & Šafáře, 2014) uvádí:

- **RETHINK** (přehodnocení): Pomáhají snižovat nadměrnou aktivitu mysli a snížit cykličnost negativních myšlenek. Spadá mezi ně přehodnocení myšlenky a nesmyslných očekávání o životě, ty jsou nahrazeny racionálnější pohledem. Mírní potenciální stresory tím, že mění i celkový pohled vzhledem k současné situaci (např. pomocí strategie stanovení cílů nebo naučeného optimismu).
- **REDUCE** (redukce): Efektivní Time-management, schopnost účinně komunikovat a asertivní jednání.
- **RELAX** (relaxace): Řízené dýchání, meditace, biofeedback, hudba, kreativní činnost, autogenní trénink, progresivní svalová relaxace atd.

- **RELEASE** (uvolnění): Fyzický intenzivní ventil pro energii, pozitivně laděný, který je produkován stresovým podnětem. Redukuje všechny úrovně nabuzení. Vyvolává stav uvolnění, který je asociován s fyzickou aktivitou (např. upravení stravovacích návyků, redukce stresu fyzickou činností nebo formou tělesného kontaktu, aj.).

- **REORGANIZE** (reorganizace): Začlenění technik z předchozích úrovní do životního stylu. Cílem je vybudovat vyšší resistenci vůči stresovým faktorům ve všech sedmi aspektech – fyzické, sociální, spirituální, emocionální, intelektuální, pracovní a environmentální.

Níže autorka extrahovala z publikace Psychologie zdraví: biologické, psychosociální, digitální a spirituální aspekty (Jochmannová, Leona a Tereza Kimplová, ed., 2021) některé metody zvládání stresu, o kterých považovala za podstatné napsat. Autorka si je vědoma, že PĚT R se s následujícími metodami prolínají.

- **Spánek:** Dostatek spánku je klíčový pro úspěšné zvládání stresu. Je důležité, aby člověk spal pravidelně a minimálně 7-8 hodin denně. Pokud člověk trpí nespavostí a má pocit neustálého "nabuzení" nebo podrážděnosti, může to být první příznaky chronické stresové reakce. Pokud se pak člověk i ve volném čase stále aktivuje přílišnou fyzickou aktivitou nebo kofeinem, může mít problém usnout bez pomoci alkoholu nebo léků na spaní, což může vést k postupné závislosti na těchto látkách.
- **Hledání podpory a sdílení problémů:** Pokud se jedinec cítí přetíženě, neměl by se bát požádat o pomoc. Může se obrátit na rodinné příslušníky, přátele, nebo profesionály, kteří mohou nabídnout podporu a poradenství. Pokud se člověk cítí pod tlakem, je důležité si najít někoho, s kým si můžete povídat a sdílet své problémy.
- **Plánování:** Plánování může být užitečné pro zvládání stresu a zlepšení produktivity. Je důležité naplánovat své úkoly a přezkoumat je, aby bylo možné co nejvíce z nich dokončit. Kromě sekce úkolů by mělo plánování zahrnovat také plánování volného času a času pro sebe. Osoba by měla plánovat svůj volný čas tak, aby se těšila na aktivity, které ji baví a které pomohou odreagovat se od každodenního stresu. Měla by si najít čas na koníčky a zábavu, což pomůže odpočinout si a získat novou energii.

- **Hledání humoru:** Autorka diplomové práce v podkapitole 1.4.2. uvádí, že smích je účinným prostředkem k relaxaci. Je proto důležité najít způsob, jak si udělat legraci a uvolnit napětí, což může pomoci zlepšit náladu.
- **Změna prostředí:** Pokud jedinec cítí přetížení a únavu, doporučuje se mu změna prostředí. Může si naplánovat výlet nebo dovolenou, nebo se jen projít v přírodě.
- **Odmítání nadměrných požadavků:** Pokud se cítí někdo přetížený, měl by se snažit říct "ne" nadměrným požadavkům. Pokud má jedinec pocit, že nemá dostatek času nebo energie, není třeba přijímat další závazky.

2. Umělecké přístupy

Umělecké přístupy staví na terapeuticko-formativním a psychoterapeutických přístupech a jsou definovány jako záměrné a cílevědomé upravování porušené činnosti organismu za pomoci uměleckých aktivit. Jejím cílem není léčba příčiny problému, ale spíše úprava symptomů, změna chování a podpora osobnostního růstu klientů.

Expresa je speciální druh lidské aktivity. Zahrnuje komunikaci, během které jedinec spontánně a s důrazem na formu projevu vyjadřuje své psychické stavy (např. jeho dojmy, pocity, nálady a s nimi spojené prožitky nebo nabyté zkušenosti). Expresivní projev nám může prozradit, zejména věci o nás a včetně našeho vnitřního nastavení. Výpověď jedince nemusí být vždy srozumitelná, často se setkáváme se situací, při níž si nejsme jistí, co je nám sděleno (v kontrastu s úmyslnou a vědomou lidskou interakcí). Expresa má mnoho podob, od málo uvědomovaných výrazů, které jsou asociovány s jednoduchými emocemi, až po uměleckou tvorbu (Friedlová, Lečbých, eds. 2015).

Umělecké či expresivní přístupy lze rozdělit na arteterapii, dramaterapii, teatroterapie, psychodrama, biblioterapie, muzikoterapie, tanečně-pohybovou terapii, poetoterapii. Dělíme je dle toho, jaké prvky umění aplikujeme, zda hudební, divadelní, výtvarné, taneční či literární.

Vzhledem k tomu, že autorka v rámci vytváření metodiky pro lidi inklinující k závislosti na práci (viz. kapitola 3) pracovala s technikami dramaterapeutickými a arteterapeutickými, zaměřil se v teoretickém vymezení pouze na tyto dvě oblasti.

2.1. Dramaterapie

Dramaterapie je ztělesněná praxe, která je aktivní a zážitková. Tento přístup může účastníkům poskytnout kontext k vyprávění jejich příběhů, stanovení cílů a řešení problémů, vyjádření pocitů nebo dosažení katarze. Prostřednictvím dramatu lze aktivně prozkoumat hloubku a šíři vnitřního prožitku a zlepšit dovednosti v mezilidských vztazích (The North American Drama Therapy Association, 2023 [online]).

Edukativní dramaterapie se primárně zaměřuje na speciální vzdělávací potřeby dětí a žáků nebo uživatelů sociálních služeb, což odpovídá referenčnímu rámci speciální pedagogiky. Na druhé straně, klinická dramaterapie se často používá v soukromých praxích, terapeutických komunitách, nemocnicích a psychiatrických klinikách. Pokud jde o klientelu, dramaterapeutická

intervence se nejčastěji využívá u lidí s látkovou závislostí, ale také u jedinců s psychotickou zkušeností a neurotiků (Valenta, 2017).

2.1.1. Skupinová dynamika

Z možných organizačních forem dramaterapie je v praxi nejvíce zastoupená skupinová dramaterapie. Při níž se při práci s klientem využívá **sociální facilitace a skupinová dynamika**.

Sociální facilitací rozumíme stimulaci prostřednictvím skupiny a zvýšení výkonu jedince ve skupině.

Skupinovou dynamikou se rozumí všechny interakce členů uvnitř skupiny a jejich chování na vnější podněty.

Mezi hlavní prvky skupinové dynamiky řadíme tvorbu rolí a sociálních norem skupiny, společné cíle, rozkol mezi kohezí a napětím, projekci zkušeností a předchozích vztahů do potřeb aktuální skupiny, tvorbu podskupin, vztahy jednotlivce ke skupinám. Skupinová dynamika sleduje vývoj skupiny v závislosti na čase, jak uvádí Kratochvíl (2005):

- **Terapeutické normy** – projevují se emoce, členi skupiny se svěřují s problémy, tolerují ostatní, poskytují zpětnou vazbu
- **Koheze** – soudržnost, sympatie, buduje se přátelská atmosféra, prohlubuje se důvěra, příchod tenze, fáze bouření, nezbytná pro další fungování skupiny
- **Tenze** – napětí, vzniká vzájemnou interakcí členů ve skupině, setrvávání v tomto stavu vede k úniku jedince ze skupiny nebo k jejímu rozpadu
- **Projekce** – projektování našich zkušeností v nových situacích, na nové osoby
- **Přenos** – přenášení emocionálních vztahů, přenos zkušeností z jedné interpersonální situace do druhé

Podle Valenty (2021) rozděluje Sue Jennings tvořivé drama do tří hlavních skupin, přičemž v britském kontextu je tvořivé drama považováno za nadřazenou kategorii nápravnému a léčivému dramatu a dramaterapii.

- **Skupina zaměřená primárně na rozvoj kreativity a exprese**. Tato skupina se zaměřuje na odhalení a rozvoj tvůrčího potenciálu jednotlivce a učí ho, jak ho využít pomocí výrazových prostředků. Současně se soustředí na rozvoj komunikačních dovedností klienta a jeho schopnost spolupracovat v týmu. V této skupině terapeut působí jako facilitátor skupinové dynamiky.

- **Skupina zaměřená na rozvoj sociálních dovedností a učení.** V této skupině se klienti učí upravit své chování tak, aby lépe zvládali každodenní život, a to hlavně prostřednictvím hraní rolí. Trénink zaměřený na dovednosti se týká především nonverbální komunikace a řešení problémů. Klienti získávají zkušenosti v oblasti rozhodování a vyjednávání, učí se být sami sebou, ale zároveň spolupracovat s ostatními lidmi. V této skupině je terapeut důležitým modelovým prvkem pro klienty.
- **Skupina zaměřená na „vnitřní vhléd“, na sebereflexi a následnou změnu.** V této skupině jsou nevědomé procesy klientů vyjádřeny pomocí dramatických aktivit, jako jsou scény z minulosti, přítomnosti a budoucnosti a částečně i dramatizace snů a fantazií. Tato inscenační aktivita umožňuje klientům vyjádřit skutečné city a vztahy v bezpečném prostředí skupiny. Umožňuje bořit psychické či fyzické bariéry pomocí symbolického vyjádření.

2.1.2. Cíle dramaterapie

Cíle dramaterapie závisí nejen na specifikách klientely, ale existují také obecné cíle, které jsou uvedeny například Majzlanovou (cit. dle Müllera a kol., 2014). Mezi ně patří snížení napětí a stresu, podporu rozvoje kreativity, empatie a fantazie, odemčení komunikačních kanálů, zlepšení sebedůvěry, pocitu zodpovědnosti a integrace osobnosti.

Zaměříme-li se na klienty se závislostí, můžeme nadále vrstvit dramaterapii podle jejich intervenčních záměrů a cílů, které jsou nastaveny v souladu s časovým rámcem, který autorka využívá ve své metodice. V tomto případě se jedná jen o dramaterapeutickou introdukci, jejíž cíle leží především v:

- odreagování se
- objevení „něčeho nového, neznámého“
- rozšíření nabídky relaxačních technik
- budování důvěry a vztahu mezi účastníky navzájem a mezi účastníky a lektory
- schopnost improvizace
- rozvoj představivosti a koncentrace
- posílení sebedůvěry, sebeúcty a zvyšování intrapersonální inteligence
- získání schopnosti poznat a přijmout svoje omezení i možnosti

2.1.3. Struktura dramaterapeutického sezení

Struktura dramaterapeutického sezení může být velmi různorodá, sezení může mít různou strukturu, avšak většinou obsahuje následující prvky:

1. **Pozdrav terapeuta se skupinou** – Dramaterapeutické sezení obvykle začíná pozdravem a uvedením účastníků do situace, aby se mohli soustředit na aktuální sezení. Úvodní aktivita by měla probíhat v kruhu, který symbolizuje a zároveň buduje jednotu skupiny.
2. **Warm-up activity** – Warm-up aktivity jsou krátké, hrátelné aktivity, které mají účastníkům pomoci uvolnit se a připravit se na hlavní část setkání. Tyto aktivity mohou být fyzické nebo verbální a mohou mít různou formu, jako například zpěv, tanec nebo rychlé hry.
3. **Otevření hracího prostoru** – Herní prostor je místo, kde se účastníci mohou volně pohybovat a komunikovat s ostatními. Tento prostor může být fyzicky ohraničen (například kobercem nebo papírem na zemi) nebo pouze symbolicky označen, například začátkem krátkého rituálu.
4. **„Nastartování hry“** – Terapeut má při této fázi mít na paměti budování improvizace vyváženě v duchu ontogenického schématu:
$$pohyb \Rightarrow zvuk \Rightarrow obraz \Rightarrow postava \Rightarrow verbální exprese$$
5. **Hlavní část sezení** – Každé setkání může mít odlišnou formu a cíl. Ve většině případů se je setkání zaměřeno na práci s konkrétními tématy nebo problémy, které účastníci chtějí řešit. Repertoár technik, které může terapeut použít je rozmanitý, kupříkladu o strukturované hře v roli mluvíme, když se určitá situace nebo téma objeví společně pro skupinu. Při nestrukturované hře v roli, se jedná o několik situací současně, u kterých může být stejná emoční tematika.
6. **Závěr sezení** – Konec sezení bývá zpravidla uzavřen rituálem odehrávajícím se v magickém kruhu, ve kterém skupina rekapituluje celkový průběh a dojmy ze sezení (viz kapitola 4. - technika magická krabice)

2.1.4. Prostředky dramaterapie

Co se týče dramaterapeutických prostředků existuje jich mnoho, proto se autorka rozhodla níže uvést převážně ty, které byly v metodice v praktické části této diplomové práce využity. Což obnáší hru v roli a improvizaci. Při posledním setkání byl zaveden i krátký rituál pro předání předmětu z hlíny.

V edukativní a léčebné dramaterapii je **hra v roli** základním prostředkem. Každý dospělý jedinec má širokou škálu rolí, které formují jeho repertoár a pomáhají mu udržovat rovnováhu mezi vnitřním a vnějším světem.

Pokud hovoříme o („hereckém“) vstupu do role, můžeme rozlišovat tři úrovně: simulaci, alternaci a charakterizaci. Na úrovni simulace klient hraje sama sebe. Na úrovni alternace klient přebírá jinou roli, která má podobné atributy jako obecná role, s níž má klient zkušenosti. Charakterizace, což je nejvyšší úroveň vstupu do role, se týká profesionálního herectví, kdy jedinec hraje nejen vnější, ale i vnitřní charakteristiky role (tj. myšlení, cítění a reakce jako postava) (Valenta, 2021).

Improvizace je důležitým nástrojem v oblasti dramaterapie. Používá se k rozvíjení kreativity a spontánnosti, ke zlepšení schopnosti komunikace a k posílení sebevědomí a sebeuvědomění. Improvizace může nabývat různých forem a použít se ji lze v mnoha různých situacích. Během improvizace se účastníci dostávají do rolí a situací, na které reagují spontánně. Terapeut může účastníkům zadat konkrétní charakteristiku postavy, kontext nebo scénu a sledovat, jak se účastníci s rolí vyrovnávají.

Improvizace může být buď strukturovaná nebo nestrukturovaná. V případě nestrukturované improvizace mají účastníci volnost a mohou vytvořit své vlastní příběhy, dialogy a situace. Mohou se také spontánně zapojit do tanečních nebo hudebních výkonů. Terapeut může v průběhu improvizace využívat různé techniky, jako například fyzickou mimiku, hlas nebo emoce.

V dramaterapii se často užívá **rituál** jako prostředek k vytvoření specifické atmosféry, zdůraznění významu a hloubky daného okamžiku, nebo jako prostředek překonání osobních překážek. Existuje mnoho různých forem rituálů, například krátká meditace, jednoduchý fyzický pohyb, sdílení osobních příběhů nebo společné vytvoření symbolického předmětu. Tyto rituály mohou pomoci účastníkům terapie propojit své zážitky s konkrétními symboly nebo obrazy, což jim umožní lépe porozumět svému vlastnímu prožívání (Turner, 2004).

2.2. Arteterapie

Česká arteterapeutická asociace (ČAA) definuje arteterapii a artepsychoterapii jako „*terapeutické obory využívající výtvarnou tvorbu k podpoře zdraví, seberozvoje a růstu. Napomáhají překonat a integrovat psychické a zdravotní obtíže prostřednictvím výtvarného kreativního procesu v terapeutickém vztahu klient-výtvar-arteterapeut. Arteterapie patří ke kreativním neverbálním terapiím a jako mezirezortní obor je využívána ve zdravotním a psychosociálním kontextu*“ (ČAA, 2023 [online]).

Arteterapie umožňuje lidem bezpečně a úplně vyjádřit své pocity. Výtvarné aktivity mohou odhalit skryté psychologické stavy a nálady, a napomoci sdílet s ostatními zkušenosti a poznatky, které s nimi souvisejí (Müller, 2014).

Arteterapie je často používána pro osoby trpící různými psychosomatickými problémy a pro jedince s vývojovými, mentálními, tělesnými nebo sociálními obtížemi, bez ohledu na věk. Arteterapie je často využívána, když verbální komunikace mezi klientem a arteterapeutem selhává. Skupinová arteterapie je zvláště doporučena pro lidi s problémy jako alkoholismus, závislosti, anorexie, bulimie, fyzická nebo duševní postižení, které ztěžují komunikaci. Arteterapie může být problematická pro klienty s vážnými psychickými poruchami, jako jsou začínající příznaky schizofrenie. Arteterapie také nemusí být úspěšná u lidí, kteří odmítají výtvarný projev, nebo u lidí, kteří mají překážky při vyjádření se tímto způsobem. (Lhotová, Perout, 2018).

2.2.1. Cíle arteterapie

Podle Šickové-Fabrici (2016) se arteterapie dělí na – **receptivní a produktivní**.

Receptivní arteterapie, do které spadá vnímání uměleckých děl, která napomáhají bližšímu porozumění sobě samému a taktéž identifikovat pocity ostatních. Nejčastěji je tato forma vyjádřena návštěvou galerie, výstavy, videoprojekce nebo promítání diapozitivů.

Oproti tomu **produktivní arteterapie** je vyjádřena v tvorbě konkrétního díla. Malby, kresby, modelu a dalších intermediálních děl. Lze být prováděn jak skupinově, tak individuálně.

V oblasti arteterapie jde o splnění různých cílů, které jsou specifické pro každého klienta. Nejčastěji definovanými cíli jsou aktivizace, zprostředkování kontaktu, kompenzační proces, restrukturalizace stereotypů, vyjádření pomocí výtvarného projevu a stabilizace úzkostných stavů.

Tyto cíle je potřeba uzpůsobit potřebám každého klienta, jeho věku, a i teoretických pozic, které se v této oblasti používají. Liebmanová dělí (in v Šicková-Fabrici, 2016) cíle arteterapie na **individuální a sociální**.

K **individuálním cílům** arteterapie patří dosažení sebeprojevu a sebeuvědomění, uvolnění a organizace zážitků, zjištění schopností jedince, komplexní rozvoj osobnosti, adekvátní sebehodnocení, objevování osobní svobody a motivace, rozkvět fantazie a získání nadhledu.

K **sociálním cílům** arteterapie patří schopnost přijímat a vnímat ostatní, vyjádřit uznání a ocenění, navázání kontaktu, komunikace a společné řešení problémů, zapojení do skupiny a spolupráce, nabytí zkušeností a uvědomění vlastního významu ve vztahu ke skupině.

2.2.2. Struktura arteterapeutického sezení

Sezením arteterapeutická a dramaterapeutická nejsou od sebe příliš odlišná. Podle Šicková-Fabrici (2016) klient naváže vztah s arteterapeutem. Na základě toho zjistí, které techniky budou mít pro klienta největší přínos.

1. Objasnění průběhu techniky

2. **Vlastní výtvarná práce** – Téma by mělo odpovídat potřebám klienta. Pokud není vyžadován direktivní přístup, klient si může vybrat téma sám. Téma může mít různé podoby, od obecnějších až po velice konkrétní osobní témata. Vždy by měli být zvoleny na základě cílů, kterých se klient chce dosáhnout. V rámci budování důvěry může terapeut vyložit karty a objasnit proč zvolil právě toto téma.

3. **Diskuze** – Diskuze v arteterapii se nezaměřuje jen na výsledný produkt, který klient vytvořil, ale i na samotný proces tvorby. Klient popisuje své pocity během tvorby a po jejím dokončení. Na místě je se i doptat co by případně změnil.

2.2.3. Prostředky arteterapie

Co se týče arteterapeutických prostředků, autorka níže uvádí převážně ty prostředky, které byly v metodice v praktické části této diplomové práce využity. Což obnáší **modelování a kresbu**. Dále autorka považuje za důležité zde popsat i **metodu restrukturalizace a imaginace**, o kterou se opírá během hlavních technik v metodice.

Kresba se řadí mezi nejčastěji využívané výtvarné techniky v arteterapii. Kresba se využívá jako nástroj pro sebepoznání, vyjádření emocí a pocitů a také pro komunikaci s terapeutem. Klientovi bývá nabídnuta volba z různých typů kreseb, jako například abstraktní kresba bez

konkrétního motivu, portrét nebo krajina, a terapeut se může zaměřit na určité aspekty a podněcovat tak klientovo sebepoznání podle volby klienta a tématu, které se právě řeší (Davidov, 2008).

Během tvorby **kresby** může terapeut podporovat klienta například dotazy, které mu pomohou lépe vyjádřit své prožitky. Součástí arteterapeutické práce může být také sdílení kreseb s ostatními v terapeutické skupině, což může podpořit pocit společného prožívání a vzájemné podpory.

Další z prostředků, které se využívají v arteterapii, je **modelování**. Tento proces umožňuje klientovi pracovat s materiálem a vytvářet objekty ve třech rozměrech, což může být pro klienty s obtížemi ve verbální komunikaci užitečné. Modelování umožňuje klientovi vyjádřit své pocity a prožitky konkrétní podobou, což může být velmi efektivní. Klient může použít různé materiály, jako je hlína, modelovací hmota, papír-maše nebo kovové dráty. Proces modelování může být veden terapeutem, který pomáhá klientovi vytvořit objekty, které odpovídají jejich vnitřním prožitkům a emocím. Klient může modelovat různé tvary, jako jsou obrazy lidí, zvířat, architektonické prvky nebo abstraktní tvary, které reprezentují jejich vnitřní svět a prožitky (Wimmerová, 2008).

Metoda **restrukturalizace** znamená přeměnu něčeho již hotového, či starého v něco nového. V arteterapii se jedná například o přetvoření, předělání obrázku na nový. Hledání jiných možností podoby (Lhotová, Perout, 2018).

Arteterapeut může klientovi pomoci využít jeho **imaginace** k tomu, aby se vrátil k některým situacím ze svého života, znovu prožil a zpracoval je výtvarnou formou. Vizualizační strategie jsou obdobné jako řízená imaginace a mohou být využívány jak k arteterapeutickým cílům, tak i k diagnostice. Imaginace je jednou ze základních schopností každého člověka, kterou má každý v různé míře. Dětská fantazie je obzvláště bohatá, a to může vést k nepřesnému rozlišování mezi subjektivním a objektivním světem. Arteterapeut může klientovi pomoci využít imaginaci k tomu, aby se vrátil k některým situacím ze svého života, znovu je prožil a zpracoval je. Tímto způsobem mu může umožnit vidět věci z jiné perspektivy a tím měnit klientovi postoje (Sochor, 2016 [online]).

II. Praktická část

V praktické části diplomové práce se autorka v první řadě zabývá metodologií celého výzkumného šetření, začínaje definicí výzkumného problému, na který navazuje možnost stanovení si výzkumných předpokladů a cílů.

Další fází praktické části je metodika, kterou autorka vytvořila pro lidi inklinující k závislosti na práci. Metodika se skládá ze dvou setkání (dvou workshopů). V metodice jsou obsaženy i případné komentáře.

Předposlední část je věnována analýze a interpretaci získaných dat za pomoci smíšeného designu výzkumného šetření, který obsahuje nejen kvalitativní metody, ale také kvantitativní.

Závěrem se autorka zabývá zodpovězením výzkumných otázek a vyhodnocením výzkumných předpokladů. V diskusi pak hodnotí diplomovou práci, vymezuje limity práce a pojednává o podmínkách pro další zkoumání.

3. Metodologie

Metodologii výzkumu můžeme charakterizovat jako plán, plán činností, které se budou při výzkumu konat. Pružnost nebo pevná struktura plánu závisí na stylu výzkumu. Předem pevně strukturovaný výzkum má jasné specifické výzkumné otázky i koncepční rámec, postup a data. S tím úzce souvisí náplň této kapitoly, ve které se pojednává o vymezení výzkumného problému, cíli výzkumného šetření, designu výzkumného šetření, etickému aspektu, konstruování výzkumného vzorku, výzkumném prostředí a metodě sběru dat.

3.1. Vymezení výzkumného problému

Autorka se rozhodla pro realizaci výzkumného problému prostřednictvím vytvořením workshopu pro lidi inklinující k závislosti na práci. Vzhledem k opakujícímu se důrazu v dnešní společnosti na výkon a vytrvalost považuje autorka za stěžejní vyzkoušet využít umělecké přístupy pro lidi, kteří tomuto tlaku podléhají či podleli. Vzhledem k tomu, že autorka vystudovala Speciální pedagogiku – dramaterapii, která ji dala vhled do bytí tady a teď, hravosti, odreagování, a i silných sebezkušenostních momentů v rámci studia. Rozhodla se pro vytvoření metodiky právě s totožnými cíli, jejichž naplňování autorce pomohly při celkové psychické pohodě a prevenci vyhoření jak při studiu, tak i při práci.

Autorka je lektorkou primárních prevencí, tudíž načerpané zkušenosti s prací se skupinou využila pro výzkumné šetření. Vzhledem k důležitosti tandemu při práci se autorka rozhodla pro spolupráci se zkušenější kolegyní, která taktéž vystudovala Speciální pedagogiku – dramaterapii. Při čemž kolegyně autorce byla oporou a inspirací, ať už při vytváření metodiky či realizaci workshopu. Kolegyně autorce pomohla přinést při reflektování celého výzkumného šetření další pohled a podmětné poznámky, které se vtiskly do následujících kapitol.

3.2. Cíl výzkumného šetření

Autorka se zaměřuje na vliv uměleckých přístupů u lidí inklinující k závislosti na práci. Vytčením hlavního cíle pomohlo autorce v následné orientaci pro další kroky výzkumu.

Hlavní cíl výzkumu

Zjistit vliv uměleckých přístupů na lidi inklinující k závislosti na práci v rámci zrealizování vlastního workshopu.

K naplnění tohoto cíle autorka musela nejprve získat odpovědi na tyto výzkumné otázky:

Výzkumné otázky:

- Výzkumná otázka č. 1: Jaký vliv měla účast na workshopu pro lidi inklinující k závislosti na práci?
- Výzkumná otázka č. 2: Jaký přínos vnímají účastníci workshopu v oblasti zvládnání stresu?

Vzhledem ke smíšenému designu výzkumného šetření, která obsahuje nejen kvalitativní, ale i kvantitativní část, autorka zařadila i následující výzkumné předpoklady.

Výzkumné předpoklady:

- Předpokládáme, že více jak ½ účastníků bude chtít zařadit po absolvování workshopu relaxační techniky do svého života.
- Předpokládáme, že více jak ½ účastníkům workshop pomůže zmapovat své zdroje, které jim pomáhají při náročných situacích.
- Předpokládáme, že více jak ½ účastníků by workshop považovala za možnost pro prevenci syndromu vyhoření.

3.3. Design výzkumného šetření

Design výzkumného šetření označuje rámcové uspořádání nebo plán výzkumu, tento plán zohledňuje základní podmínky, ve kterých se bude výzkum realizovat. Hned po volbě výzkumného problému nastupuje volba výzkumného designu. Nejprve autorka zvolí, co a proč bude zkoumat, a následně plánuje, jak to uskuteční (Švaříček, Šedřová, 2014).

Autorka v první fázi výzkumu vytvořila leták (viz příloha č. 4), který byl rozeslán, za sdílen na sociálních sítích a rozdán po různých místech v Olomouci. Autorka se zaměřila na

samovýběr (náhodný výběr) výzkumného vzorku, jelikož pro výzkum byla důležitá vnitřní motivace každého účastníka. Tato metoda je založena na principu dobrovolnosti a projevení aktivního zájmu zapojit se do výzkumu (Miovský, 2006).

Při výběru této metody autorka vycházela z předpokladu, že vnitřní motivace účastníků a chuť aktivně participovat na výzkumu bude stěžejní. Lze vycházet i z poznatků z psychoterapie, kdy jedním ze základních klíčových procesů je právě motivace klienta (účastníka). Za účast na výzkumu nebylo nabízeno žádné finanční ohodnocení. Autorce se tím pádem povedlo získat skupinu motivovaných účastníků se zájmem o svůj vlastní well-being.

Pro propagaci výzkumu autorka využili sociální sítě Facebook a Instagram, kde ve specifických skupinách, a i na svém soukromém účtu zveřejnila leták (viz příloha č. 5) s krátkým popisem.

Po výběru se autorce podařilo vytvořit dvě skupiny, kdy v jedné bylo šest žen a v druhé tři ženy a dva muži. V tomto počtu se uskutečnilo první setkání. Druhé setkání se účastnilo z první skupiny pouze pět žen a v druhé pouze dvě ženy a dva muži. Účastníci, kteří nedorazili na druhé setkání se předem lektorkám omluvili.

Po přihlášení účastníků prostřednictvím kontaktování autorky přišla fáze vytváření metodiky. Prvně se autorka orientovala na prostudování odborné literatury, která ji napomohla se zvolení hlavních technik v metodice. Celou metodiku následně konzultovala se svojí vedoucí diplomové práce a kolegyní, která se při realizaci obou setkání workshopu nacházela v pozici kolektora.

3.4. Etické aspekty výzkumného šetření

Etické aspekty výzkumného šetření jsou nepostradatelnou součástí metodologie, a proto se v dnešní době předpokládá, že každá výzkumná práce s použitím smíšeného či jiného výzkumného designu bude obsahovat vyjádření k etickým otázkám zkoumání (Pring, 2003 cit. podle Průcha, J., Švaříček, R., 2009).

Etické principy pedagogického výzkumu se dotýkají důvěrnosti a anonymity. Důvěrnost znamená, že nebudou zveřejněny žádné informace, které by umožnily čtenáři identifikovat účastníky výzkumu. Tudíž autorka neuvádí žádné osobní údaje účastníků a při popisu výzkumného prostředí není uvedena adresa, kde se výzkum konal či z jakých zdrojů autorka čerpala informace o daném centru. Jde především o ochranu zkoumaného jedince, stejně jako o

ochranu výzkumníka. Autorka zabezpečila všechny účastníky výzkumu o zachování důvěrnosti, a to získáním informovaného souhlasu (viz příloha č. 2). Informovaný souhlas slouží k tomu, aby účastníci byli pravdivě seznámeni s povahou a všemi možnými důsledky své účasti na výzkumu. Účastníkům také bylo sděleno právo odstoupit od účasti na výzkumu bez udání důvodu (Průcha, J., Švaříček, R., 2009).

3.5. Výzkumné prostředí

Výzkum byl realizován v prostorách Rodinného centra. Tento prostor poskytl nezávislé prostředí, ke kterému neměl žádný z účastníků specifický vztah. Všichni z účastníků v něm byli poprvé.

Rodinné centrum poskytuje Sociálně aktivizační služby pro rodiny s dětmi dle §65 zákona 108/2006 Sb. o sociálních službách. Pomáhá rodinám s dětmi v případě, kdy chtějí zlepšit komunikaci v rodině a rodiny s okolím. Když potřebují pomoc při výchově dětí a se školou, chtějí lépe porozumět své rodinné situaci a hledat řešení.

Do Rodinného centra může každý přijít z vlastního rozhodnutí, nepotřebuje k tomu doporučení žádné instituce. Tuto podporu poskytuje Rodinné centrum dle zákona o sociálních službách 108/2006 Sb. bezplatně.

Výzkum se odehrával v prostorách „klubu“, kde v rámci Rodinného centra probíhají socioterapeutické aktivity. Prostor byl dostatečně velký a naplněný různými pomůckami pro aktivizační techniky, relaxace i práce s celou skupinou obecně.

3.6. Metoda sběru dat

Jelikož pro praktickou část diplomové práce autorka zvolila smíšený design výzkumného šetření, obsahuje metodologie nejen kvantitativní metodu sběru dat, ale také kvalitativní, což v tomto případě je metoda zúčastněného pozorování, která je zaměřeno na objevení a popsání jevu, a proto je v ní i jistá otevřenost a flexibilita. Během pozorování si autorka psala tzv. terénní poznámky, které jsou reprezentací skutečnosti. Jak uvádí Švaříček a Šed'ová (2014), terénní poznámky jsou důležité nejen pro kvalitativní analýzu dat, ale také slouží jako doklad překvapivých a neobvyklých jevů, tím pádem mohou nabývat podobu techniky pro zvýšení důvěryhodnosti výzkumné zprávy/deníku z pozorování (viz příloha č. 4).

Zúčastněné pozorování je metoda, při níž výzkumník pozoruje a zaznamenává chování a interakce lidí. Výzkumník se aktivně účastní pozorovaného dění a snaží se získat hlubší porozumění danému jevu (Bryman, 2016). V rámci metody zúčastněného pozorování existují různé typy pozorování, jako je úplné pozorování, selektivní pozorování a zapojené pozorování. Úplné pozorování znamená, že výzkumník aspiruje k pozorování všech aspektů pozorovaného jevu. Selektivní pozorování se zaměřuje pouze na určité aspekty pozorovaného jevu. Zapojené pozorování, které využila autorka během průběhu workshopu, znamená, že se aktivně účastní pozorovaného dění a usiluje o to být co nejvíce zapojena do daného sociálního jevu (Jupp, 2006). Vzhledem k tomu, že v případě zapojeného pozorování může snadno dojít k ovlivnění subjektivními názory výzkumníka a jeho způsobem interpretace dat, tak by výzkumník měl být proto co nejvíce objektivní a snažit se získat data z různých zdrojů (Marshall, Rossman, 2014). V tomto případě se jednalo o spolupráci dvou osob při realizování a zapisování poznámek během výzkumu, tudíž šlo dosáhnout větší objektivity.

Z metodu kvantitativního charakteru autorka použila strukturovaný dotazník, kde využila dichotomické a polytomické položky, a také škály tzv. Likertova typu.

Standardizovaný dotazník je metoda sběru dat, při které se používá přesně definovaná sada otázek, na které jsou respondenti vyzváni odpovědět stejným způsobem. Standardizované dotazníky umožňují snadné porovnávání odpovědí mezi různými respondenty a umožňují statistickou analýzu dat (Chráška, 2016).

Autorka využila triangulaci sběru dat, která ukazuje různost pohledů, rozšiřuje záběr a může být použita k ověření konzistence dat. Triangulace může zahrnovat použití různých metod sběru dat, jako jsou například dotazování, pozorování, rozhovory, experimenty a analýzy dokumentů. Autorka zvážila, jaký typ triangulace bude nejvhodnější pro výzkum a jakým způsobem budou data interpretovat. Triangulace by měla pomoci plněji a komplexněji pochopit lidské jednání z více než jedné perspektivy (Švaříček, Šedřová, 2014). A právě z tohoto důvodu se autorka rozhodla pro triangulaci:

- metod sběru dat
- settingu dat (konkrétně časová triangulace)
- založenou na sběru dat od různých skupin osob
- výzkumných pracovníků – zahrnuje zapojení více výzkumných pracovníků do sběru dat nebo analýzy dat

4. Metodika pro lidi inklinující k závislosti na práci

Metodika byla vytvořena pro dvě navazující setkání workshopu s rozestupem jednoho měsíce. Účastníci workshopu byli lidé, kteří na sobě již delší dobu pocítují, že si na sebe nakládají až příliš práce, ať už z důvodu možné kompenzace, závislostního chování či nutkavosti vzhledem k dnešnímu společenskému tlaku na výkon. Autorka využila výběru výzkumného vzorku na základě motivace každého jedince. Tudíž přihlašování na workshop bylo vytvořeno prostřednictvím samovýběru. Autorce se tímto způsobem podařilo vytvořit dvě uzavřené skupiny, u kterých probíhala jejich vlastní uvědomování si problému. Jedna skupina měla šest členů, druhá skupina pět členů.

První workshop je zaměřený na vzájemné seznámení skupiny, odreagování, hravost, zvědomení “tady a teď” a relaxaci. Druhé setkání workshopu má za cíl, aby účastníci našli své zdroje, uvědomili si jejich sílu a jak k jeho naplnění mohou dojít. Obě setkání workshopu mají společné zařazení relaxace, které lektorky považovaly za stěžejní v rámci předání důležitosti účastníkům času na sebe a vědomého uvolnění při zvládnutí stresu.

Metodika obou workshopů má časovou dotaci tří až čtyř hodin. Tento časový údaj je nestabilní, jelikož obě lektorky si již při vytváření metodiky byly vědomy, že každá reflexe u aktivit může trvat různorodě. Stejně tomu tak je i u aktivit individuálního tvořivého charakteru. Lektorky také pracovaly s momentálním nastavením skupiny, skupinovou dynamikou i potřebami účastníků, vzhledem k jejich časovým možnostem. Lektorky se snažily v tomto ohledu být co nejvíce flexibilní, protože pro ně bylo důležité, aby si účastníci z času sami pro sebe vytěžili co nejvíce. Taktéž autorka doporučuje, aby vždy workshop vedli dva stejní lektoři, kvůli vybudovanému vztahu během setkávání se a nastavení bezpečného prostředí pro sdílnost. Pro autorku je i důležité, aby se lektoři aktivně zapojovali do jednotlivých aktivit výjimkou hlavních technik.

Autorka by ráda v budoucnu pokračovala v uplatňování vytvořené metodiky s obdobnou klientelou. I když je tímto způsobem metodika ověřena, autorka doporučuje při jejím využití pečlivě přečíst komentáře nacházející se pod některými technikami. Vždy je potřebné být obezřetní k možným rizikům a přihlížet na všechny faktory, které práce se skupinou obnáší.

WORKSHOP 9. 10. 2022

Délka: 3-4 hodiny

Počet lektorů: 2

Počet účastníků: 6–10 osob

Pomůcky: kámen (mluvící předmět), hakis, papíry, psací potřeby, karty INUK, hlína, reproduktor

Cíl: seznámení, odreagování, zvědomení „ted' a tady“, možnost si uvědomit, co potřebuji

Úvod

Představení se v kruhu, kdo jsme. Sedneme si s účastníky do kruhu tak, abychom na sebe všichni viděli. Nejprve se představí lektorky a představí účastníkům i místo, kde se nachází a z jakého důvodu se tu dnes setkáváme. Dále lektorky informují o přestávkách a pravidlech, které se všichni budeme snažit dodržovat po dobu workshopu:

- Tykáme si
- Vypnutý telefon
- Co se tu upeče, to se tu i sní (nevynáší se informace ze skupiny, mohou se účastníci zmínit o tom, co se na workshopu dělo, ale neříkat konkrétní jména)
- Pokud se kdokoliv z jakéhokoliv důvodu nechce účastnit vybrané aktivity, neopouští místnost, jen si sedne bokem a pozoruje

Karty INUK

Po podlaze lektorky rozprostřou projekční karty INUK. Poprosí účastníky, aby si vybraly jednu kartu, které znázorňuje, jak se právě cítí. Po vybrání karty po kruhu sdělují jednotlivci své jméno, jakou kartu si vybrali a z jakého důvodu.

Komentář: Velkou výhodou karet INUK je, že na každé z nich je vyobrazen obrys černé postavy v různých kompozicích, tudíž se účastníci snadněji ztotožní s kartou, než-li by tomu bylo např. u karet DIXIT

Hakisák na jména

Účastníci utvoří ve stoje kruh. V prvním kole každý účastník obdrží hakisák. Ten každý v kruhu obdrží jednou a každý v kruhu (včetně lektorek) musí hakisák dostat. Účastníci si zapamatují, komu hakisák hází. Dbáme na navázání očního kontaktu a vyslovení jména dotyčného, před samotným hodem. Cílem hry je, aby si účastníci zapamatovali jména ostatních. Lektorka může házení hakisáku v kruhu opakovat dle potřeby, dokud míček nepadne. Alternativou může být i zastavit házení a házet v opačném pořadí. Pokud chceme skupinu rozproudit, přidáme více hakisáků.

Dotazník a informovaný souhlas

Účastníci dostanou dotazník „ISMA - Dotazník míry zvládnání stresu“ (viz příloha č. 1) a informovaný souhlas (viz příloha č. 2), oba dokumenty vyplní. Na dotazník každý napíše specifickou značku místo jména.

Místa si vymění

Účastníci sedí v kruhu ze židlí, jedna židle (zatím pro lektorku) v kruhu chybí. Lektorka vyzve účastníky, aby si každý z nich vymyslel nějakou věc či cokoli jiného, co mají rádi a zasadili to do věty: „*místa si vymění ti, kteří . . .*“ (např.: mají rádi pečení, rádi tráví čas se svou rodinou atp.). Lektorka aktivitu začne a předvede, jak se hra hraje. Začne tedy větou: „*místa si vymění ti, kteří si po vyplnění dotazníku myslí, že jsou trochu praštění*“ (snaha uvolnit atmosféru po dotazníku). Vždy, když lektorka/účastník řekne celou tuto větu, vstanou všichni ti, kterých se vyřčené týká a vymění si místo. Proběhne dané kolo a následně pokračuje ten, kdo zůstal stát, jelikož na něj již nezbyla prázdná židle. Účastníci se na sebe více soustředí; zjistí podobnost v názorech; prohloubení koheze ve skupině.

Elektřina

Účastníci stojí vedle sebe. Drží se vzájemně za ruce a jeden z účastníků či lektorek vysílá signál stisknutím ruky. Technika je založena na rychlosti a vzájemného necítění se na sebe navzájem. Postupně se příval elektřiny zrychluje a tím i tisknutí rukou.

Hop, dřep

Jedna z lektorek použije cokoliv, co dělá nějaký zvuk, může to být zvonek, dva hrníčky cinkající o sebe nebo klidně jen tlesknutí. Skupina má za úkol, že když se ozve onen zvuk, účastník si musí buď dřepnout nebo vyskočit. Cílem skupiny je, aby všichni udělali v ten moment to samé. Buď aby všichni vyskočili nebo si dřepli.

Komentář: Jedné z účastnic nebylo příjemné si dřepnout. Může si pro svůj „dřep“ zvolit např. zvednutí jedné nohy a pro svůj skok zvednutí ruky.

Improvizace se zástupnou rekvizitou

Jedna z lektorek vede skupinu, která sedí v kruhu. Při cvičení lektorka použije nějaký předmět, například tužku, který se stane zástupnou rekvizitou pro každého účastníka. Každý účastník manipuluje s tímto předmětem pantomimicky, aby ostatním v kruhu bylo jasné, o jaký předmět se jedná. Žádné zástupné rekvizity se nesmí opakovat. Na konci cvičení lektorka postaví imaginární kufr do středu kruhu a každý účastník pantomimicky vkládá všechny zástupné rekvizity, které se během cvičení objevily a na které si vzpomněli. Tato technika podporuje skupinovou tvořivost pro další práci.

Jsem/Beru

Všichni se postaví do kruhu, střed kruhu by měl být volný. Hra začíná tím, že jeden z kruhu zaujme libovolnou pozici a prohlásí, co představuje (*např.: stoupne si na čtyři a řekne: jsem barový pult*). Ostatní se spolu nesmí domlouvat. Kdokoliv z kruhu může zaujmout ve spolupráci s prvním také nějakou pozici a prohlásí, co je představuje (*např.: ležérně se opře o záda prvního a řekne: jsem opilec těsně před zavírací hodinou*). Na ně smí pak navázat další a pak další. (*např.: postaví se s našťvaným výrazem poblíž a řekne: jsem manželka opilce*).

V druhé fázi hry jeden z účastníků z odejde a vezme si s sebou jednoho z těch, kdo jsou ve hře s ním, ten taky odchází (*např.: Beru manželku*). Na place tedy zůstane opilec těsně před zavírací hodinou. *Znovu prohlásí: Jsem opilec (ted' už nezáleží na tom, jaký)*. Ostatní se opět zapojují do hry, dramatizace pokračuje nezávisle na předchozím příběhu.

(Jsem policista vezoucí opilce na záchytku - jsem policejní auto - beru policajta - jsem auto - jsem přechod - jsem školka přecházející přes přechod - beru přechod - jsem školka...)

Naštěstí/Bohužel

Modifikace původní techniky „Jsem/Beru“ na „Naštěstí/Bohužel“. Pravidla předávání a navazování jsou stejná, teď ovšem se prvně musí vymyslet kritická situace a na ni navázat (např.: „na stromě mňouká kotě“). Stále se jedná o pantomimické ztvárnění situací. První hráč se snaží najít pozitivní vývoj situace a řekne „**naštěstí** už jedou hasiči, aby kotě sundali“. Další hráč se snaží otočit vývoj na druhou stranu „**bohužel** si spletli ulici a zabloudili“.

Příklady počátečních pozic:

- při toulkách po zoo jsem potkal potápěče
- na střechu nám přistál rogalista
- v koši jsem objevila zbytky lysohlávky, které jsem omylem přidala do rizota
- na dovolené mi spadl na hlavu kokos
- vlezla jsem do taxíku a místo řidiče sedí kočka

Přestávka

Délka přestávky vždy trvala kolem pěti až deseti minut.

Bomba/Štít

Účastníci se rozmístí po prostoru a každý si sám za sebe zvolí jednoho člověka, který bude jeho bomba a druhého, který bude jeho štít. Nikdo tuto volbu neříká nahlas a má tuto dvojici společně s jejich rolami ve své hlavě. Jakmile odstartuje hra, každý se musí před svojí bombou chránit tak, že mezi ním a jeho bombou se vždy musí nacházet účastník, kterého si zvolil jako svůj štít. Hra pokračuje tím, že je skupina v neustálém pohybu a každý se svým štítem chrání před svou bombou.

Progresivní svalová relaxace podle Jacobsona

Než jedna z lektorek začne s progresivní svalovou relaxací podle Jacobsona. Požádá účastníky, aby začali chodit po prostoru, aby vyplňovali celý prostor. Lektor instruuje různou rychlostí chůzi od 1-5. Postupně žádá účastníky, aby se soustředili na prostor kolem nich, co vidí,

kde se teď nacházejí, co cítí svým nosem, jakou chuť mají na jazyku. Pomalu se účastníci začínají soustředit jen a jen na sebe.

Lektorka vyzve skupinu, aby si našla své místo v prostoru a na něj se položila. Zde je možnost využít karimatky. Následuje relaxace (napětí jednotlivých svalů by mělo trvat asi pět sekund, uvolnění 10 až 15 sekund, snaha co nejvíce procítit uvolnění).

Text k relaxaci:

Text k relaxaci je volně dostupný zde: <https://www.pvsps.cz/data/2017/05/30/12/spmgr-materialy-vybraneptmetody-progresivnirelaxace.pdf?id=131>

Komentář: Lektorka doporučuje vždy po relaxaci zmapovat, jak se účastníkům podařilo uvolnit, co jim dělalo při relaxaci problém a zda pro ně jejich poloha byla pohodlná. Jestli ví, co by příště udělali jinak, aby se cítili při relaxaci lépe. Někdy se může jednat jen o větší pocit chladu během relaxování, kterému lze zabránit přikrytím dekou nebo oblečením teplejších ponožek.

Protažení

Dle potřeby skupiny, buď zůstaneme sedět nebo se i pomalu postavíme. Každý ze skupiny (lektorka začne), udělá jeden pohyb/protažení, které zrovna jeho tělo potřebuje a skupina jej zopakuje. Takto se půjde po kruhu. Kolo může být jedno i více.

Technika pozitivní vzpomínky

Skupina sedí v kruhu. Účastníci si rekapitulují svůj dosavadní život a vyberou tři nejkrásnější okamžik nebo zážitek. V mysli si je vyfotí. Poté na lísteček napíší, jak by se fotografie jmenovaly, kdyby byly vystaveny v galerii. Poté každý přečte své názvy a ostatní vyberou podle názvu fotografií, které chtějí vidět. Následuje galerie fotografií. Vymezení prostoru (půlkruh ze židlí), aby všichni fotografové mohli fotit. Účastník se postaví před fotografy, může použít různé rekvizity, případně vyzve ostatní, aby se stali součástí fotografie a dotvořili tak atmosféru. Autor fotografie řekne „cvak“ a ostatní si z dlaní utvoří rám, ve kterém si obrázek prohlídnou (Krahulcová, 2017).

Komentář: Během techniky pozitivní vzpomínky došlo k tomu, že si účastníci někdy nemohli vzpomenout na tři nejkrásnější okamžiky. Lektorky daly dostatečný prostor pro to, aby se mohli účastníci dlouze zamyslet. Ovšem také lektorky poznamenaly, že pokud mají jen jednu či dvě vzpomínky, ničemu to nevadí.

a) Účastníci poté dostanou papír, najdou si v prostoru „své místo“ a na papír si napíší otázky

- Jaké pocity ve mně vyvolal tento proces?
- Co v mých pozitivních vzpomínkách je a chybí teď?
- Jak bych to „něco“ mohl zařadit do svého života?

Na otázky odpoví, napíší si odpovědi na papír.

b) Následuje práce s hlinou. Každému je poskytnuta hlína. Práce je na zemi, tudíž jsou účastníci velmi u sebe.

- Prvně si hlínu ohmatat/pohrát si
- Jaký pocit z hlíny máte
- Zamyslet se nad tím „něčím“, co byste chtěli zařadit do svého života
- Vytvořit to „něco“ z hlíny

Pokud někdo bude mít hotovo dřív, než ostatní, může si odskočit na toaletu, uvařit si kávu, důležité ale je nerušit ostatní při tvorbě.

c) Galerie

Každý se zamyslí nad tím, kde by chtěl mít svůj výtvar v prostoru vystaven. Vystaví si, kde mu to bude příjemné a nejvíce sedět. Poté skupina chodí k jednotlivým výtvarům a má možnost se ptát na otázky či dávat komentáře (komentáře nesmí být hodnotící).

Otázky: Jak se ti to tvořilo? Co to v tobě vyvolává? Co má znázorňovat místo?

d) Reflexe: Jak se Vám pracovalo s hlinou? Jaké to pro Vás bylo?

Přestávka

Délka přestávky vždy trvala kolem pěti až deseti minut.

Přišel jsem pozdě do práce

Jedna z lektorek je v roli šéfa. Jeden z účastníků jde za dveře, nachází se v roli zaměstnance. Mezitím zbytek skupiny vymyslí důvod a po příchodu zaměstnance za zády šéfa důvod/y pantomimou předvádí. Zaměstnanec se vymlouvám dle příběhu skupiny, když se šéf otočí a uvidí někoho v pohybu, ukáže na něj a ten vypadává. Cílem je, aby zaměstnanec poznal, z jakého důvodu přišel pozdě do práce.

Magická krabice

Veškeré prostředky a objekty, které se objevily v lekci, jsou uskladněny do magické krabice. Imaginární krabice je přenesena doprostřed kruhu (stažena ze stropu, z rohu místnosti) a účastníci do ní ukládají všechny emoce, zkušenosti, vnitřní pohledy, strachy či přání, které souvisely s uzavíranou lekcí, a také předměty, které se v lekci imaginárně objevily. Všechny tyto věci jsou uskladněny a chráněny v krabici až do další lekce, kdy mohou být z krabice vyňaty.

Reflexe

Po podlaze lektorky rozprostřou projekční karty INUK. Poprosíme účastníky, aby si vybraly jednu kartu, které znázorňuje, jak jim je. Po vybrání karty po kruhu sdělují jednotlivci jakou kartu si vybrali a z jakého důvodu.

Poté lektorky pošlou mluvící předmět a zeptají se na otázku, co si účastníci odnáší z našeho setkání.

Lektorky skupině sdělí, že jejich výtvořky se uschovají na bezpečném místě v prostoru, ve kterém se právě nachází. Vzhledem k jejich potřebě uschnout, si je budou moct vzít domů, až po dalším setkání.

Tímto je první setkání workshopu ukončeno.

KOMENTÁŘ K PRŮBĚHU PRVNÍHO SETKÁNÍ

Časová dotace workshopu je pohyblivá. Na začátku lektorky upozorní účastníky, že se může skončit dřív. Pokud zbyde čas, lektorky sdělí skupině, aby tento čas využili pro sebe a to jakýmkoliv laskavým způsobem. Což je jedna z možností. Další možností samozřejmě je, že lektorky doplní program o další techniku/y.

V obou skupinách se zapojili všichni do všech aktivit. První setkání bylo především o seznámení se a snahy dostat účastníky do pocitu hravosti, o relaxaci a posléze se hlavní technikou dostat k potřebám. Při improvizacích často ve skupině zazníval smích a uvolněná atmosféra. Jelikož všechny techniky šly postupně, od improvizace se zástupnou rekvizitou, Jsem/Beru, až po vytvoření živého obrazu vlastní pozitivní vzpomínky. Nečinilo nikomu z účastníků problém si v „jevištním“ prostoru vytvořit živý obraz své pozitivní vzpomínky, která byla podle názvu odhlasována skupinou.

Vzhledem k následné reflexi a deníku z pozorování lektorky naznačily, že jejich cíle prvního workshopu byly naplněny (viz příloha č. 4).

WORKSHOP 13. 11. 2022

Délka: 3-4 hodiny

Počet lektorů: 2

Počet účastníků: 6–10 osob

Pomůcky: kámen (mluvící předmět), papíry, provaz, psací potřeby, karty INUK, svíčky

Cíl: hledání zdrojů, uvědomění zdrojů a jejich síly

Úvod

Lektorky si sednou s účastníky do kruhu tak, aby na sebe všichni viděli. Dále lektorky informují o přestávkách a připomenou pravidla, které se všichni společně budou snažit dodržovat po dobu workshopu:

- Tykáme si
- Vypnutý telefon
- Co se tu upeče, to se tu i sní (nevynáší se informace ze skupiny, mohou se účastníci zmínit o tom, co se na workshopu dělo, ale neříkat konkrétní jména)
- Pokud se kdokoliv z jakéhokoliv důvodu nechce účastnit vybrané aktivity, neopouští místnost, jen si sedne bokem a pozoruje

Karty INUK

Po podlaze lektorky rozprostřou projekční karty INUK. Poprosí účastníky, aby si vybraly jednu kartu, které znázorňuje, jak se právě cítí. Po vybrání karty po kruhu sdělují jednotlivci své jméno, jakou kartu si vybrali a z jakého důvodu. Plus ještě lektorky vnesou otázku, zda chtějí sdílet cokoli, co jim např. došlo z minula. Může se jednat o jakoukoliv myšlenku či poznatek. Nebo jestli chtějí cokoli ještě říct navíc, tak mohou, v tu chvíli je na to ten prostor.

Popcorn

Účastníci stojí v kruhu a kdykoliv kdokoliv chce, může vyskočit a při tom tlesknout – jakoby „pukly“ jako kukuřičky v popcornu. Pokud se stane, že ve stejný moment vyskočí a

tlesknou někteří účastníci zároveň, tak musí všichni tito účastníci oběhnout kruh a vrátit se zpět na své místo. Poté mohou opět „pukat“ jako popcorn. Je důležité, aby účastníci běhali stejným směrem, aby se zbytečně nesráželi. Lektorka motivuje postupně účastníky, že se popcorn pomalu dodělává až bude po chvíli vypukáný (až lektorka uzná, že to již stačilo pro uvolnění, vybití energie, aktivizaci). Když se popcorn dodělává, tak se samozřejmě zvyšuje i intenzita „pukání kukuřic“ a lektorka tudíž účastníky motivuje a hrou – tvorbou popcornu, je provází.

Provaz

Lektorky vytvoří z provazu či provázku kruh. A rozdají každému účastníkovi jedno číslo na papírku. Účastníci si musí své číslo zapamatovat. Poté v kruhu lektorky rozhodí náhodně čísla, co nejvíc k prostředku. Kolem kruhu se účastníci postaví a musí dosáhnout na své číslo, ale nesmí do kruhu vstoupit svou dolní končetinou. Účastníci si tudíž musí pomáhat, aby dosáhli na své číslo.

Komentář: Pokud se ve skupině nachází hodně vysokí lidé, je dobré myslet na to, že kruh z provázku/provazu je potřeba udělat opravdu velký, aby k následné kooperaci mezi účastníky došlo.

Přestávka

Délka přestávky vždy trvala kolem pěti až deseti minut.

Relaxace

Než jedna z lektorek začne s relaxací. Požádá účastníky, aby začali chodit po prostoru, aby vyplňovali celý prostor. Lektorka instruuje různou rychlostí chůzi od 1-5. Postupně žádá účastníky, aby se soustředili na prostor, kolem nich, co vidí, kde se teď nacházejí, co cítí svým nosem, jakou chuť mají na jazyku. Pomalu se účastníci začínají soustředit jen a jen na sebe.

Lektorka vyzve skupinu, aby si našla své místo v prostoru a na něj se položila. Zde je možnost využít karimatky. Následuje relaxace.

Text k relaxaci:

Text k relaxaci volně dostupný zde: <http://web.ftvs.cuni.cz/eknihy/attrenink/nacvik.html>

Komentář: Lektorka doporučuje vždy po relaxaci zmapovat, jak se účastníkům podařilo uvolnit, co jim dělalo při relaxaci problém a zda pro ně jejich poloha byla pohodlná. Jestli ví, co by příště udělali jinak, aby se cítili při relaxaci lépe. Někdy se může jednat jen o větší pocit chladu během relaxování, kterému lze zabránit přikrytím dekou nebo oblečením teplejších ponožek.

Protažení

Dle potřeby skupiny, buď zůstaneme sedět nebo se i pomalu postavíme. Každý ze skupiny (lektorka začne), udělá jeden pohyb/protažení, které zrovna jeho tělo potřebuje a skupina jej zopakuje. Takto se půjde po kruhu. Kolo může být jedno i více.

Lehaná

Jeden ze skupiny jde doprostřed a další člověk si na něj lehne, druhý člověk usiluje o to, aby vstal. V účastnících se lektorky snaží probudit pocit tlaku, tíhy a stresu. Může se postupně přidávat další osoby, záleží dle odolnosti účastníka uprostřed. Snahou lektorek je, aby se uprostřed prostřídali všichni.

Namaluj stres

Lektorky rozdají A4 papíry, na které mají účastníci za úkol namalovat stres. Nejlépe, aby byl celý papír zaplněn, mohou využít temperky, pastelky atp. Jakmile má skupina hotovo, papíry odloží stranou.

Přestávka

Délka přestávky vždy trvala kolem pěti až deseti minut.

Opora

Požádáme účastníky, aby volně chodily po prostoru, zaplňovali celý prostor. Zaměřili se na svůj dech. Poté je lektorky požádají, aby se opřeli o zeď libovolnou paží a chvíli v této poloze posečkali. Vnímali pocit, který mají, když se opírají. Poté ať se opřou zády o zeď.

- Dále se rozejdou

- Jakmile lektorka tleskne, musí se s někým potkat očima
- Ten s kým se potká, utvoří dvojici
- Dvojice se prvně o sebe opře dlaněmi
- Poté se o sebe opře z boku pažemi
- Následně se o sebe opřou zády
- Mohou se zkusit opírat, jak je jim to příjemné, popřípadě se v opření i pokusit sednout a postavit
- Poté se o sebe mohou všichni opřít jako skupina

Celou dobu se lektorky snaží motivovat účastníky, aby vnímali, jaké pocity jim opírání přináší.

Reflexe na papír

- Napište pocit, jak vám v tom bylo
- Kdy (např. při jakých činnostech, v jakých chvílích) se tak cítíte?
- Co vám v životě dodává tu oporu? O co či o koho se můžete opřít?

Lektorky poprosí účastníky, aby se při poslední otázce snažili vymyslet co nejvíce možných „opor“.

Opora přebije stres

Volně si mohou nastříhat papírky o velikosti, která jim přijde pro danou oporu vhodná. Vždy na jeden papírek účastník napíše jednu oporu. Poté papírky účastníci lepí na papír, který představoval stres. Tím přelepí stres svými zdroji.

Reflexe

Lektorky se zeptají, zda se někdo chce podělit o svůj výtvar předě všemi a okomentovat jej.

Komentář: V reflexi často zaznívalo, jak účastníkům přinášelo potěšení vidět, jak se stres postupně překrývá jejich zdroji.

Překládaná

Účastníci sedí v kruhu a každý dostane lísteček, který se bude posouvat po kruhu. Lektorky mohou či nemusí zadat téma, kterým se bude příběh ubírat (např. práce, stres, peníze, úkoly). Každý napíše libovolnou větu a pošle lísteček dál po kruhu. Ten, kdo vidí větu, musí tuto větu nakreslit, a pak jej přeložit a poslat dál. Takto se posílají lístečky po kruhu, dokud nejsou celé zaplněné a přeložené. Lektorky rozdělí účastníky do dvojic. Dvojice si vylosuje náhodný lísteček. Dvojice si přečte, co je na lístečku a rozdělí si role, kdo bude vypravěč a kdo bude pantomimicky znázorňovat příběh během vypravěčova vstupu. Poté účastníci odehrají příběhy z lístečku.

Přestávka

Délka přestávky vždy trvala kolem pěti až deseti minut

Rituál předání předmětu z hlíny

Lektorky udělají řadu z výtvorů z hlíny, které si účastníci minule vytvořili a nechali zaschnout na místě. U každého výtvoru bude zapálená svíčka. Úkolem je dojít ke svému předmětu co možná nejpomaleji, sfouknout svíčku a vzít si jej. Poté se posadit. Účastníci chodí postupně po jednom.

Komentář: Lze modifikovat i na to, že si každý při sfouknutí může něco přát.

Magická krabice

Veškeré prostředky a objekty, které se objevily v lekci, jsou uskladněny do magické krabice. Imaginární krabice je přenesena doprostřed kruhu (stažena ze stropu, z rohu místnosti) a účastníci do ní ukládají všechny emoce, zkušenosti, vnitřní pohledy, strachy či přání, které souvisely s uzavíranou lekcí, a také předměty, které se v lekci imaginárně objevily. Všechny tyto věci jsou uskladněny a chráněny v krabici až do další lekce, kdy mohou být z krabice vyňaty.

Reflexe

Po podlaze lektorky rozprostřou projekční karty INUK. Poprosíme účastníky, aby si vybraly jednu kartu, které znázorňuje, jak jim je. Po vybrání karty po kruhu sdělují jednotlivci jakou kartu si vybrali a z jakého důvodu.

Poté lektorky pošlou mluvící předmět a zeptají se na otázku, co si odnáší z našeho setkání a jaké to pro ně bylo.

Dotazníky

Účastníci dostanou dotazník, který vyplní a odevzdají (viz příloha č. 3). Poté mohou odcházet.

Tímto je druhé setkání workshopu ukončeno.

KOMENTÁŘ K PRŮBĚHU DRUHÉHO SETKÁNÍ

Stejně jak je tomu u prvního setkání, tak i u druhého je časová dotace workshopu flexibilní. V obou skupinách se zapojili všichni do všech aktivit. Při druhém setkání bylo z obou skupin cítit, jak jsou si s prostorem i lidmi kolem více komfortní. O přestávkách probíhaly volné konverzace mezi účastníky. V první skupině chyběla jedna účastnice a druhé skupině také jedna. Tím pádem byla skupinová dynamika o něco pomalejší a bylo pro lektorky náročnější udržet tempo celého setkání. Ovšem v druhé půlce setkání jsou techniky zaměřené spíše na individuální práci, tím pádem se nejednalo o tak těžký úkol. I přes to na základě těchto zkušeností lektorky doporučují vždy minimální počet šesti účastníků na skupinu.

V obou skupinách probíhala otevřenost a sdílnost na vysoké úrovni. Na základě vyřčených potřeb a zmapování všech situací, které se odehrály během celého workshopu, lektorky do týdne po ukončení workshopu každému z účastníků na jejich kontakt (mail, telefon, facebook) poslaly seznam psychoterapeutů (včetně kontaktu) a dalších možností, kde mohou najít pomoc v okolí města Olomouc.

Vzhledem k následné reflexi a deníku z pozorování (viz příloha č. 4) a dotazníku po ukončení workshopu (viz příloha č. 3) lektorky naznaly, že jejich cíle druhého setkání workshopu - hledání zdrojů, uvědomění zdrojů a jejich síly - byly naplněny.

5. Analýza a interpretace dat

Autorka se pro výzkumné šetření diplomové práce rozhodla využít smíšený design. Jedná se o design výzkumu, kde je alespoň jedno kvantitativní hledisko kombinované s jedním kvalitativním přístupem, sběrem dat anebo analýzou dat. Na základě této kombinace se předpokládá, že kvalitativní a kvantitativní přístup současně umožní lépe uchopit výzkumný problém (srov. Creswell & Plano Clark, 2007 cit. podle Vlčkové, 2011 [online]). V návaznosti na prostudovanou odbornou literaturu se jedná o rozumné doplňování sběru a analýzy dat pomocí několika metod, tím vzniká směs nebo kombinace dat a výsledků, která využívá síly a vzájemného doplňování jednotlivých přístupů (Hendl, 2016).

V prvním kroku autorka využívá kvantitativní metodu sběru dat, aby zmapovala zvládnutí míry stresu u účastníků workshopu. Autorka proto využila Dotazník míry zvládnutí stresu, jehož autorem je ISMA Stress Questionnaire (viz. příloha č. 1), který obsahuje uzavřené (strukturované položky).

Stejným způsobem po ukončení celého workshopu byl účastníky vyplněn další strukturovaný dotazník (viz příloha č. 3), aby došlo ke zjištění co nejvíce předmětů zkoumání. Získaná data z dotazníků autorka následně uspořádala a sestavila do tabulek četností, které graficky znázornila a okomentovala naměřená data.

Autorka analyzovala data metodou otevřeného kódování, při čemž si analyzovaný text rozdělila na jednotky, kterým byly přiřazeny kategorie. Druhý krok byl využít techniku vyložení karet, kdy výzkumník vezme kategorie a uspořádá z nich obrazec či linii. Takto sestavený text se stává interpretací obsahu jednotlivých kategorií.

Ve finální fázi autorka vyhodnotila výzkumné předpoklady a zodpověděla výzkumné otázky, které si stanovila na začátku výzkumného šetření. V kapitole diskuse autorka pojednává o nedostacích práce a podmínkách do praxe.

5.1. Analýza a interpretace získaných dat – dotazníkových šetření

V první fázi dotazníkového šetření se autorka snažila zjistit, v jaké míře zvládnutí stresu, resp. pod jak velkým tlakem se účastníci nacházejí. Pro tento účel využila autorka kvantitativní metodu dotazníkového šetření během začátku prvního setkání. Jednalo se o strukturovaný dotazník (viz příloha č. 1), který měl za cíl změřit a získat data vzhledem ke vztahu sledovaných

výzkumných otázek a předpokladů. V této první fázi bylo do výzkumného šetření zapojeno jedenáct účastníků. Účastníci dotazník vyplnili během začátku prvního setkání workshopu.

V druhé fázi dotazníkového šetření po ukončení celého workshopu (obou setkání) byl účastníky vyplněn další strukturovaný dotazník (viz příloha č. 3), kde autorka využila dichotomické a polytomické položky, a také škály tzv. Likertova typu. V této druhé fázi bylo do výzkumného šetření zapojeno devět účastníků.

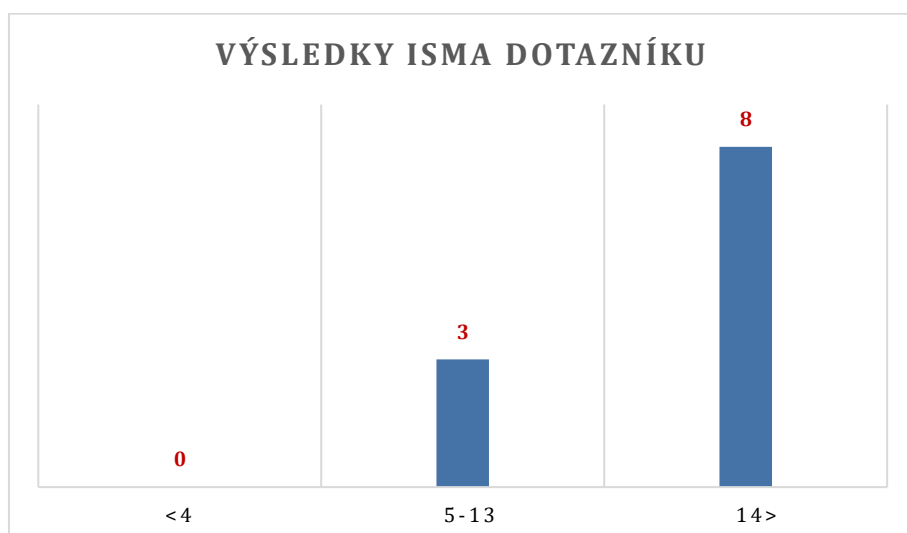
V obou fázích autorka získaná data z dotazníků následně uspořádala a sestavila do tabulek četností, které graficky znázornila a okomentovala naměřená data.

5.1.1. Analýza získaných dat dotazníkových šetření

V následujícím textu je okomentován výsledek dotazníku první fáze výzkumného šetření, což je Dotazník míry zvládání stresu, jehož autorem je ISMA Stress Questionnaire (viz příloha č. 1). Dotazník byl účastníky vyplněn před aplikováním metodiky.

Poté jsou v textu okomentovány výsledky pro jednotlivé otázky dotazníku druhé fáze dotazníkového šetření, který byl účastníky vyplněn po ukončení celého workshopu (obou setkání) (viz příloha č. 3).

U všech fázích, v nichž se nacházejí grafy, jsou účastníci označeny tučnou rudou číslovkou.

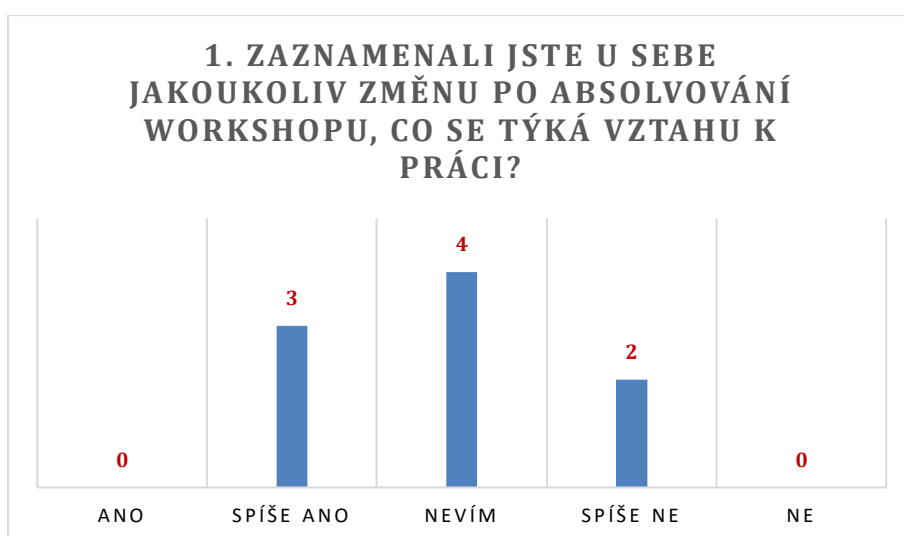


Z vyplněného ISMA Dotazníku byl výsledek tří účastníků v rozmezí 5–13 bodů, což se v rámci vyhodnocování tohoto dotazníku řadí do kategorie, která je popisovaná jako možné

ohrožení v budoucnu fyzickým či duševním stresem s důsledkem možného rozvoje některých civilizačních chorob. Zbýlých osm účastníků spadalo do kategorie 14 a více bodů, kdy je tato kategorie popsána jako možnost velmi náchylnému stresu a chování, které obsahuje velký počet nezdravých návyků. V tomto případě hrozí vysoké riziko, že se u těchto účastníků rozvinou psychické či fyzické důsledky stresu.

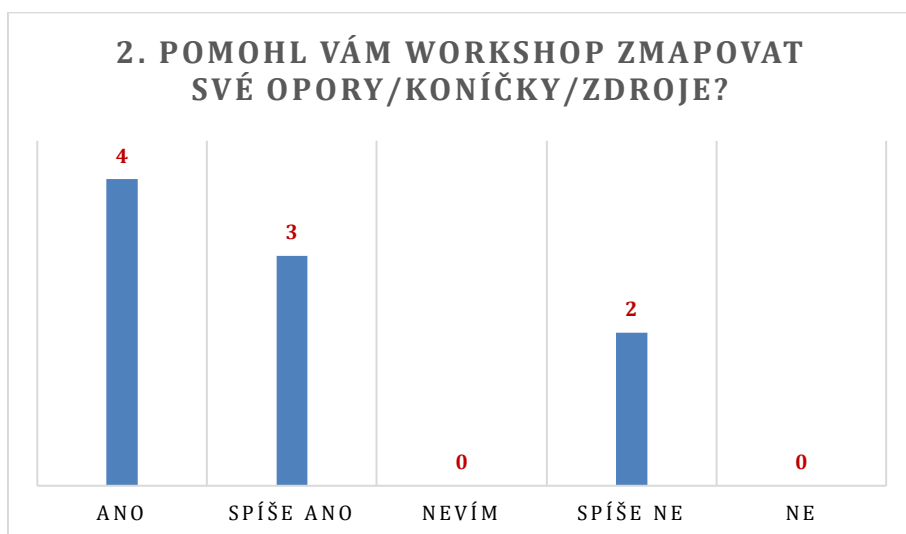
Níže následují výsledky pro jednotlivé otázky dotazníku druhé fáze dotazníkového šetření.

1.



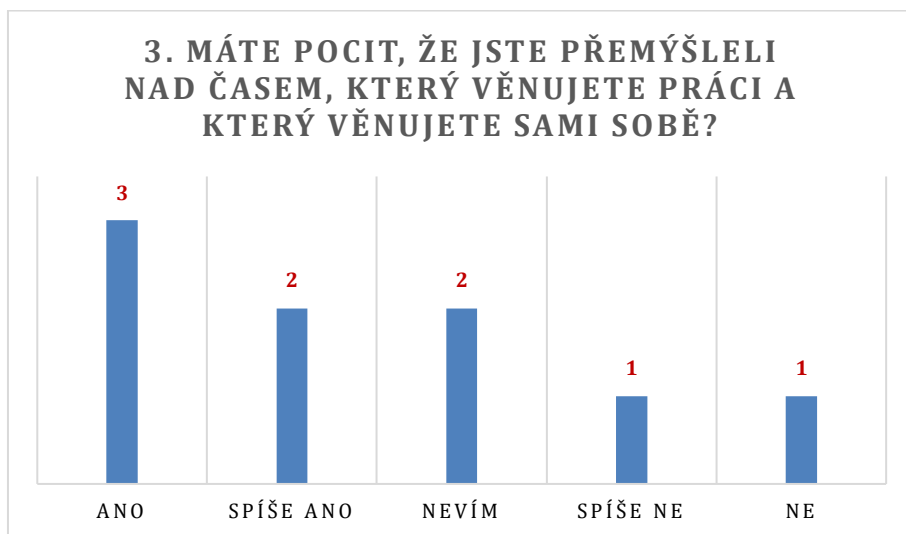
Z grafu můžeme vyčíst, že tři účastníci spíše zaznamenali po absolvování workshopu (obou setkání) jakoukoliv změnu, co se týká vztahu k práci. Čtyři účastníci nevěděli, což znamená, že vyjádřili určitou neznalost nebo nejistotu ohledně otázky. Dva účastníci spíše nezaznamenali jakoukoliv změnu, co se týká vztahu k práci.

2.



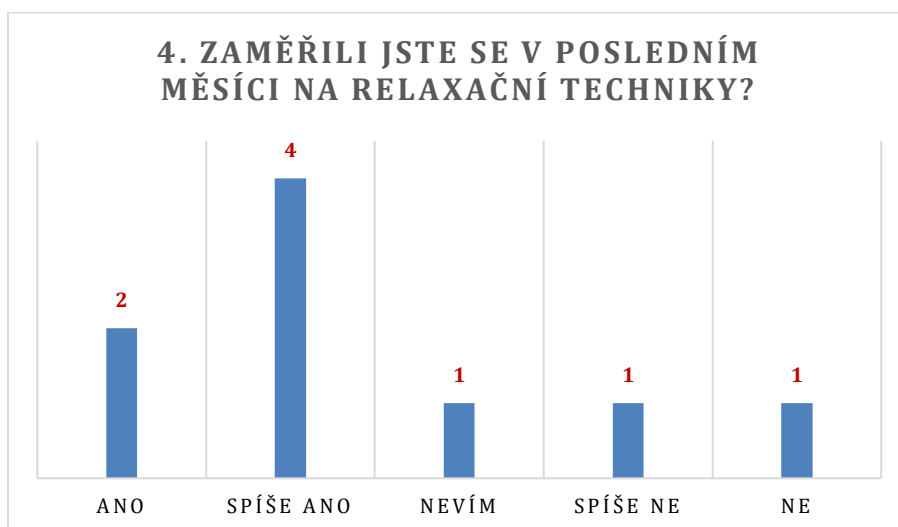
Prostřednictvím grafu můžeme vidět, že workshop čtyřem účastníkům pomohl zmapovat své opory/koníčky/zdroje. Třem účastníkům spíše pomohl zmapovat své opory/koníčky/zdroje. Dvěma účastníkům workshop v tomto ohledu spíše nepomohl.

3.



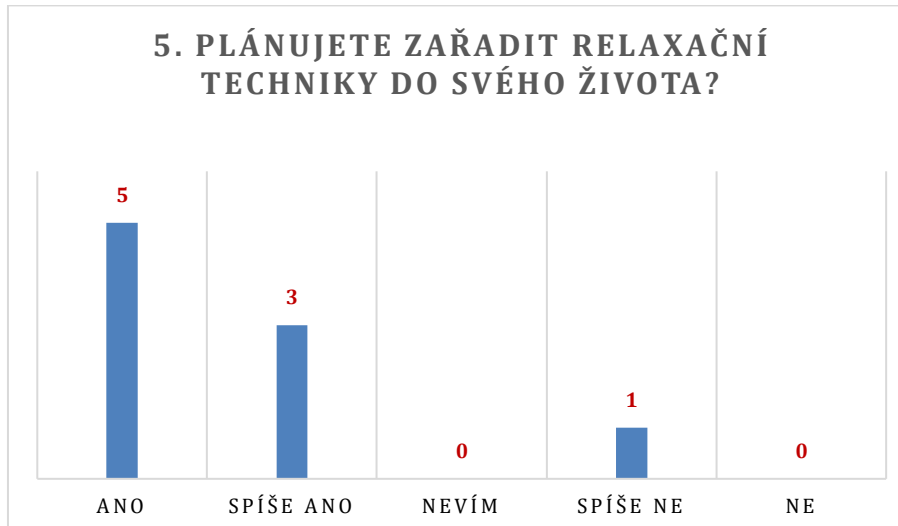
Z grafu můžeme vyčíst, že tři účastníci (v návaznosti na workshop) měli pocit, že přemýšleli nad časem, který věnují práci, a který věnují sami sobě. Dva spíše přemýšleli nad touto otázkou. Dva účastníci nevěděli, což znamená, že vyjádřili určitou neznalost nebo nejistotu ohledně tématu otázky. Jeden účastník se vyjádřil, že spíše nepřemýšlel a jeden, že nepřemýšlel nad časem, který věnuje práci a který věnuje sami sobě.

4.



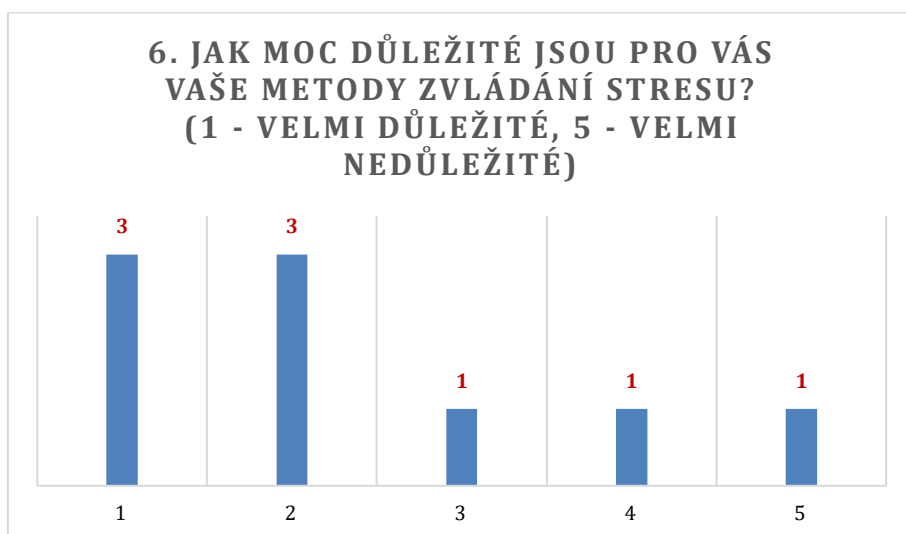
Dle grafu můžeme vidět, že dva účastníci se zaměřili na relaxační techniky v posledním měsíci a dva účastníci se spíše zaměřili. Jeden účastník nevěděl, což znamená, že vyjádřil určitou neznalost nebo nejistotu ohledně otázky. Jeden účastník se vyjádřil, že se spíše nezaměřil a jeden účastník se nezaměřil na relaxační techniky v posledním měsíci.

5.



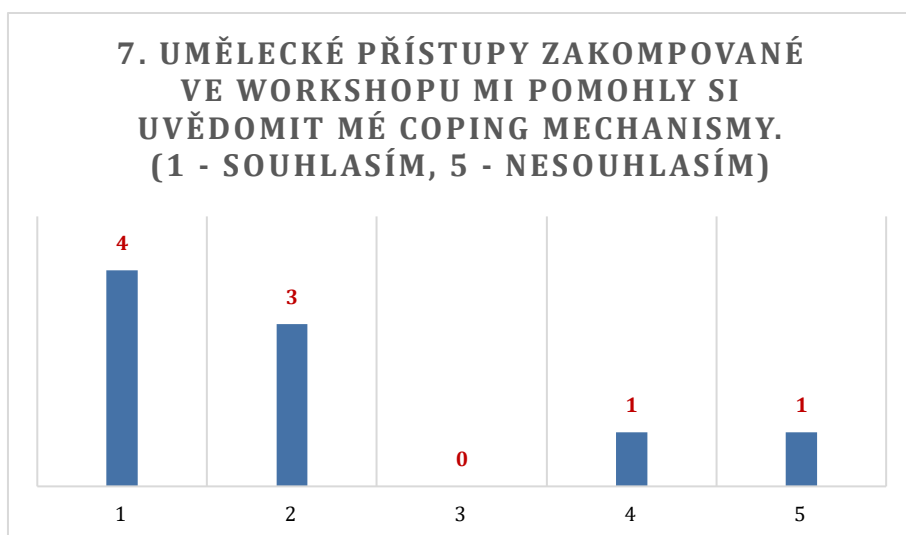
Při otázce zaměřené na plánování zařazení relaxačních technik do svého života až pět účastníků opovědělo, že plánují zařadit relaxační techniky. Další dva účastníci odpověděli, že spíše plánují. Jeden z účastníků odpověděl, že spíše neplánuje zařadit relaxační techniky do svého života.

6.



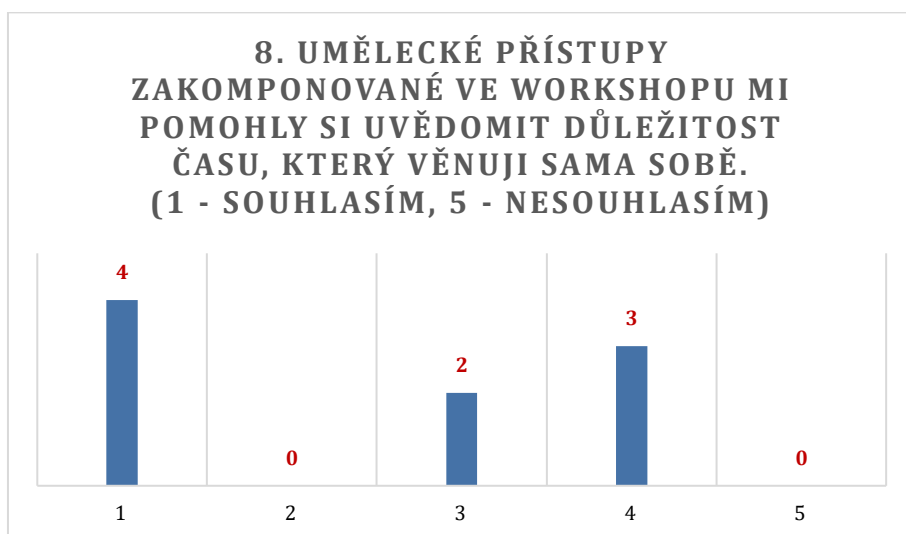
Při určování na tzv. Likertově škále, kdy 1 – označovala velmi důležité a 5 – označovalo velmi nedůležité, tři účastníci odpověděli, že jejich metody zvládání stresu jsou pro ně velmi důležité. Pro tři účastníky jsou jejich metody důležité. Jeden účastník k otázce vyjádřil neutrální postoj. Pro jednoho účastníka jeho metody zvládání stresu jsou nedůležité a pro jednoho účastníka velmi nedůležité.

7.



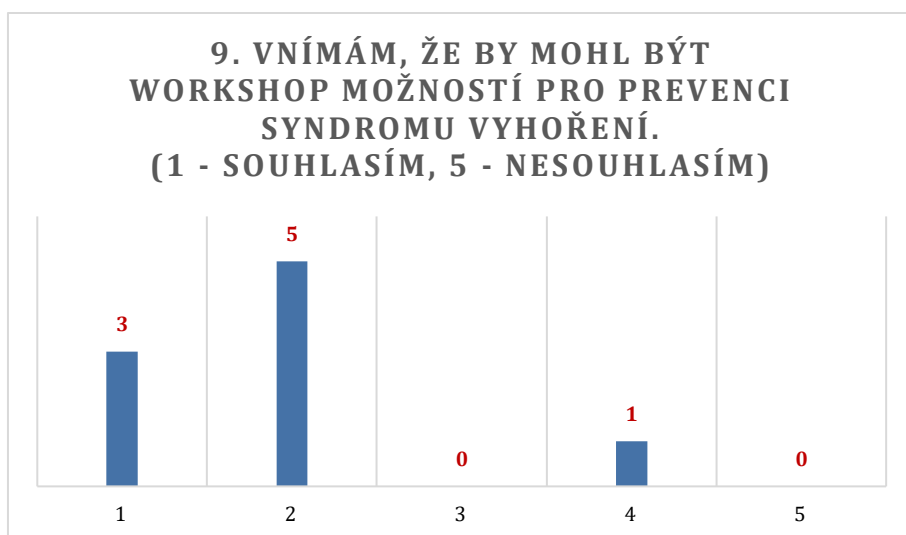
Při určování na tzv. Likertově škále, kdy 1 – označovala souhlasím a 5 – označovalo nesouhlasím, čtyři účastníci odpověděli, že umělecké přístupy zakomponované ve workshopu jim pomohly s uvědoměním jejich coping mechanismů. Tři účastníci odpověděli, že spíše souhlasí s tímto výrokiem. Jeden z účastníků uvedl, že spíše nesouhlasí a jeden, že nesouhlasí.

8.



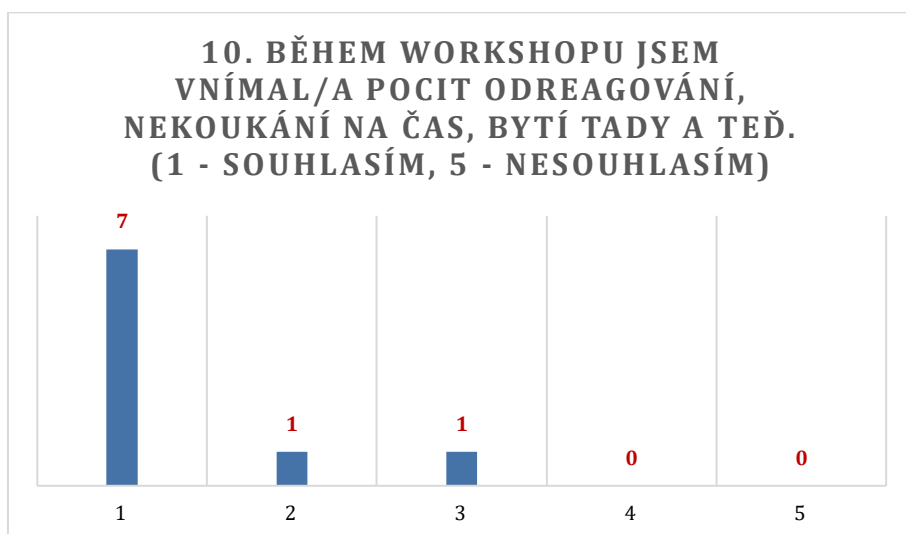
V tomto grafu, stejně jak tomu je u grafu č. 7. – 10., 1 – označovala souhlasím a 5 – označovalo nesouhlasím, čtyři účastníci odpověděli, že umělecké přístupy zakomponované ve workshopu jim pomohly s uvědomit si důležitost času, který věnují sami sobě. Dva účastníci k tomuto výroku zaujali neutrální postoj. A tři účastníci odpověděli, že spíše nesouhlasí, že by jim umělecké přístupy v tomto ohledu pomohli.

9.



Dle grafu můžeme vidět, že tři účastníci souhlasí s tím, že by workshop mohl být možností pro prevenci syndromu vyhoření. Dalších pět účastníků spíše souhlasí s tímto výrokem a jeden účastník spíše nesouhlasí.

10.



Až sedm účastníků souhlasilo a jeden účastník spíše souhlasil s tím, že během workshopu vnímali pocit odreagování, nepozorování času a bytí tady a teď. Jeden z účastníků k této otázce vyjádřil neutrální postoj.

5.1.2. Interpretace získaných dat dotazníkových šetření

Z analýzy dat vychází, že většina účastníků do workshopu vstupovalo v nastavení velmi náchylnému ke stresu. Kdy u účastníků bylo prostřednictvím dotazníku zaznamenáno chování, které obsahuje velký počet nezdravých návyků.

Z analýzy dat po absolvování workshopu vychází, že pět účastníků u sebe zaznamenalo změny, co se týká vztahu k práci. A dva účastníci spíše nezaznamenali jakoukoliv změnu, co se týká tohoto tématu. Dále až sedmi účastníkům workshop pomohl zmapovat své opory/koníčky/zdroje. Což autorka vnímá jako podstatné převážně v rámci prevence a léčby závislosti na práci. I přes to, že dvěma účastníkům workshop v tomto ohledu spíše nepomohl.

Co se týká přemýšlení nad časem, který věnují účastníci práci a který věnují sami sobě, nedošlo k žádnému výraznému posunu, protože pět účastníků nad tématem této otázky přemýšlelo a dva účastníci nikoliv. Zbytek zaujal neutrální postoj.

V ohledu na zaměření účastníků na relaxační techniky. Se šest účastníků zaměřilo na relaxační techniky v posledním měsíci. Zbytek účastníků buď vyjádřil neutrální postoj nebo se nezaměřili. Ovšem při otázce zaměřené na plánování zařazení relaxačních technik do svého života až osm účastníků odpovědělo, že plánují zařadit tyto techniky. Pouze jeden z účastníků odpověděl, že spíše neplánuje.

Z analýzy odpovědí na otázky zaměřené na důležitost metod zvládnání stresu jsou pro většinu účastníků jejich metody důležité. Až sedm účastníků uvedlo, že umělecké přístupy zakomponované ve workshopu jim pomohly s uvědoměním jejich coping mechanismů.

Co se týká uvědomění důležitosti času prostřednictvím zakomponování uměleckých přístupů ve workshopu, uvedli čtyři účastníci, že jim v tomto ohledu umělecké přístupy pomohly. Dva účastníci k tomuto výroku zaujali neutrální postoj. A tři účastníci odpověděli, že spíše nesouhlasí, že by jim umělecké přístupy v tomto ohledu pomohly.

Až osm účastníků souhlasilo s tvrzením, že by workshop mohl být možností pro prevenci syndromu vyhoření, pouze jeden účastník spíše nesouhlasí. A podobně tomu bylo i při závěrečné otázce, kdy až osm účastníků se přiklání k tomu, že během workshopu vnímali pocit odreagování, nepozorování času a bytí tady a teď. Jeden z účastníků k této otázce vyjádřil neutrální postoj.

Z dotazníkové šetření vyplývá, že co souvisí s působením workshopu na účastníky, má vliv na jedince v oblasti zařazení relaxačních technik a zmapování zmapování svých opor/koníčků/zdrojů. Umělecké přístupy v tomto ohledu hrály velkou roli, což platilo u cílů odreagování, nepozorování času a bytí tady. Dále umělecké přístupy zakomponované ve workshopu pomohly účastníkům s uvědoměním jejich coping mechanismů. Všechny tyto aspekty autorka vnímá jako podstatné převážně v rámci prevence a léčby závislosti na práci. Nehledě na to, že většina účastníků souhlasilo s tvrzením, že by workshop mohl být možností pro prevenci syndromu vyhoření.

5.2. Analýza a interpretace získaných dat – pozorování

Pro analýzu a interpretaci dat zvolila autorka kvalitativní metodu, což v tomto případě je metoda zúčastněného pozorování. Během kterého si autorka psala tzv. terénní poznámky, které jsou reprezentací skutečnosti. Jak uvádí Švaříček a Šedřová (2014), terénní poznámky jsou důležité nejen pro kvalitativní analýzu dat, ale také slouží jako doklad překvapivých a neobvyklých jevů, tím pádem mohou nabývat podobu techniky pro zvýšení důvěryhodnosti výzkumné zprávy/deníku z pozorování (viz příloha č. 4).

Poté autorka získaná data analyzovala technikou otevřeného kódování, při čemž si analyzovaný text rozdělila na jednotky, kterým byly přiřazeny kategorie. Při tvorbě kódů musí

autorka zodpovědět otázky, jaký jev má daný kód zastupovat a co charakterizují konkrétní zvolené kódy (Švaříček a Šed'ová 2014).

Následujícím krokem bylo využití techniky vyložení karet, kdy autorka vezme kategorie a uspořádá z nich obrazec či linku a na základě toho sestaví text, který je převyprávěním obsahu jednotlivých kategorií. Pro tuto techniku není zapotřebí použít všechny kódy, které byly zmíněny. Tento postup se zaměřuje na opakované přemýšlení nad analyzovaným materiálem.

KÓDY	ZAKÓDOVANÝ TEXT
<p>Uvědomění</p>	<p>Řekla, že si uvědomila, co jí v životě chybí. „Uvědomuji si, jak žiju, jak nepečuji o své stavy a dobré zdroje.“ „Uvědomuji si současnou situaci, získala jsem nové možnosti, jak na věci pohlížet.“ „Uvědomuji si věci spojené s vnitřní harmonií.“ „Dostala jsem odpovědi na otázky, které jsem dříve neměla.“ „Uvědomění si práce s vnitřní sebou.“ „Workshop mi přinesl uvědomění, jak stres vypadá, co mi na něj pomáhá, jaké účinky mají relaxační cvičení (..) jaké jsou mé techniky jeho zvládnutí.“ „Uvědomil jsem si, co mi nejvíc v životě chybí a koho/co v něm mám jako oporu.“ „Zjistila jsem, že je můj přístup k sebezanebávání si asi krapítek nezdravý, ale moc nevím jak to změnit. A že mi hrozně chybí čas, kdy nepřežívám, ale žiju, a to obzvlášť s lidmi, co mám ráda.“ „Naučila som sa aké su moje stratégie zvládání stresu. Uvědomila som si, že mám vo svojom živote opory a že aj ja bývam častokrát niekomu oporou, čo ma vie uspokojiť.“</p>

<p>Pocity</p>	<p>Při ukončení byla vděčná za čas, který věnovala sama sobě. (..) prostřednictvím karty volně mluvila o svých pocitech. Při improvizaci nervózní. Při reflexi konstatovala, že je vděčná. „Cítím pocit volnosti a svobody, který až tak často nemám, respektive vůbec.“ Z nějakého důvodu v tu chvíli znervózňela. „Užila jsem si to.“ Při představování nervózní. „Workshop mě donutil se zamyslet hlouběji nad věcmi a pocity, který normálně moc nevnímám nebo neanalyzuji.“ Při reflexi po prvním setkání sdělila, že se těší na příště. „Strašně rychle mi to uteklo, cítím se tady dobře, dokážu si představit, že bychom šli někdy společně na pivo (smích).“</p>
<p>Nové motivace/Potřeby</p>	<p>„Chci dávat více energie do toho, co mě nabíjí než do toho, co mě zabíjí, ničí.“ „Vnímám větší potřebu zastavit se.“ „Pro mě to byl (...), možná i motivace zkusit pravidelný deník či meditace.“ „Chtěla bych zařadit jeden volný den v týdnu na hledání vnitřní harmonie. Nebrat vše zas tak vážně. Rozvíjet oporu sama v sobě. Užívat si přítomnost.“ Během práce s hlinou řekla: „Chtěla bych se k takové práci znovu vrátit, kdysi jsem tvořila, teď už tolik netvořím.“ „Má duše potřebuje kreativitu.“ „Chcela by som byť a mala by som byť viac v kontakte s vlastným telom, budu se snažit na tom zapracovat.“</p>
<p>Smích/Pobavení</p>	<p>Smála se při Jsem/Beru. V improvizaci se vždy smála. Při improvizacích se smála, dobré rozpoložení. Často se smála. „(...) dokážu si i představit, že bychom šli někdy společně na pivo (smích).“ Často vtipkoval (možná z nervozity). Často strhával pozornost svým humorem. „Příjemně jsem se pobavil ve společnosti fajn lidí.“</p>

<p>Uvolnění</p>	<p>Po první hodině spadla nervozita. Po relaxaci řečeno, že jí to „bodlo“. Uvolněná. Relaxaci hodnotila kladně. Děkovala za relaxaci a práci s hlinou, obě aktivity jí dle jejich slov přinesly uvolnění. Po ukončení improvizace uvolněnější. „Relaxaci jsem si užila.“ „Pro mě to byl hlavně odpočinek.“ „Workshop mi přinesl (...) a zklidnění se.“ Na konci obou reflexí řekla, že si nejvíce užila relaxaci. „Workshop mi přinesl příjemné chvíle uvolnění.“ Při tvorbě z hlíny uvolněný. „Během relaxace se mi povedlo uvolnit.“ Při relaxaci na druhém setkání se nebyl schopen uvolnit, cítil bušení srdce, dále pak konstatoval, že má ve svém životě více stresu než minule, minule se mu relaxovalo lépe.</p>
<p>Otevřenost</p>	<p>Hned při práci s kartami se otevřela, rychlá projekce prostřednictvím karet INUK. (...). Mluvila o svém momentálním rozpoložení, jak se cítí. Při hlavní technice (...) měla v očích slzy. Při technice pozitivní vzpomínky nešla do hloubky. Na INUK reagovala okamžitě, prostřednictvím karty volně mluvila o svých pocitech. „Vyjádření pocitů...“ „Společnost podobně naladěných lidí je pro mě důležitá, i když jsem introvert.“ Při tvorbě pozitivní vzpomínky se pozastavila nad tím, že jí dělá problém se otevřít, i když se ve skupině cítí dobře. (...). Při procesu práce s hlinou se opět více uklidnila a posléze otevřela. Při práci se stresem a hledání opor se více otevřel a mluvil o tom, co ho momentálně stresuje a co by doopravdy chtěl.</p>
<p>Odreagování/Bytí tady a teď</p>	<p>Ponořená do procesu tvorby z hlíny. Při reflexi říkal, že se bavil a že mu vůbec nepřišlo, že jsme společně strávili čtyři hodiny. „Strašně rychle mi to uteklo, cítím se tady dobře, dokážu si představit, že bychom šli někdy společně na pivo (smích).“</p>
<p>Improvizace</p>	<p>Rychle reagovala na jednotlivé improvizace. V improvizacích se vždy smála, ale s vlastními nápady nepřicházela. Při improvizacích se smála, dobré rozpoložení. Improvizace jí trvala déle než ostatním ze skupiny, ale tvořila se všemi, přicházela s vlastními nápady. (..) improvizace jí nečinila problém. Hravý, do všeho šel s velkým nadšením. Tichá, při improvizacích kreativní. Líbilo se mu zařazení improvizací.</p>

<p>Práce s hlínou</p>	<p>Při hlavní technice při psaní na papír a následného tvoření z hlíny měla v očích slzy. Řekla, že už to není jako dřív a že jí to něco, co vytvořila, chybí.</p> <p>Během tvoření z hlíny vytvořila jednoduchý útvar. Při reflexi konstatovala, že na tyto techniky s prací s hlínou moc není.</p> <p>Děkovala za relaxaci a práci s hlínou, obě aktivity jí dle jejich slov přinesly uvolnění.</p> <p>Ponořená do procesu tvorby z hlíny. Nadšená ze svého výtvoru. Nejvíce kladně hodnotila práci s hlínou.</p> <p>Během práce s hlínou řekla: „Chtěla bych se k takové práci znovu vrátit, kdysi jsem tvořila, teď už tolik netvořím.“</p> <p>Při procesu práce s hlínou se opět více uklidnila a posléze otevřela.</p> <p>Při tvorbě z hlíny uvolněný.</p> <p>Při reflexi sdělila (...), a že si nejvíce užila práci s hlínou, jen tak si s ní hrát, dělat s ní cokoliv, co s ní ještě nedělala.</p> <p>Práce s hlínou ji bavila.</p>
<p>Zmapování opor</p>	<p>„Utvrdila jsem se v tom, co mám a vážím si toho.“</p> <p>Při reflexi děkovala za možnost zmapování si vlastních opor, tvrdila, že je zná a ví, ale že bylo moc fajn si je znovu napsat a vidět je na papíře.</p> <p>Uvědomit si, jak stres vypadá, jaké jsou mé techniky jeho zvládání.</p> <p>Odnáším si lepší porozumění stresu a to jak s ním bojovat.</p> <p>Uvědomila jsem si, co mi nejvíc v životě chybí a koho/co v něm mám vlastně jako oporu.</p> <p>Při práci se stresem a hledání opor se více otevřel a mluvil o tom, co ho momentálně stresuje a co by doopravdy chtěl.</p> <p>„Naučila som sa aké su moje stratégie zvládání stresu.“</p> <p>Uvědomila som si, že mám vo svojom živote opory a že aj ja bývam častokrát niekomu oporou, čo ma vie uspokojiť.“</p>

5.3. Interpretace získaných dat z pozorování

Pro interpretaci dat si autorka vybrala techniku vykládání karet. Poté, co přiřadila kódové označení ke skupinám dat, vytvořila autorka okruhy, jejichž názvy odpovídají názvům podkapitol. Tyto okruhy jsou uspořádány podle faktorů, která se v pozorování objevily, a k těmto oblastem autorka přiřadila jednotlivá kódová označení, která s těmito oblastmi souvisejí. Poté si autorka vybrala jednu oblast a pomocí metody vykládání karet převyprávěla obsah jednotlivých kategorií.

5.3.1. Hodnocení vlivu uměleckých přístupů

V kategoriích, které se týkaly improvizace a práce s hlínou můžeme vidět, že měla na účastníky pozitivní dopad. Ve zpětné vazbě se objevovalo nadšení ze svého výtvoru z hlíny, ale samozřejmě i z procesu tvoření. Dokonce jeden účastník konstatoval, že by se k práci takového

typu ještě někdy rád vrátil. Při procesu tvorby šlo na účastnících vyzorovat uvolnění a jistou hravost. V případě jednoho z účastníků došlo při fázi před tvořením i na slzy, což autorka považuje za podstatný moment v rámci uvědomění si problému.

Dále je potřeba zmínit, že pro jednoho účastníka práce s hlínou nebyla natolik efektivní, jelikož techniky tohoto typu nemá rád, což sám při reflexi konstatoval.

Při improvizacích samotnou autorku mile překvapilo, jak účastníci bystře a rychle reagovali na jednotlivé podněty. Pokud se ve skupině objevil někdo, kdo nepřicházel s nápady, z pozorování a reflexe ovšem nebylo patrné, že by se cítil, jakkoliv vyčleněn či nespokojen. Jak je výše zmíněno, při improvizacích panovala převážně uvolněná atmosféra nabitá energií humoru. Jen v případě jednoho účastníka měla autorka pocit, že z počátku za svůj humor skrýval nervozitu.

5.3.2. Zmapování metod zvládnání stresu

U účastníků panovala vděčnost za možnost zmapování si vlastních metod zvládnání stresu. Pro některé bylo přínosné si je znovu uvědomit a napsat na papír. Jelikož v jedné technice účastníci stres kreslili, dávali mu podobu. V návaznosti na tento proces zaznělo, že byl i přínos vidět, jak stres vypadá. Pár účastníků dokonce konstatovalo, že si odnáší lepší porozumění stresu, a to, jak s ním bojovat.

Pro jednu účastnici bylo naopak obohacující zjištění, že i ona sama je častokrát někomu oporou, což jí dělá radost.

5.3.3. Přínos workshopu pro účastníky

Autorka vnímá, že největším přínosem workshopu bylo pro účastníky uvědomění. Ať už se jednalo o uvědomění spjaté s tím, jak účastníci žijí, starají se o své zdroje či naopak nestarají. Některým účastníkům workshop přinesl, jak u nich samotných stres vypadá, co jim na něj pomáhá a jaké jsou jejich techniky jeho zvládnání.

Workshop byl pro mnoho jakousi reflexí svého momentálního nastavení. Někteří přiznali, že je dovedl k zamyšlení se nad věcmi a pocity, které normálně moc nevnímají a neanalyzují nebo dostaly odpovědi na otázky, které dříve neměli. To celé vedlo k větší práci se sebou samotným a větším napojením se na momentální vnímání.

Autorka považuje za důležité i zmínit, že ne vždy prozření tohoto typu byla pozitivní. Jedna účastnice dokonce řekla, že zanedbává péči o své duševní zdraví a pak ji často chybí v životě momenty, kdy jen nepřežívá, ale doopravdy žije.

Přínosem by mohl být i jistý impulz od účastníků, kteří se zmínili, že by chtěli něco změnit. Mluvili o dávání více energie do věcí, co je nabíjí. Vnímání větší potřeby zastavit se a možné motivace k pravidelným relaxacím a využití vlastní kreativity pro tento účel. Dávat větší důraz na kontakt s vlastním tělem a užívat si přítomnost.

5.4. Závěr výzkumného šetření

V této podkapitole se autorka zabývá odpovědí na výzkumné otázky a vyhodnocení výzkumných předpokladů, které si stanovila na počátku výzkumného šetření.

Výzkumné otázky:

- Výzkumná otázka č. 1: Jaký vliv měla účast na workshopu pro lidi inklinující k závislosti na práci?

Z výzkumného šetření vyplívá, že workshop měl pro lidi inklinující k závislosti na práci vliv v oblasti relaxace, tvořivosti, hravosti, odreagování, větší napojení na sebe samotné a zmapování vlastních zdrojů. Workshop přinesl účastníkům možnost zrelaxovat a uvolnit se prostřednictvím, ať už relaxačních cvičení, tak i pomocí uměleckých přístupů. Všechny techniky využití v rámci uměleckých přístupů měly na účastníky pozitivní dopad, a pro některé byly inspirací pro zařazení tvořivého procesu do svého života. Ačkoli u jednoho z účastníků např. práce s hlinou nebyla tolik efektivní, jelikož techniky tohoto typu nemá rád, což sám při reflexi konstatoval. Tak i přes to do jiných technik naopak dramaterapeutického charakteru nearteterapeutického vstupoval s větší lehkostí a více si je užíval. Což autorka hodnotí, že i v tomto případě se jednalo o pozitivní vliv v rámci uměleckých přístupů.

Autorka vnímá i vliv na účastníky v tom, že workshop jim dle výzkumného šetření přinesl jistou reflexi toho, jak účastníci žijí a reflexi jejich monetárního nastavení. Dokonce někteří účastníci přiznali, že je workshop dovedl k zamyšlení se nad věcmi a pocity, které obvykle nevnímají a neanalyzují.

- Výzkumná otázka č. 2: Jaký přínos vnímají účastníci workshopu v oblasti zvládnutí stresu?

Za jeden z prvních přínosů lze určitě považovat, že někteří účastníci si mohli vizualizovat a následně přenést na papír, jak u nich samotných stres vypadá, co jim na něj pomáhá a jaké jsou

jejich techniky jeho zvládnání. A v návaznosti na to volně reflektovat, jak se o své zdroje starají či naopak nestarají. Pár účastníků dokonce konstatovalo, že si odnáší lepší porozumění stresu, a to, jak s ním bojovat.

Přínos vnímá autorka i v tom, že by workshop mohl být impulz pro změnu, a to pro ty účastníky, kteří sami během výzkumného šetření prohlásili, že by chtěli něco změnit. Účastníci mluvili o dávání více energie do věcí, co je nabíjí. Vnímání větší potřeby zastavit se a možné motivace k pravidelným relaxacím a využití vlastní kreativity pro tento účel. Dávat větší důraz na kontakt s vlastním tělem a užívat si přítomnost.

Výzkumné předpoklady:

- Předpokládáme, že více jak ½ účastníků bude chtít zařadit po absolvování workshopu relaxační techniky do svého života.

Z analýzy a interpretace dat dotazníkové šetření (viz 5.1.1. a 5.1.2.) je patrné, že více jak polovinu účastníků plánuje zařadit relaxační techniky do svého života.

- Předpokládáme, že více jak ½ účastníkům workshop pomůže zmapovat své zdroje, které jim pomáhají při náročných situacích.

Prostřednictvím grafu č.2 (viz 5.1.1.) můžeme vidět, že workshop čtyřem účastníkům pomohl zmapovat své zdroje. Třem účastníkům spíše pomohl zmapovat své zdroje. A dvěma účastníkům workshop v tomto ohledu spíše nepomohl. Tímto lze říct, že více jak polovina účastníků pomohl workshop zmapovat své zdroje, které jim pomáhají při náročných situacích.

- Předpokládáme, že více jak ½ účastníků by workshop považovala za možnost pro prevenci syndromu vyhoření.

Až osm účastníků bylo přikloněno k tomu, že by workshop mohl být možností pro prevenci syndromu vyhoření, pouze jeden účastník spíše nesouhlasil (viz graf č. 9 v 5.1.1.) Což je nejen polovina, ale dokonce většina účastníků.

6. Diskuse

Autorka v této kapitole shrnuje cíle práce a zabývá se zhodnocením práce. Dále se v této kapitole objevuje řešerše. Autorka také diskutuje limity práce. V poslední podkapitole autorka pojednává o možnostech využití pro praxi a podmětů pro další zkoumání.

V rámci výzkumného šetření autorka vytvořila vlastní metodiku pro práci s jedinci, kteří projevují tendenci k závislosti na práci. Následně tuto metodiku otestovala pomocí kombinace kvalitativních a kvantitativních přístupů, aby získala komplexní perspektivu na danou problematiku. Za přínos výzkumného šetření považuje autorka, že účastníci, s nimiž metodiku testovala, se pro spolupráci rozhodli dobrovolně. Všichni z nich byli aktivně zapojeni do tématu a ochotně sdílela své zkušenosti, názory a pocity.

Cílem této diplomové práce bylo zjistit vliv uměleckých přístupů na lidi inklinující k závislosti na práci v rámci zrealizování vlastního workshopu. Ze závěru výzkumného šetření, kde autorka odpovídá na výzkumné otázky a výzkumné předpoklady své diplomové práce (viz 5.4.) spjaté s cílem práce, lze říct, že umělecké přístupy měli na účastníky převážně pozitivní dopad. Oblasti, které účastníci vnímali, že na ně mají přímý dopad, se týkaly převážně relaxace, tvořivosti, hravosti, odreagování, větší napojení na sebe samotné a zmapování vlastních zdrojů. Pro některé byly umělecké přístupy inspirací pro zařazení tvořivého procesu do svého života.

Autorka u jednoho z účastníků zaznamenala, že nešel v hlavních technikách metodiky příliš do hloubky, což se pak odrazilo i na dotazníkovém šetření a pozorování. Ovšem účastník při reflexi sám poznamenal, že mu některé expresivní techniky činí problém. Autorka i přes to vnímá jako prospěšné, že se do všech technik zapojil.

Když se autorka dívá na závěr výzkumného šetření vzhledem ke strategiím zvládnání stresu (viz 1.5.), vnímá autorka, že si účastníci odnášeli lepší porozumění stresu, a to, jak s ním bojovat. Autorka vnímá přínos i v tom, že workshop může sloužit jako impuls pro změnu, zejména pro ty účastníky, kteří během výzkumného šetření sami vyjádřili zájem o změnu.

Autorka si klade otázku, jak dlouho tyto impulzy a zájem pro změnu mohou být účastníků trvalé, resp. dlouhodobě udržitelné. Po workshopu se většina účastníků obracelo na lektorky, zda by nebylo možné v těchto setkáních pokračovat. Autorka si tímto vytváří domněnku, že by byl mnohem větším přínosem více setkání, než pouze dvě v rámci prevence či léčby (viz 1.4.), ať už závislosti na práci, nebo syndromu vyhoření (viz 1.3.1.).

6.1. Rešerše

Autorka na začátku svého výzkumu hledala existující výzkumy s podobnou tematikou, aby zjistila, zda již byla daná problematika její diplomové práce někým zkoumána.

Autorka hledala podobné výzkumy na téma využití uměleckých přístupů u lidí závislých na práci či u lidí trpících syndromem vyhoření. Ale vzhledem ke specifčnosti tématu nebylo snadné tyto výzkumy nalézt.

Autorka se tedy v první řadě zaměřila na výzkum týkající se dramaterapie, a to přesněji na *Showing up for the self: A heuristic study exploring the meaning of self-care through the lens of Drama Therapy* (Russell, 2016 [online]). Který pojednává o tom, že v rámci sebepéče dramaterapie může poskytnout jednotlivci základ a potřebný prostor pro zahájení zkoumání vlastního nastavení a utvořit jakýsi scan momentálního prožívání. S čímž autorka pracuje v metodice, kde se zaměřuje na přítomný okamžik (viz 4.) Dle výzkumu existuje přirozené spojení mezi dramaterapií a starání se o své potřeby.

Huet (2015 [online]) v článku *Literature review of art therapy-based interventions for work-related stress* poukazuje na zájem o vliv umění na duševní pohodu, které se odrážejí v intervencích založených na umění, které se používají k řešení pracovního stresu. Tento článek shrnuje arteterapeutické publikace popisující intervence k řešení pracovního stresu.

Hýsková (2016 [online]) ve své práci *Arteterapie jako cesta k prevenci syndromu vyhoření* potvrzuje svým výzkumným šetřením, ve kterém si všechny účastnice v průběhu arteterapeutického setkávání uvědomily své ohrožení syndromem vyhoření. Zde pojednává o arteterapii v rámci pomáhání k ventilaci emocionálního napětí, k vědomé relaxaci a k osobnímu rozvoji.

Autorka prostřednictvím rešerše výzkumů a osobních zkušeností dospěla k názoru, že umělecké přístupy, jako je dramaterapie nebo arteterapie, mohou pomoci předcházet či řešit např. symptomy syndromu vyhoření (viz 1.3.1.), který je často spojen se závislostí na práci. Mezi typické příznaky patří porucha spánku, která souvisí s neustálým napětím a nedostatkem uvolnění. V metodice autorky (viz 4.) je využívána široká škála dramaterapeutických a arteterapeutických technik zaměřených na uvolnění.

6.2. Limity výzkumného šetření

Snaha autorky byla, aby tato práce měla co nejmenší limity, a ačkoliv se je snažila eliminovat, přes to k některým došlo. Tato podkapitola se těmto limitům věnuje.

Při zahájení přihlašování účastníků do workshopu bylo nahlášeno v každé skupině osm lidí. S takto početnými skupinami autorka měla v plánu pracovat. Jenže postupně se jí začali účastníci odhlašovat z důvodu nemoci. Autorka si uvědomuje, že by pro příště bylo lepší vytvořit jednu skupinu, do které by se volně mohlo přihlásit více lidí a počítat více s možností náhlého odhlašování. Díky tomuto faktoru byla metodika aplikována na malém vzorku.

Za další omezení své práce autorka považuje to, že workshop se konal vždy v neděli a opravdu vyžadoval spíše čtyři než tři hodiny práce. Ačkoli účastníci nijak negativně nehodnotili tento fakt, autorka by pro příště rozdělila metodiku na více lekcí a zařadila je do běžného pracovního týdne. Důvodem je, aby ve své vlastní filozofii toho, že neděle je den pro čerpání energie a věnování se odpočinku, nešla sama proti sobě.

Autorka by pro kvalitativní část výzkumného šetření spíše zvolila rozhovory, čímž by možná spíše, než pro prospěch výzkumu této práce, ukojila vlastní zvědavost vzhledem k budoucímu využití metodiky pro praxi.

Autorka uznává, že by bylo na místě se skupinami, které vytvořila, pracovat déle. Už po dvou setkání se na sebe účastníci naladili, o přestávkách si poskytovali cenné rady a vzájemně sdíleli vše, co je ohledně tématu trápí. Další výstavba workshopů by závisela dle potřeb skupiny.

6.3. Podněty pro další zkoumání

V této části se autorka zamýšlí nad tím, jak by mohla využít svou práci v praxi. Během průběhu výzkumu a celého procesu se objevilo několik podmětů od účastníků, kteří by nadále chtěli pracovat na sobě prostřednictvím uměleckých přístupů.

Autorka by ráda v budoucnu využila tuto práci jako odrazový můstek k vlastní praxi zaměřené na prevenci syndromu vyhoření. Podmětem pro další zkoumání by mohlo být právě zaměření uměleckých přístupů pouze s touto klientelou a nepracovat tím pádem i s tématem závislosti na práci jak takovém.

Podmětem by také mohlo být zmapování preventivních programů/činností ohledně sebepečce u lidí, kterým více hrozí postihnutí syndromem vyhoření, což jsou dle statistik lidé

pracující v pomáhajících profesích. Autorce by přišlo zajímavé právě v tomto kontextu využít umělecké přístupy.

Závěr

Cílem diplomové práce bylo prozkoumat, jaký vliv mají umělecké přístupy na jedince inklinující k závislosti na práci. Za tímto účelem byla autorkou vytvořena metodika pro tuto skupinu klientů a provedeno výzkumné šetření, které se zaměřilo nejen na vliv uměleckých přístupů, ale také na to, jak tato metodika může přispět v oblasti strategií zvládnání stresu.

Práce se skládala z teoretické a praktické části. V teoretické části byly poskytnuty klíčové informace nezbytné pro pochopení praktické části. Tato část se zabývala definováním klíčových pojmů, jako je závislost na práci, její příznaky a diagnostika. Dále se autorka věnovala důsledkům této závislosti, zejména syndromu vyhoření. V této části práce také autorka popisuje možnosti prevence, léčby a strategie zvládnání stresu. Závěrečná kapitola teoretické části popisuje umělecké přístupy, které byly použity při vytváření vlastní metodiky.

V praktické části se autorka zaměřila nejprve na metodologii výzkumu, kde definovala výzkumný problém, otázky a cíle výzkumu. Také byl popsán výzkumný soubor, design výzkumného šetření a zdůrazněny etické aspekty. Poté se autorka věnovala metodice pro práci s lidmi, kteří inklinují k závislosti na práci.

Dále je uvedena analýza a interpretace dat, která je rozdělena prvně na analýzu a interpretaci dotazníkového šetření a následně analýzu a interpretaci pozorování. V rámci dotazníkového šetření se autorka snažila získat odpovědi převážně na výzkumné předpoklady. Co se týkalo pozorování, zde se autorka soustředila na výzkumné otázky. V obou případech se povedlo autorce zjistit, že její vytvořená metodika pro lidi inklinující k závislosti na práci měla na výzkumný vzorek pozitivní dopad. A to převážně v oblastech relaxace, tvořivosti, hravosti, odreagování a zmapování strategií zvládnání stresu. V závěru praktické části diplomové práce se v kapitole diskuse autorka věnuje zhodnocení práce, jejím limitům, řešerši zdrojů a podmětům pro další zkoumání.

Autorka vnímá v práci jistý potenciál pro další zkoumání v oblasti využití uměleckých přístupů při práci s lidmi, kteří se potýkají s problémy jako je závislost na práci, syndrom vyhoření nebo tlakem dnešní společnosti na výkon jednotlivce.

Seznam bibliografických citací

DAVIDO, Roseline. Kresba jako nástroj poznání dítěte. Vyd. 2. Přeložil Alena LHOTOVÁ, přeložil Hana PROUSKOVÁ. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-415-1.

FRIEDLOVÁ, Martina a Martin LEČBYCH, ed. Expresivní terapie jako podpora kvality života u různých klientských skupin. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2015. ISBN 978-80-244-4599-1.

HENDL, Jan. Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace. Čtvrté, přepracované a rozšířené vydání. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-0982-9.

HONZÁK, Radkin. Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření. 3. vydání. V Praze: Vyšehrad, 2018. ISBN 978-80-7601-004-8.

CHRÁSKA, Miroslav. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5326-3.

JOCHMANNOVÁ, Leona a Tereza KIMPLOVÁ, ed. Psychologie zdraví: biologické, psychosociální, digitální a spirituální aspekty. Praha: Grada, 2021. Psyché (Grada). ISBN 978-80-271-2569-2.

Jupp, V. The SAGE Dictionary of Social Research Methods. SAGE Publications, 2006. ISBN 9780761962984.

KRAHULCOVÁ, Kristýna. *Využití dramaterapie na detoxikačním oddělení*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2017. ISBN 978-80-244-5275-3.

KRATOCHVÍL, Stanislav. Skupinová psychoterapie v praxi. 3., dopl. vyd. Praha: Galén, c2005. ISBN 9788072623471.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Hořet, ale nevyhořet. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2012. Orientace (Karmelitánské nakladatelství). ISBN 978-80-7195-573-3.

LHOTOVÁ, Marie a Evžen PEROUT. Arteterapie v souvislostech. Praha: Portál, 2018. ISBN 978-80-262-1272-0.

MARSHALL, C., & ROSSMAN, G. B. Designing Qualitative Research. SAGE Publications, 2014. ISBN 978-1-4522-7100-2.

MIOVSKÝ, Michal. Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1362-4.

MÜLLER, Oldřich. Terapie ve speciální pedagogice. 2., přeprac. vyd. Praha: Grada, 2014. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4172-7.

NEŠPOR, Karel. Léčivá moc smíchu: smích a zdraví, smích a vztahy, smích a práce, smích a výchova. Praha: Vyšehrad, 2002. ISBN 80-7021-581-x.

NEŠPOR, Karel. Závislost na práci: jak nebýt workaholikem : jak si udržet zdraví : jak si udržet pracovní výkonnost : jak pomoci blízkému člověku. Praha: Grada, 1999. Psychologie pro každého. ISBN 80-7169-764-8.

NOVÁK, Tomáš. Práce jako droga. Brno: BizBooks, 2012. ISBN 978-80-265-0016-2.

OLSCHEWSKI, Adalbert, KNÖRZER, Wolfgang, ed. Progresivní svalová relaxace: jak se zbavit stresu pomocí klasických i nových cvičení podle Jacobsona. Přeložil Mária SCHWINGEROVÁ. Olomouc: Poznání, 2019. ISBN 978-80-87419-83-0.

PRŮCHA, J., ŠVARÍČEK, R. Etický kodex české pedagogické vědy a výzkumu. Pedagogická orientace 2009, roč. 19, č. 2, s. 89–105. ISSN 1211-4669.

PTÁČEK, Radek a Libuše ČELEDVÁ. Stres a syndrom vyhoření u lékařů posudkové služby. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1998-9

ŘEHULKA, E. Závislost na práci (workoholismus): psychologické a pedagogické charakteristiky. In ŘEHULKA, E et al. Prevence závislostí ve škole. 1. vyd. Brno: MSD, 2008. 78-82 s., 5 s. ISBN 978-80-7392-077-7

ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava. Základy arteterapie. Rozšířené vydání. Přeložil Jana KRÍŽOVÁ, přeložil Tereza HUBÁČKOVÁ. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1043-6.

ŠVARÍČEK, Roman a Klára ŠEĐOVÁ. Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách. Vyd. 2. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0644-6.

TURNER, Victor Witter. Průběh rituálu. Brno: Computer Press, 2004. Eseje/studie. ISBN 80-722-6900-3.

URBANOVSÁ, Eva. Škola, stres a adolescenti. Olomouc: Univerzita Palackého, Pedagogická fakulta, 2010. ISBN 978-80-244-2561-0.

VALENTA, Milan. Dramaterapeutická intervence u osob se závislostí. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2017. ISBN 978-80-244-5087-2.

VALENTA, Milan. Dramaterapie. Vydání páté, v Portále první, přepracované a doplněné.
Praha: Portál, 2021. ISBN 978-80-262-1715-2.

VÍCHOVÁ, Veronika. Autogenní trénink a autogenní terapie: relaxace, která pomáhá.
Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-0999-7.

Elektronické zdroje

ANDREASSEN, Cecilie Schou, et al. The relationships between workaholism and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *PloS one*, 2016, 11.5: e0152978. Dostupné z WWW:

<https://journals.plos.org/plosone/article/file?id=10.1371/journal.pone.0152978&type=printable>

BAQUTAYAN, Shadiya Mohamed Saleh. Stress and coping mechanisms: A historical overview. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 2015, 6.2 S1: 479. Dostupné z: <file:///Users/karolinagottvaldova/Downloads/5927-22980-1-PB.pdf>

BARTÁK, Tomáš. 2020. Workoholismus aneb jak za práci nepoložit život | Jobfairs.eu. Lepší práce u férových firem | Jobfairs.eu [cit. 2023 online]. Dostupné z: <https://www.jobfairs.eu/magazin/workoholismus-aneb-jak-za-praci-nepolozit-zivot>

ČESKÁ ARTETERAPEUTICKÁ ASOCIACE. Česká arteterapeutická asociace [online]. Copyright © 2023 Česká arteterapeutická asociace [cit. 28.03.2023]. Dostupné z: <https://www.arteterapie.cz/>

DELECTA, Pithalice. Work life balance. *International journal of current research*, 2011, 3.4: 186-189.

DOMANSKÁ, L. (2007). Jak se (ne)stát workholikem. Internetové stránky: <https://www.podnikatel.cz/clanky/jak-se-nestat-workholikem/>

HUET, Val. Literature review of art therapy-based interventions for work-related stress. *International Journal of Art Therapy*, 2015, 20.2: 66-76. Dostupné z: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17454832.2015.1023323?scroll=top&needAccess=true&role=tab>

HÝSKOVÁ, Denisa. Akademie Alternativa. Absolventská práce. 2016. [online]. [cit. 02.04.2023]. Dostupné z: https://www.akademiealternativa.cz/uploads/upload/2017/Absolventky/ABSOLVENTSKA_PRACE-Denisa_Hyskova.pdf

LOCKWOOD, Nancy R. Work/life balance. Challenges and Solutions, SHRM Research, USA, 2003, 2.10.

MEZINÁRODNÍ KLASIFIKACE NEMOCÍ. Aktualizovaná verze k 1.1.2023 [online]. 2023. [cit. 8.3.2023]. Dostupné z WWW: <https://mkn10.uzis.cz/prohlizec/F63>

NÁRODNÍ ZDRAVOTNICKÝ INFORMAČNÍ PORTÁL. NZIP. Dotazník závislosti – workoholismus | NZIP. NZIP – Národní zdravotnický informační portál [cit. 2.4.2023 online]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/786-dotaznik-zavislosti-workoholismus>

NEŠPOR, K. Smích, cvičení, relaxace, spiritualita a imunologie: pozitivní možnosti existují [online]. 2008. [cit. 15.3. 2023]. Dostupné z WWW: <<http://www.drnespor.eu/addictcz.html>>.

RODNÁ, K. (2000). Workoholismus – užitečná závislost? *Psychologie Dnes*, 10, 12.

RUSSELL, Stephanie Paula. Showing up for the self: A heuristic study exploring the meaning of self-care through the lens of Drama Therapy. 2016. Dostupné z: https://spectrum.library.concordia.ca/id/eprint/981828/1/Russell_MA_F2016.pdf

SARAFINO, Edward P.; SMITH, Timothy W. Health psychology: Biopsychosocial interactions. John Wiley & Sons, 2014. Dostupné z: [https://books.google.cz/books?hl=cs&lr=&id=yPODBgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR6&dq=Sarafino,+E.+P.,+%26+Smith,+T.+W.+\(2011\).+Health+Psychology:+Biopsychosocial+Interactions&ots=18rKjNYChT&sig=8EGa2mcO3IfOMP-Bi79dh5uL9Nk&redir_esc=y#v=onepage&q=Sarafino%2C%20E.%20P.%2C%20%26%20Smith%2C%20T.%20W.%20\(2011\).%20Health%20Psychology%3A%20Biopsychosocial%20Interactions&f=false](https://books.google.cz/books?hl=cs&lr=&id=yPODBgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR6&dq=Sarafino,+E.+P.,+%26+Smith,+T.+W.+(2011).+Health+Psychology:+Biopsychosocial+Interactions&ots=18rKjNYChT&sig=8EGa2mcO3IfOMP-Bi79dh5uL9Nk&redir_esc=y#v=onepage&q=Sarafino%2C%20E.%20P.%2C%20%26%20Smith%2C%20T.%20W.%20(2011).%20Health%20Psychology%3A%20Biopsychosocial%20Interactions&f=false)

SIGMUND, M., KVINTOVÁ, J., & ŠAFÁŘ, M. (2014). Vybrané kapitoly z manažerské psychologie. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-4372-0 (e-kniha). Dostupné z: <https://publi.cz/books/171/07.html>

SOCHOR, Pavel. Slezská diakonie Brno – Oficiální stránky neziskové organizace [online].2016. Brno. [cit. 26.03.2023]. Dostupné z: https://www.sdbno.cz/wp-content/uploads/2020/08/Kniha-arteterapie_2016_Sochor.pdf

SUSSMAN, Steven. Workaholism: A review. *Journal of addiction research & therapy*, 2012, 1. [online].2012.[cit. 20.3.2023]. Dostupné z WWW: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3835604/pdf/nihms448188.pdf>

THE NORTH AMERICAN DRAMA THERAPY ASSOCIATION. What is DramaTherapy?. HOME [online]. Copyright © Copyright 2021 NADTA. All rights reserved. [cit. 28.03.2023]. Dostupné z: <https://www.nadta.org/what-is-drama-therapy>

VACEK, J. Nelátkové závislosti: závislost na práci. Klinika adiktologie. Výukový text [online].[cit. 17.3.2023]. Dostupné z WWW: <https://www.adiktologie.cz/file/406/zavislost-na-praci.pdf>

Vlčková, K. (2011). Smíšený výzkum: Jedná se o nové a závažné téma? In T. Janík, P. Knecht, & S. Šebestová (Eds.), Smíšený design v pedagogickém výzkumu: Sborník příspěvků z 19. výroční konference České asociace pedagogického výzkumu (s. 1–6). Brno: Masarykova univerzita. Dostupné z: <http://www.ped.muni.cz/capv2011/sbornikprispevku/vlckova.pdf>

VYSKOČILOVÁ, J. Workoholismus a jeho důsledky. Psychiatrie pro praxi. Článek www.psychiatriepropraxi.cz | 2015; 16(1) | [online].2015.[cit. 17.3.2023]. Dostupné z WWW: <https://www.psychiatriepropraxi.cz/pdfs/psy/2015/01/04.pdf>

WIMMEROVÁ, Veronika. 2008. Brno Masarykova Univerzita. Diplomová práce. Arteterapie a její využití. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/zuswa/Wimmerova_DP.pdf

Seznam příloh

Příloha č. 1 ISMA – Dotazník míry zvládnání stresu

Příloha č. 2 Informovaný souhlas

Příloha č. 3 Dotazník po ukončení workshopu

Příloha č. 4 Deník z pozorování

Příloha č. 5 Leták

Příloha č. 1 ISMA – Dotazník míry zvládnání stresu



Dotazník míry zvládnání stresu

ISMA Stress Questionnaire, www.isma.org.uk

		Ano	Ne
1	Často si nosím práci domů.		
2	Nemám dost času na to, abych stihl/a udělat všechny věci, které musím udělat.		
3	Popírám nebo ignoruji problémy v naději, že pominou.		
4	Dělám práci sám/sama, aby zajistil/a, že je provedena správně.		
5	Podhodnocuji dobu nezbytnou pro dokončení požadovaných úkonů.		
6	Mám často pocit, že v práci/ životě, nemám dostatek času, abych stihl/a, co je třeba.		
7	Myslím si, že mám nižší sebedůvěru či sebevědomí, než bych chtěl/a mít.		
8	Často mívám pocit viny, když relaxuji a nic nedělám.		
9	Stává se mi, že se přistihnu, že přemýšlím o problémech, i když mám zrovna odpočívat.		
10	Cítím se unaveně nebo vyčerpaně, i po spánku, který by měl stačit na dostatečnou regeneraci.		
11	Často přikyvuji nebo dokončuji věty za ostatní, když mám pocit, že mluvím pomalu.		
12	Tíhnu ke spěchu – mluvím rychle, spěchám při chůzi či řízení vozidla, neudělám si čas, abych senajedl v klidu.		
13	Nejím pravidelně anebo mám nižší chuť k jídlu, takže se buď přejídám nebo jídla vynechávám.		
14	Cítím se podrážděný nebo rozzlobený, pokud je hustý a pomalý provoz na silnici. Vadí mi, když musím čekat ve frontě.		
15	Pokud mě někdo nebo něco opravdu obtěžuje, zadržuji své emoce v sobě.		
16	Při sportu či hraní her se vždy snažím vyhrát, nezávisle na tom, s kým hraji.		
17	Mívám výkyvy nálad, obtížně se rozhoduji, hůře se soustředím a mám horší paměť.		
18	Mám tendenci spíš kritizovat ostatní za chyby, než je chválit za úspěchy.		
19	Stává se, že když mám někoho poslouchat, nevěnuji mu pozornost a spíše se soustředím na své vlastní myšlenky.		
20	Mám nižší chuť na sex.		
21	Někdy skřípu zuby nebo si koušu nehty.		
22	Pociťuji napětí či svalovou bolest zejména v oblasti hlavy, krku, ramen či dolní části zad.		
23	Nejsem schopen/schopna plnit úkoly tak dobře, jako dříve. Mám horší úsudek.		
24	Abych fungoval/a efektivně musím pít kávu, alkohol, kouřit cigarety či užívat jiné návykové látky.		
25	Kvůli práci nemám čas na koníčky, relaxaci či jiné nepracovní aktivity.		
		Odpověď ano = 1 bod, ne = 0 bodů	
		. CELKOVÉ SKÓRE:	

4 body nebo méně: Je velmi nepravděpodobné, že trpíte stresem či stresem vyvolanou nemocí.

5-13 bodů: Je možné, že v budoucnosti bude Vaše fyzické či duševní zdraví ovlivněno stresem a v důsledku toho může dojít k rozvoji některé z civilizačních chorob.

14 a více bodů: Jste velmi náchylní ke stresu. Díky svému chování, které obsahuje velký počet nezdravých návyků se vystavujete velmi vysokému riziku, že se u Vás rozvinou psychické či fyzické důsledky stresu.

Příloha č. 2 Informovaný souhlas

INFORMOVANÝ SOUHLAS

Informovaný souhlas tykající se diplomové práce na téma: „*Využití uměleckých prostředků u lidí inklinující k závislosti na práci*“.

Souhlasím s účastí ve výzkumném šetření v rámci workshopu.

Vzhledem k citlivosti zkoumané problematiky je náležitá pozornost věnována etickým otázkám a zajištění bezpečí informantů. Důraz je kladen na:

(1) Anonymitu účastníků – v dotaznících budou odstraněny (i potenciálně) identifikující údaje.

(2) Mlčenlivost výzkumnice ve vztahu k osobním údajům o účastnících výzkumu (s tím, že s výzkumným materiálem budu pracovat výhradně já, popřípadě má vedoucí práce).

(3) Jako zákonný zástupce máte právo kdykoli odstoupit od výzkumné aktivity.

Děkuji za pozornost věnovanou těmto informacím a žádám Vás tímto o poskytnutí souhlasu s účastí ve výzkumu.

Bc. Karolína Gottvaldová

Podpis:

Podle zákona 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů ve znění pozdějších předpisů, a zákona 110/2019 sbírky o zpracování osobních údajů uděluji souhlas s účastí v uvedeném výzkumném projektu a s poskytnutím výzkumného materiálu.

V dne Podpis:

Příloha č. 3 Dotazník po ukončení workshopu

1. Zaznamenali jste u sebe jakoukoliv změnu po absolvování workshopu, co se týká vztahu k práci?

- Ano
- Spíše ano
- Nevím
- Spíše ne
- Ne

2. Pomohl vám workshop zmapovat své opory/koníčky/zdroje?

- Ano
- Spíše ano
- Nevím
- Spíše ne
- Ne

3. Máte pocit, že jste přemýšleli nad časem, který věnujete práci a který věnujete sami sobě?

- Ano
- Spíše ano
- Nevím
- Spíše ne
- Ne

4. Zaměřili jste se v posledním měsíci na relaxační techniky?

- Ano
- Spíše ano
- Nevím
- Spíše ne
- Ne

5. Ať už jste se zaměřili či nezaměřili na relaxační techniky, plánujete je zařadit do svého života?

- Ano
- Spíše ano
- Nevím
- Spíše ne
- Ne

6. Jak moc důležité jsou pro vás vaše metody zvládnání stresu?

(1 – Velmi důležité, 5 – Velmi nedůležité)

1 2 3 4 5

7. Umělecké přístupy zakomponované ve workshopu mi pomohly si uvědomit mé coping mechanismy.

(1 – Souhlasím, 5 – Nesouhlasím)

1 2 3 4 5

8. Umělecké přístupy zakomponované ve workshopu mi pomohly si uvědomit důležitost času, který věnuji sama sobě.

(1 – Souhlasím, 5 – Nesouhlasím)

1 2 3 4 5

9. Vnímám, že by mohl být workshop možností pro prevenci syndromu vyhoření.

(1 – Souhlasím, 5 – Nesouhlasím)

1 2 3 4 5

10. Během workshopu jsem vnímal/a pocit odreagování, nekoukání na čas, bytí tady a teď.

(1 – Souhlasím, 5 – Nesouhlasím)

1 2 3 4 5

Příloha č. 4 Deník z pozorování

U1: Hned při práci s kartami se otevřela, rychlá projekce prostřednictvím karet INUK. Mluvila o svém momentálním rozpoložení, jak se cítí. Rychle reagovala na jednotlivé improvizace. Po první hodině opadla nervozita. Smála se při Jsem/Beru.

Po relaxaci řečeno, že jí to „bodlo“. Uvolněná.

Při hlavní technice při psaní na papír a následného tvoření z hlíny a reflexi měla U1 v očích slzy. Řekla „že už to není jako dřív a že jí to něco, co vytvořila, chybí“.

Při ukončení byla U1 vděčná za čas, který věnovala sobě. Řekla, že si uvědomila, co jí v životě chybí, akorát má obavu, zda to něco je schopná obnovit.

Výroky během reflexí:

„Uvědomuji si, jak žiju, jak nepečuji o své stavy a dobré zdroje.“

„Chci dávat více energie do toho, co mě nabíjí, než do toho, co mě zabíjí, ničí.“

U2: Ze začátku tichá. Během pohybových aktivit jsem z ní cítila přívál energie. V improvizaci se vždy smála, ale s vlastními nápady nepřicházela.

Relaxaci hodnotila kladně.

Při technice pozitivní vzpomínky nešla do hloubky. Během tvoření z hlíny vytvořila jednoduchý útvar. Při reflexi konstatovala, že na tyto techniky s prací s hlínou moc není.

Výroky během reflexí:

„Uvědomuji si současnou situaci, získala jsem nové možnosti, jak na věci pohlížet.“

„Vnímám větší potřebu zastavit se.“

U3: Na INUK reagovala okamžitě, prostřednictvím karty volně mluvila o svých pocitech. Při improvizacích se smála, dobré rozpoložení. Improvizace jí trvala déle než ostatním ze skupiny, ale tvořila se všemi, přicházela s vlastními nápady. O přestávce šla za další účastníci a navázala rozhovor na téma „práce“.

Při hlavní technice často poukazovala na silné pouto s manželem a že doufá, že to všechno takto vydrží.

Děkovala za relaxaci a práci s hlínou, obě aktivity jí dle jejích slov přinesly uvolnění. Na konci poznamenala, že jí bolí zuby moudrosti a potřebuje si dát lék. Po workshopu si fotila karty INUK.

Výroky během reflexí:

„Utvrdila jsem se v tom, co mám a vážím si toho.“

U4: Z počátku tichá. Zúčastněná. Při improvizaci nervózní. Po ukončení improvizace uvolněnější. „Relaxaci jsem si užila.“ Ponořená do procesu tvorby z hlíny. Nadšená ze svého výtvoru. Při reflexi konstatovala, že je vděčná.

Výroky během reflexí:

„Uvědomuji si věci spojené s vnitřní harmonií.“

„Dostala jsem odpovědi na otázky, které jsem dříve neměla.“

„Cítím pocit volnosti a svobody, který až tak často nemám, respektive vůbec.“

„Pro mě to byl hlavně odpočinek. Uvědomení si práce s vnitřní sebou, možná i motivace zkusit pravidelný deník či meditace.“

„Chtěla bych zařadit jeden volný den v týdnu na hledání vnitřní harmonie. Nebrat vše zas tak vážně. Rozvíjet oporu sama v sobě. Uživat si přítomnost.“

U5: Nejvíce kladně hodnotila práci s hlínou. Hravá. Tišší než ostatní, ale vždy se vyjádřila. Během práce s hlínou řekla: „Chtěla bych se k takové práci znovu vrátit, kdysi jsem tvořila, teď už tolik netvořím.“

Při reflexi děkovala za možnost zmapování si vlastních opor, tvrdila, že je zná a ví, ale že bylo moc fajn si je znovu napsat a vidět je na papíře.

Výroky během reflexí:

„Workshop mi přinesl uvědomení, jak stres vypadá, co mi na něj pomáhá, jaké účinky mají relaxační cvičení. Připomněl mi, jak je pro mě kreativita důležitá.“

„Vyjádření pocitů a zklidnění se.“

„Společnost podobně naladěných lidí je pro mě důležitá, i když jsem introvert. Zvědomění si je začátek všeho. Uvědomit si, jak stres vypadá, jaké jsou mé techniky jeho zvládnání.. Má duše potřebuje kreativitu.“

U6: Pohybové aktivity si dle jejich slov tolik neužívala. Ale do všech se zapojila se svou energií a svým tempem. Na konci obou reflexí řekla, že si nejvíce si užila relaxaci.

Výroky během reflexí:

„Uvědomění.“

„Workshop mi přinesl příjemné chvíle uvolnění.“

U7: Práce s kartami i improvizace jí nečinila problém. Často se smála. Při tvorbě pozitivní vzpomínky se pozastavila nad tím, že jí dělá problém se otevřít, i když se ve skupině cítí dobře. Z nějakého důvodu v tu chvíli znervózněla. Říkala, že má po rozchodu. Při procesu práce s hlinou se opět více uklidnila a posléze otevřela.

Výroky během reflexí:

„Užila jsem si to.“

U8: Při představování nervózní. Hodně se usmíval, hrál si s rukama. Hravý, do všeho šel s velkým nadšením. Při tvorbě z hlíny uvolněný. Při reflexi říkal, že se bavil a že mu vůbec nepřišlo, že jsme společně strávili čtyři hodiny.

Výroky během reflexí:

„Během relaxace se mi povedlo uvolnit.“

„Workshop mě donutil se zamyslet hlouběji nad věcmi a pocity, který normálně moc nevnímám nebo neanalyzuji.“

„Odnáším si lepší porozumění stresu a to jak s ním bojovat.“

„Strašně rychle mi to uteklo, cítím se tady dobře, dokážu si i představit, že bychom šli někdy společně na pivo (smích).“

U9: Tichá, při improvizacích kreativní. Často jsem si nebyla jistá, co myslí vážně a kdy si dělá jen legraci. Při reflexi sdělila, že jí strávený čas pro sebe hodně pomohl a že si nejvíce užila práci s hlinou, jen tak si s ní hrát, dělat s ní cokoli, co s ní ještě nedělala.

Výroky během reflexí:

„Moc jsme se nakonec o workoholismu nebavili, ale bylo hezké si zkusit nové metody relaxace a chvíli se jen věnovat interakci v nějaké safe skupině.“

„Uvědomila jsme si, co mi nejvíc v životě chybí a koho/co v něm mám vlastně jako oporu.“

„Zjistila jsem, že je můj přístup k sebezanedbávání se asi krapítek nezdravý, ale moc nevím, jak to změnit. A že mi hrozně chybí čas, kdy nepřežívám, ale žiju, a to obzvláště s lidmi, co mám ráda.“

U10: Chvilími jsem si nebyla jistá, zda si z celého setkání nedělá legraci. Často vtipkoval (možná z nervozity). Při relaxaci na druhém setkání se nebyl schopen uvolnit, cítil bušení srdce, dále pak konstatoval, že má ve svém životě více stresu než minule, minule se mu relaxovalo lépe. Líbilo se mu zařazení improvizací. Často strhával pozornost svým humorem, ale nebylo to nikterak nepříjemné. Při práci se stresem a hledání opor se více otevřel a mluvil o tom, co ho momentálně stresuje a co by doopravdy chtěl. Při reflexi poděkoval.

Výroky během reflexí:

„Příjemně jsem se pobavil ve společnosti fajn lidí“

„Dramaterapie je cool.“

U11: Ponořená do sebe. Tichá. Práce s hlinou jí bavila. Při reflexi po prvním setkání sdělila, že se těší na příště a že jí zajímá, jestli se dostaneme více do tématu „vyhoření.“

Výroky během reflexí:

„Naučila som sa aké su moje stratégie zvládání stresu. Uvedomila som si, že mám vo svojom životě opory a že aj ja bývam častokrát niekomu oporou, čo ma vie uspokojiť.“

„Chcela by som byť a mala by som byť viac v kontakte s vlastním tělom, budu se snažit na tom zapracovať.“

První i druhá část workshopu u obou skupin proběhla bez komplikací. Všichni se do všech technik aktivně zapojili. Každý se na začátku i na konci dokázal ztotožnit s kartou a říct své pocity. Členové skupin navzájem spolupracovali. Probíhala zde uvolněná atmosféra často doprovázená smíchem, po relaxaci a hlavní technice se více každý ponořil do sebe a snažil si uvědomit, co si z pozitivní vzpomínky chce nechat, vzít, uvědomit nebo na čem pracovat. To stejné probíhalo i při práci se stresem a vlastními oporami, což bylo náplní druhého setkání.



NEW FREE WORKSHOP
ALERT!



„KDYŽ NEMŮŽEŠ, PŘIDEJ JEŠTĚ TŘIKRÁT TOLIK!“ aneb jak nepodlehnout závislosti na práci

Máte jedinečnou možnost zúčastnit se workshopu,
který se zaměřuje na:

- Studenty, pracující, kohokoli, komu začíná připadat, že staví své pracovní zájmy nade vše ostatní
- Schopnost vypnout a odpočívat
- Využití uměleckých prostředků
- Prevenci syndromu vyhoření
- Relaxaci, kreativní tvorbu, práci ve skupině
- A mnoho dalšího!

KDY?

PRVNÍ SKUPINA (dva na sebe navazující bloky)

- 9.10. a 13.11. 2022 9:00 - 13:00

DRUHÁ SKUPINA (dva na sebe navazující bloky)

- 9.10. a 13.11. 2022 15:00 - 19:00

KDE?

**Lafayettova 42/14
779 00 Olomouc**

KONTAKT PRO REGISTRACI

karolinagottvaldova@gmail.com