ZPRÁVA Z EVALUACE EFEKTIVITY ARTETERAPEUTICKO-ARTEFILETICKÝCH AKTIVIT URČENÝCH PRO RODIČE S DĚTMI S TĚŽKÝM ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM

Milan Valenta, Jan Slavík, Jan Michalík, Alena Petrová, Martin Lečbých

Abstrakt

Článek informuje o výsledcích pedagogicko-psychologického projektu zaměřeného na zjišťování efektivity arteterapeutických (arte-, drama-, muziko-) technik u rodičů s dětmi s těžkým zdravotním postižením.

Klíčová slova

Pedagogicko-psychologický experiment, arteterapie, artefiletika.

Report of Evaluation of Efficiency of Artetherapeutic-Artefiletic Activities for Parents of Children with Severe Health Disability

Abstract

The article informs of results of a pedagogical-psychological project focused on evaluation of efficiency of artetherapeutic activities (arte-, drama-, music-) for parents of children with severe health disability.

Key words

Pedagogical-psychological experiment, artetherapy, artefiletics.

Úvod

V rámci grantového úkolu GAČR *Kvalita života osob pečujících o člena rodiny s těžkým zdravotním postižením* realizovali členové Ústavu speciálně pedagogických studií Univerzity Palackého v Olomouci pedagogicko-psychologický projekt (in vivo experiment s technikou jedné skupiny) zaměřený na zjišťování efektivity arteterapeuticko-artefiletických aktivit u rodičů s těžce zdravotně postiženými dětmi. Uvedené aktivity doplněné respitně-relaxačními technikami měly formu ročního kurzu s následujícími dispozicemi:

- Jednotlivá sezení byla realizována v měsících září–červen 2010 ve speciální škole Krédo (o. s. Jitro) Olomouc.
- Rozsah kurzu: 150 hodin (deset víkendových sezení po 15 hodinách jednou měsíčně).
- Do experimentu vstoupilo 16 rodičů (v září 2009), 11 rodičů absolvovalo celý kurz (v červnu 2010).
- Součástí kurzu bylo zajištění osobní asistence u dětí participantů – tj. u osob s těžkým zdravotním postižením.
- Obsah sezení tvořily arteterapeutické, artefiletické (arte-, drama-, muziko-) a relaxační aktivity.
- Lektori i participanté kurzu si vedli reflektivní deník.
- Reflektivní bilance rodičů byly doplněny v rámci kvantitativního výzkumného designu ohniskovou skupinou.
- S participanty kurzu (takto respondenty experimentu) bylo realizováno anonymní vstupní a výstupní šetření zaměřené na určené psychosociální markry s pomocí psychometrických testových nástrojů. Experiment tak disponoval jak kvalitativním, tak i kvantitativním designem.
- Respondenti experimentu vyplnili při posledním sezení evaluační dotazník.

Tento článek je selektivním a simplifikovaným extraktem rozsáhlejší výzkumné zprávy experimentu (57 normostran plus statistické tabulky) a má toliko informativní povahu (výsledky celého výzkumu budou publikovány v roce 2011 ve zvláštní monografii, výsledky arteterapeuticko-filetického experimentu v *Rukověti dramaterapie III.*, na vyžádání též na valenta22@klikni.cz).

Pro evaluaci expresivně terapeutických a artefiletických aktivit u respondentů experimentu byla vytěžena trojice zdrojů dat:

- I. Evaluační dotazník administrovaný v závěru kurzu.
- II. Standardizované psychometrické nástroje administrované na počátku a v závěru kurzu – kvantitativní design.
- III. Reflektivní bilance participantů z průběhu jednotlivých sezení kurzu a ohnisková skupina – kvalitativní design.

I. Evaluační dotazník

Anonymní evaluační dotazník měl podobu Likertových desetistupňových škál – participanté ke každému z šesti výroků přiřadili jedinou hodnotu škály

podle klíče: 1 = nejmenší přínos, 10 = největší přínos. Dotazník uzavírala otevřená položka zaměřená na volnou asociaci vztahující se ke kurzu. Evaluace se týkala hodnocení kurzu jako celku a účastnilo se jí 11 participantů ročního kurzu.

U každé položky byl stanoven jako míra ústřední tendence modus:

1. Kurz měl pozitivní vliv na moji psychickou pohodu:
 - modus 10
2. Kurz měl rekreační a oddychový efekt:
 - modus 10
3. Kurz mi otevřel nové možnosti:
 - modus 8
4. Kurz mě naučil něčemu novému:
 - modus 10
5. Kurz mě pozitivně naladil:
 - modus 10
6. Kurz mi dodal naději:
 - modus 10

Asociace k volné položce dotazníku:

- *(piktogram sluníčka);*
- *jsem ráda, že jsem se zúčastnila, bylo mi mezi přítomnými moc dobře, moc jsem se nasmála;*
- *výborné, že bylo zajištěno hlídání dětí;*
- *seznámení s lidmi sdílejícími podobný osud (výchovu postiženého dítěte) je vždy přínosný i v tom, že ukazuje možnost, že život lze žít vesele i vážně zcela nezávisle na tom, co nás spojuje;*
- *námět se ještě dále setkávat. Využití „terapií“ v praxi – jak relaxovat (piktogram – „smajlík“);*
- *využít ochotu skupiny dále se scházet a pracovat. Vytvořit pevnou podpůrnou skupinu aktivních rodičů, kteří by mohli pomáhat nebo podporovat ty, kteří jsou v zátěžové situaci na začátku. Využití svépomocných aktivit a zkušeností a dovedností členů skupiny;*
- *navázat další schůzky se skupinou;*
- *jsem ráda, že jsem se zúčastnila. Všichni lektori byli perfektní. Jsem ráda, že se někdo zajímá o naše problémy a problémy našich dětí. Děkuji.*

II. Kvantitativně-analytický design

Kvantitativně-analytický design pedagogicko-psychologického projektu byl syčen daty psychometrických testů administrovaných, evaluovaných a interpretovaných zkušenými klinickými a poradenskými psychology formátem „před“ a „po“ (test-retest) vzájemně párovaných a komparovaných dat, a to s ohledem na statistickou významnost měřených jevů. Data byla sbírána prostřednictvím následujících psychometrických nástrojů: dotazník Strategie zvládání stresu (SVF-78), sebesposuzovací škála na měření úzkosti a úzkostlivosti STAI, Existenciální škála, Bortnerova škála, Logo-test. Pro potřeby tohoto textu zveřejňujeme pouze excerpta závěrů analýz prvních tří měrných nástrojů.

Psychodiagnostické metody byly vybrány s ohledem na aplikované postupy v rámci projektu (techniky expresivních terapií, relaxačních cvičení apod.), aby bylo možné určitým způsobem zhodnotit i jejich terapeutickou efektivitu. Autoři experimentu se snažili zaměřit zejména na způsoby zvládání stresu a prožívanou míru emoční nepohody (zejména anxiety) v krátkodobém i dlouhodobém horizontu.

Metoda **Strategie zvládání stresu (SVF-78)** autorů Janke a Erdmannové v překladu Švancary (2003) mapuje 13 strategií, kterými obvykle lidé čelí stresové zátěži. V koncepci tohoto modelu se jedná o vědomé zvládací (copingové) strategie, které jsou aktivovány v náročných životních situacích. Autoři dotazníku taktéž rozlišují mezi pozitivními strategiemi (např. kontrolou reakcí, kontrolou situace, pozitivní sebeinstrukcí...), neutrálními strategiemi (např. vyhledávání sociální opory) a negativními jevy (např. sebeobviňování, rezignace...). Dotazník čítá celkem 78 položek, doba vyplňování při dobré spolupráci trvá obvykle 10–15 minut. Tuto metodu jsme zvolili pro její poměrně komplexní záběr, dobré zkušenosti z klinické praxe a také významnou časovou efektivitu. Předpokládali jsme také, že program projektu může mít pozitivní dopad na způsob, jakým se participanté vyrovnávají se stresovou zátěží.

Získaná data ukazují, že sebehodnocení participantů v oblasti strategií zvládání zátěže nijak dramaticky nevybočuje z průměru běžné populace. Průměr T-skórů před zahájením experimentu se pohyboval mezi 43–59 body, tedy zcela v mezích širší normy, velmi podobné rozpětí se objevovalo i po ukončení experimentu a druhém testování, pouze s drobnými odchylkami mimo normu, avšak patrně bez klinické významnosti. V rámci prvotního kvalitativního

hodnocení dat jsme si povšimli pozitivní změny v oblasti strategií rezignace a sebeobviňování, které měly takřka u všech participantů tendenci mírně ubývat (jedná se o negativní strategie, kdy jedinec při zátěži spíše deklaruje vlastní vinu a má sklony unikat ze stresové situace).

Pro posouzení statistické významnosti změny v rámci jednotlivých měření na stejných subjektech jsme nejprve využili párový t-test. Ve všech 13 případech mohli autoři potvrdit nulovou hypotézu a tvrdit, že mezi výsledky před započítím a po ukončení experimentu nezjistili statisticky významný rozdíl. Ke stejnému závěru dospěli i v případě celkového skóru pro pozitivní a negativní strategie zvládání zátěže souhrnně. Diference výsledků před započítím projektu a po jeho ukončení byly příliš malé na to, aby se statistický rozdíl touto metodikou objevil, při posuzování rozdílů v naměřených hodnotách tak nelze spolehlivě odlišit vliv experimentu od prosté náhody. Kvalitativní analýza výsledků dotazníku však přesto naznačuje, že v získaných datech mohou existovat i statisticky významné vztahy, které se při aplikaci „přísnějšího“ parametrického testu neukázaly. Autoři se proto rozhodli využít neparametrický Wilcoxonův pořadový test pro párové hodnoty, který může být v našem případě vhodnější vzhledem k malému rozsahu zkoumaného vzorku. V celkovém skóre negativních i pozitivních strategií autoři nezjistili statisticky významný rozdíl, nicméně řada vztahů byla těsně pod hranicí statistické významnosti – byl zde tedy patrný určitý kladný trend (např. ubývání negativních strategií rezignace a sebeobviňování, který v kvalitativním hodnocení považujeme za důležitý). Jako statisticky významná se ukázala na hladině významnosti $\alpha = 0,05$ změna v pozitivní strategii „kontrola reakcí“, která se po ukončení experimentu vyskytovala ve statisticky významně nižší míře. Tato strategie představuje snahu subjektu kontrolovat vlastní reakce, maskovat své emoční projevy, nedat na sobě znát zátěž.

Jako další metoda k posouzení změn v oblasti emocionální pohody byla využita sebesposuzovací **škála na měření úzkosti a úzkostlivosti STAI** podle Spielbergera a kol. v překladu Ruisela a kol. (1980). Tento dotazník patří mezi klasické jednodimenzionální testy hojně užívané ve výzkumu i klinické praxi. Jeho předností je velmi krátká doba administrace, krátké a srozumitelné položky (celkem 40), řada výzkumných studií potvrzujících jeho validitu a klinickou užitečnost. Součástí škály jsou dvě subškály, které posuzují úzkost jako aktuální stav a úzkostnost jako trvalejší osobnostní dispozici (rys, úzkostné ladění). Interpretační výhodou je právě možnost od sebe odlišit aktuální stav při vyplňování dotazníku od hodnocení dlouhodobější charakteristiky vlastní

osobnosti. Úzkost je zde chápána v širším slova smyslu, spíše jako celková emoční pohoda, která může být ohrožována psychosomatickými poruchami, negativní náladou, svalovým napětím, nepříjemným vnitřním stavem, difúzními obavami. Celkem jsme získali 11 párů dotazníků před začátkem a po ukončení projektu, které jsme vzájemně porovnávali v obou základních subškálách. Ke statistickému hodnocení jsme využili opět párový t-test. V rámci první subškály – úzkosti jako bezprostředního stavu („jak se cítíte právě teď“) – jsme mezi jednotlivými administracemi nenalezli žádný statisticky významný rozdíl, lze tedy předpokládat, že participantů vyplňovali dotazník v přibližně stejné náladě a obdobném psychickém rozpoložení. Situační vlivy na posouzení nálady tak můžeme do značné míry vyloučit. Kvalitativní analýza dat ukazuje na větší emocionální pohodu při druhé administraci (menší prožívanou úzkost), kterou přikládáme přirozeně větší důvěře v administrátory zapojené do projektu. Tento rozdíl však není statisticky signifikantní. V oblasti druhé subškály – úzkosti jako dlouhodobé charakteristiky – jsme však našli statisticky signifikantní rozdíl na hladině významnosti $\alpha = 0,05$ mezi první a druhou administrací ($t = 2,43 > t_{\alpha} = 2,22$). Při druhé administraci dotazníků při ukončení projektu se participantů hodnotili jako více psychicky vyrovnaní, stabilnější, dlouhodobě méně obtěžováni stavem úzkosti, uváděli ve větší míře příjemné emocionální stavy a pocity. Toto zjištění hodnotíme jako jeden z možných pozitivních dopadů projektu. Psychologicky srozumitelná je také jeho souvislost s předchozím zjištěním v oblasti strategií zvládání stresu. Vyšší míra úzkostlivosti přispívá k propracování speciálních obranných mechanismů, jejichž úlohou je mj. zvýšit míru sebekontroly a zabezpečit tím míru integrity osobnosti. Při redukci stavů úzkosti také přirozeně klesá míra sebemonitorování a sebekontroly.

Dalším využitým nástrojem byla **Existenciální škála** autorů A. Längleho, Ch. Orglerové a M. Kundiho (2001). Jde o sebezposuzovací škálu o 46 položkách, která zachycuje *subjektivní míru osobní smysluplné existence* (celkový skóre). Tato je dána způsobností jedince vycházet a zacházet se sebou samým a zároveň se světem. Proto kromě celkového skóre se dají velmi dobře využít i podrobnější údaje o přístupnosti respondenta k sobě, o schopnosti vyznat se ve svých pocitech, které v rámci škálových hodnot zachycují položky tvořící kategorii *personalita*, a také hodnoty vztažené k oblasti otevřenosti člověka světu a životu vůbec, tyto zachycuje a vyjadřuje dimenze *existencialita*. Jednotlivé škálové položky vykazují obsahovou variabilitu v souladu se základními existenciály, jako jsou smysluplnost života, jeho autentické utváření, ale také

úzkostný neklid, životní vyprahlost, utrpení apod. Uvedené kategorie jsou odvozeny z položek zaměřených na osobnostní předpoklady jedince související s jeho schopností otevřenosti a orientace vůči sobě i světu. *Personalita* je dána mírou tzv. *sebeodstupu* a *sebepřesahu*. Sebeodstup zahrnuje schopnost člověka zaujímat odstup vůči sobě samému v tom smyslu, že je schopen zachovat si v životních situacích reálný, subjektivně nezkrácený pohled na skutečnost. Sebepřesahem je pak autory chápána zdatnost jasně vnímat hodnoty, být otevřen svým citům a také sdílet je s druhými. Druhou měřenou kategorií byla *existencialita*, ta je dána spojením dvou osobnostních charakteristik, a to prožívání *svobody* a *odpovědnosti*. Dimenzi svobody naplňují škálové položky týkající se schopností jedince vnímat životní hodnoty, jasně se rozhodovat pro uskutečnitelné možnosti podle jejich hodnoty, být pružný a mít odvalu k případné změně. Odpovědnost pak zachycuje závaznou angažovanost ve vlastním životě, ochotu a odvahu k realizaci úkolů a hodnot, přijímání odpovědnosti za důsledky vlastních rozhodnutí a jednání.

Data získaná prostřednictvím Existenciální škály dokumentují, že všichni klienti vykázali po absolvování grantového programu určitý pozitivní posun ve svých předpokladech prožívat svůj život jako smysluplný (viz celkové skóre Existenciální škály). Relativní nárůst většiny hodnot v rámci aplikované Existenciální škály je možno alespoň do jisté míry chápat jako ukazatele prospěšnosti působení specializovaného programu pro rodiče a děti a všech jeho aktivit. V této souvislosti lze shrnout, že realizovaný program vysoce pravděpodobně poskytl rodičům pozitivní zkušenosti, odreagování od každodenní zátěže a inspiraci v možnostech péče o sebe sama.

Celkové skóre použité Existenciální škály v souhrnu naznačuje u našeho vzorku mírně nadprůměrné předpoklady prožívat svůj život jako smysluplný. Toto lze považovat za velmi pozitivní a žádoucí jev. Komparace výsledků celkového skóre na začátku a konci experimentu pak prokazuje, že skóre se zvýšilo v průměru o více než 10 bodů (viz tab. č. 1 a 2). Tento normativní ukazatel naznačuje, že skupinka rodičů se posunula z původní průměrné úrovně prožívání smysluplnosti vlastního života na počátku kursu do lehce nadprůměrné úrovně na jeho konci (posun o 1 decil po osmi měsících).

Na základě výsledků vytěžených kvantitativně-analytickým designem experimentu lze formulovat tyto generalizovanější závěry:

- Ve většině strategií zvládání zátěže nedošlo mezi participanty ke statisticky významnému rozdílu na začátku a po ukončení projektu.

- Autoři zjistili statisticky významný rozdíl ve strategii zvládání zátěže „kontrola reakcí“, která se po ukončení projektu vyskytovala v menší míře. Tuto skutečnost hodnotíme jako známku posílení autenticity a spontaneity participantů, větší otevřenost a odložení jejich interpersonální masky.
- Byly zjištěny zajímavé trendy v redukci strategie sebeobviňování a rezignace, které však nejsou statisticky signifikantní, zajímavé by bylo zjištění na větším vzorku při podobném experimentu.
- Výzkumníci zjistili, že po ukončení projektu se participanté hodnotí jako více emocionálně stabilní, vyrovnanější, dlouhodobě méně úzkostnější, ve větší míře uvádí příjemné emocionální stavy a pocity. Tuto skutečnost interpretují jako jeden z možných pozitivních dopadů projektu, předpokládají, že velký význam zde může mít odpočinek a relaxace, která byla součástí programu. Nedostatkem projektu byla absence kontrolní skupiny, která by pomohla vyloučit širší celospolečenské vlivy.
- V souladu s výše uvedenými skutečnostmi je i výzkumným týmem zjištěný pozitivní posun v subjektivní míře prožívání smysluplnosti svého života, která se po absolvování projektu u našich respondentů posunula z původně zjištěné průměrné míry směrem k nadprůměru. Jinými slovy, sledovaný vzorek rodičů projevil ve srovnání s počátečním stavem po ukončení projektu o něco vyšší míru porozumění sama sobě i možnostem realizovat ve svém životě hodnoty, které jedince osobně naplňují.

III. Kvalitativní design experimentu

Kvalitativní design pedagogicko-psychologického experimentu metodologicky vytěžoval reflektivní bilance a jejich analýzu a ohniskovou skupinu. V následujícím textu excerpujeme jen tu část výzkumné zprávy kvalitativního šetření, která je relevantní evaluaci efektivity kurzu.

Reflektivní bilance (dále též jen „bilance“ anebo ve zkratce „RB“) jsou texty zaměřené na určité téma zadané výzkumníkem, které mají být psány ve stylu volného vyprávění vzpomínek doplňovaných osobními postřehy, úvahami, hodnocením apod. Týkají se určitého úseku zkušeností, resp. určitého typu událostí. Původně byla technika reflektivních bilancí používána pro záznamy zkušeností učitelů (Průcha 2002, s. 138). V našem případě jsme ji použili pro získávání poznatků z různých oblastí zkušenosti rodičů se životem s postiženými dětmi, kromě toho též pro informace o tom, jak rodiče prožívají expresivně tvořivé dílny, které byly aktivní součástí projektu.

Reflektivní bilance byly v našem výzkumu získávány jednak od účastníků – rodičů postižených dětí, jednak od lektorů. Lektorské bilance pokládáme za doplňující, měly přinášet poznatky o účastnících z pohledu „třetí osoby“. V textu jsou řazeny chronologicky ve smyslu běhu reflektovaných etap kurzu.

Pro segmentování dat a jejich pracovní kategorizaci byl využit softwarový systém Atlas.ti v. 4.2. Interpretace v axiální fázi přinesla 74 kódů, které při další selektivní analýze byly oporou pro vyčlenění nejdůležitějších kategorií pro výklad zkoumaného fenoménu.

Součástí kvalitativní výzkumné složky projektu byla **ohnisková skupina**. Jejím cílem bylo ověřit s účastníky výzkumu dosavadní postup kvalitativních analýz účastnických reflektivních bilancí a získat případné nové poznatky.

Ohnisková skupina byla koncipována jako zdroj nových poznatků i jako členské ověřování (*member checking*) dosavadních kvalitativních interpretací. Byla zaměřena na zjišťování postojů a přesvědčení, na obohacování významy, které vyplývaly z diskuse.

Selekce výsledků kvalitativního designu řazených podle tematických okruhů a vztahujících se k reflektování kurzu:

1. Potřeba uvolnění

Potřeba uvolnění se projevila již u nejvýznačnějšího prvku v reflektivních bilancích z prvního dne, a to v důrazu kladeném rodiči na odpočinek, relaxaci, uvolnění nebo volnost. Z patnácti napsaných bilancí se v různých podobách vyskytuje u třinácti, tedy v cca 87 %. Zpravidla se projevuje v ocenění těch expresivně tvořivých aktivit, které uvolnění přinášely, anebo navíc i v požadavku, aby uvolňujících, případně zábavných aktivit bylo co nejvíc. Pro příklad uvádíme několik výroků tohoto typu (v závorce je uvedeno indikační číslo reflektivní bilance):

„Nejvíce jsem si užila pohybovou aktivitu – dramaterapii, která mi pomohla hodně zapomenout, pomohla mi hrát si.“ (RB 4) „Ráda uvítám hodně technik zaměřených na relaxaci.“ (RB 6) „Odpočínula jsem si, uvolnila jsem se, na což doma nemám čas a už to ani neumím. Měla jsem pocit, že jsem se vrátila do dětských let.“ (RB 8)

Všeobecná preference volnosti a odpočinku nejspíš vypovídá o potřebě kompenzovat náročný program péče o postižené dítě spojený s nemalou tíží zodpovědnosti. Konkrétně je to pojmenováno v RB 14: *„Psychicky jsem si tu*

velmi odpočinula, přišla na jiné myšlenky, což si myslím, že v současné mé složité situaci je velmi důležité.“

Na kriticky zaměřené postoje lze pohlížet i tak, že rodiče byli spokojenější s aktivitami, které od nich nevyžadovaly zvýšené úsilí nebo nutnost učit se něčemu, na co nebyli doposud zvyklí anebo co je více zatěžuje. Přitom však u každého z rodičů jsou nároky a potřeby v detailech odlišné – co jednomu vadí, jinému vyhovuje. Vypovídá o tom RB 7: *„Vím, že neumím relaxovat odpočinkovým způsobem, a to jsem si tady potvrdila. Také mi chybí představivost, proto jsem se ztrácela ve výtvarné terapii, ale hodně se mi líbila dramaterapie, sice jsme na ni měli jen chvilku, ale to je určitě způsob výborného odreagování a také zjištění nebo potvrzení některých věcí sama o sobě.“*

2. Rozrůzněnost postojů

Dalším důležitým poznatkem z reflektivních bilancí prvního dne je poměrně nápadná rozrůzněnost postojů účastníků vůči některým aktivitám, s nimiž se v průběhu prvního dne setkali. Pro příklad uvádíme několik kontrastních hodnocení: *„Také mi chybí představivost, proto jsem se ztrácela ve výtvarné terapii.“ (RB 7) „Měla jsem strach, co mě čeká. U arteterapie ze mě vše spadlo a úplně jsem se uvolnila.“ (RB 9) „Nejméně mě bavila arteterapie.“ (RB 11) „První část arteterapie byla velmi zajímavá a překvapilo mě, co všechno se dá vyčíst z kresby nebo pomačkaného papíru.“ (RB 13) „V malování jsem tak moc nepochopila, ale asi nejsem sama.“ (RB 1) „Něco, o čem jsem si myslel, že by to nebylo nic pro mne, mne najednou oslovilo svými otázkami směřujícími ke mně – zvláště arteterapie. Tu jsem doposud vůbec neznal a neuměje se vyjadřovat kresbou, ani jsem ji nevyhledával.“ (RB 15)*

Rozrůzněnost, typická pro arteterapii, byla – méně často – signalizovaná také u muzikoterapie: *„Muzikoterapie nebyla pro mě úplně nejlepší, řekla bych, „nebyl to můj šálek kávy“.“ (RB 4) „Nejvíce se mi líbila muzikoterapie a relaxace, kde jsem si odpočinula.“ (RB 9) Naopak dramaterapie byla ve všech případech, kdy byla o ní zmínka, hodnocena velmi kladně, z komentářů pak vyplývalo, že právě kvůli hravosti a humoru: „Nejvíce se mi líbila závěrečná dramaterapie.“ (RB 8) „U dramaterapie jsem se pobavila.“ (RB 9) „U dramaterapie jsme se hlavně zasmáli a taky nás to nutilo hodně přemýšlet o tom, jak žijeme.“ (RB 11)*

Rozdíly v hodnocení lze přičítat personální pestrosti skupiny (různý věk, různé vzdělání, různé sociální postavení), rozdílům mezi lektory, kteří se skupinou pracují (různé osobnosti, různý styl práce, různý věk, různé profesní

zkušenosti) i rozdílu v jednotlivých typech expresivně tvořivých aktivit. Některé z těchto faktorů lze v bilancích vysledovat, na jiné se dá usuzovat z kontextu.

3. Celkové hodnocení prvního setkání v projektu

Při celkovém hodnocení prvního setkání v reflektivních bilancích převažovaly pozitivní postoje zejména s ohledem na výše připomínanou možnost uvolnit se, věnovat se opravdu jen sobě, na což doma nebývá dost času. Jednoduše to vyjádřila RB 4: *„Ochutnávka, která nám byla nabídnuta, mě zaujala..., pomohla hodně zapomenout, pomohla mi hrát si. Dojmy? Jsem spokojená, jsem v očekávání dalšího.“* V několika bilancích se však objevily známky obav nebo strachu z doposud neznámé zkušenosti: *„Z dnešního dne jsem měla velké obavy. Přece jen jsem již dlouho doma. Ale nakonec bylo vše v poho. Psychicky jsem si tu velmi odpočinula.“* (RB 14) *„Z dnešku jsem měla obavy. Byla jsem poměrně nervózní. Když hodnotím celý den, tak jsem ráda, že jsem se zúčastnila. Odpočinula jsem si, uvolnila jsem se, na což doma nemám čas a už to ani neumím.“* (RB 8)

Ve shrnující a působivé zkratce o pozitivních možnostech účasti na projektu a o pozitivním očekávání vůči němu vypovídá RB 2, napsaná účastnicí, která má dlouholeté zkušenosti s péčí o postižené dítě: *„Jsem moc ráda, že jsem se do tohoto kurzu přihlásila a překonala tak sama sebe v tom, že se bojím lidí a žiji docela osaměle. Nejsem z dnešního dne vůbec unavená a těším se na příště... Je mi trochu líto, že něco takového nepřišlo na začátku mojí cesty, kdy jsem se dozvěděla, že moje dítě je jiné než ostatní, a netušila jsem, kolik sil budu potřebovat, a mohla jsem s nimi možná lépe hospodařit, abych co nejvíce vydržela. Doufám, že kurz mi přinese převážně pozitivní věci, odvede na chvíli myšlenky někam jinam než tam, kde neustále směřují, k mému dítěti, smyslu toho, proč je nemocné, a co bude, až já tady nebudu.“*

4. Plachost

V RB 2 je pojmenován jeden osobní rys, který stojí za zvláštní zmínku a mohl by být označen jako plachost. Máme na mysli větu *„bojím se lidí a žiji docela osaměle“*. Pojmem „plachost“ chceme vystihnout nejenom jistou obavu ze sociálního styku („bojím se lidí“), ale také kombinaci určité osamělosti, uzavřenosti, zvýšené úzkostnosti, to vše někdy spojené s jakýmsi nastraženým či obranářským postojem.

„Plachost“ jako komplikovaný a subtilní rys se projevuje porůznu a mnoha rozmanitými způsoby ve zhruba polovině bilancí. Interpretujeme jej v osmi RB z patnácti, tj. v cca 53 %. Určitý ostych nebo obava z neznámých situací není jistě nic výjimečného. Sami rodiče jej však dávají do souvislostí se svým sociálně relativně izolovanějším stylem života vyvolaným péčí o postižené dítě, a nadto se objevuje i v dalších etapách výzkumu v bilancích na jiná témata; již proto by mu měla být věnována pozornost.

Např. v RB 3 byla „plachost“ (tak, jak jí zde rozumíme), resp. jeden z jejích dílčích momentů – osamělost, vyjádřena požadavkem na zlepšení pojetí kurzu: *„Konkrétně pro kurz samotný by možná bylo přínosem víc aktivit, které by pomohly účastníkům získat více jistoty, že nejsou na světě a svůj problém samí.“* V již citované RB 14 byla sdělena bezprostředně: *„Z dnešního dne jsem měla velké obavy. Přece jen jsem již dlouho doma.“* Podobně v několika jiných bilancích: *„Z dnešku jsem měla obavy. Byla jsem poměrně nervózní.“* (RB 8) *„Měla jsem strach, co mě čeká.“* (RB 9) *„Nevěděla jsem, do čeho jdu, proto jsem přišla s obavama.“* (RB 12) V RB 5 se objevuje jako by mezi řádky: *„Váhala jsem, zda přijít, ale jsem ráda, že jsem se rozhodla pro a byla jsem tady.“*

5. Vztah ke kurzu – informace, praktická zkušenost, kontakty s lidmi

Ačkoliv samotné zadání tématu nebylo původně zamýšleno jako podnět k vyjádření postojů respondentů k účasti v projektu, u devíti bilancí (cca 64 %) se vztah k projektu nakonec tak či onak promítl. V celkovém pohledu je patrná vyšší míra porozumění po smysl projektu a s ní spjatý větší podíl kladného ocenění než v počáteční etapě projektu. Velmi konkrétně s poukazem na jednu z expresivně tvořivých aktivit to objasňuje RB 2:

„Arteterapie a její principy jsou pro mne důležité při práci s dcerou. Pomáhají jí jednak ke komunikaci s okolím a také ke zlepšení v jemné motorice. Načíst a nastudovat lze cokoliv, ale praktická ukázka a praktická cvičení jsou pro mne, jako laika, velice přínosné. Mohu je pak snadněji aplikovat do výuky dcery. Její grafomotorika je téměř na nulové úrovni a aplikační postupy terapie mi pomáhají v přibližování grafických projevů dcery.“

V dalších třech reflektivních bilancích je kladné ocenění vázáno na možnost kontaktů s lidmi, kteří řeší stejné problémy a přinášejí pocit opory, že člověk není ve svých starostech sám:

„Jsem ráda, že navštěvuji tento kurz, jelikož jsem tu potkala spoustu maminek, které řeší podobné věci a problémy jako já.“ (RB 7) *„Přestože jsem prošla*

už několika terapiemi, tady je to jiné. Jsou tu známí lidé, které denně poznávám a o kterých jsem si myslela, že podle mě vše zvládají podle mě perfektně. Už vím, že nejsem sama, a je to fajn.“ (RB 13) „Často vidím, že věci, o kterých často přemýšlím a řeším, jsou problémem většiny zúčastněných v průběhu času.“ (RB 9)

U pěti (cca 35%) reflektivních bilancí se vyjádření spokojenosti s projektem mísi s povzdechem nad nedostatkem času a nutností nasadit více sil – bylo to výše znát již v RB 10:

„Sobotní setkání mě baví a líbí se mi. ALE stojí mě to hodně sil. Chybí tento den s rodinou a partnerem.“ (RB 12)

„Vždy, když se blíží datum schůzky, se mi vybaví spíš negativní pocity a nechut' se účastnit. Uvědomím si, že budu muset i v sobotu brzy vstávat, nachystat sebe i dítě. V pátek už musím uvařit celé rodině na sobotu. Takže je to trochu hektické a nepohodlné pro mě. Ale nakonec jsem vždy ráda, že jsem překonala svou nechut' a lenost a účastnila se projektu.“ (RB 8)

Závěr

Subjektivně byly celoroční arteterapeutické, artefiletické a relaxační aktivity participanty kurzu a probandy šetření vnímány jako velmi přínosné, což se projevilo jednak v hodnocení dotazníkem s Likertovými škálami, kde většina položek byla ohodnocena velmi vysoko, jednak tento závěr vyplývá z odpovědí hodnotících otázek reflektivních bilancí probandů i lektorů projektu a z kategorií ohniskové skupiny. Výsledky kvantitativního šetření (jakýsi *evidence-based research*) postavené na měření selektovaných psychosociálních markrů formou test-retest s využitím standardizovaných manuálů lze generalizovaně hodnotit jako „mírně optimistické“. U sledovaných proměnných nastal pozitivní posun, který ovšem nebyl většinově statisticky významný, přičemž velikost výběrového souboru a absence kontrolního vzorku snížily reprezentativnost celého šetření (kvantitativního designu).

Literatura

- BALCAR, K.: Logoterapie a existenciální analýza. In Vymětal a kol. *Obecná psychoterapie*, Grada Publishing, Praha, 2004.
- BALCAR, K.: Standardizace dotazníku Logo-test na vzorku studujících českých vysokých škol. In *Československá psychologie*, 39, č. 5, s. 400–405, Academia, Praha, 1995.

- FRANKL, E. V.: *Člověk hledá smysl: úvod do logoterapie*. Psychoanalytické nakl. J. Kocourek, Praha, 1994.
- Frankl, E. V.: *Teorie a terapie neuróz*. Grada Publishing, Praha, 1999.
- FRANKL, E. V.: *Vůle ke smyslu*. Cesta, Brno, 1994.
- GLASS, D. C.: Pattern a Behavior and Controllable Stress. In Dembro-ski, T. M. et al., eds., *Coronary-Prone Behavior*, Springer, New York, 1978.
- HADEN, C. A.; HAINE, R. A.; FIVUSH, R. Developing Narrative Structure in Parent – Child Reminiscing Across the Preschool Years. 1997, *Devel-opmental Psychology*, 33, s. 295–307. ISSN 1354-067X; eISSN 1461-7056.
- HENDL, J. *Kvalitativní výzkum*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-040-2.
- JANKE, W., ERDMANNOVÁ, G. *Strategie zvládání stresu – SVF-78*. Praha: Testcentrum, 2003.
- KOBASA, S. C.: The Hardy Personality: Toward a Social Psychology of Stress and Health. In Sanders, G. S.; Suls, J.; eds. *Social Psychology of Health and Illness*, Erlbaum, Hillsdale, 1982.
- KOBASA, S. C.; MADDI, S. R.: Existencial Personality Tudory. In Corsini, R., ed., *Current Personality Theories*, Peacock, Itasca, 1977.
- KRÁTKÝ, I.: *Koncepce „odolnosti vůči zátěži“ (hardiness) a tzv. „chování typu A/B“*, TES, Praha, 1988.
- KRONICK, J. Alternativní metodologie pro analýzu kvalitativních dat. *Socio-logický časopis*, 1997, 33, č. 1, s. 57–67. ISSN 0038-0288.
- LÄNGLE, A., ORGLEROVÁ, CH., KUNDI, M.: *Existenciální škála*. Test-centrum, Praha, 2001.
- LÄNGLE, A.: *Smysluplně žít. Aplikovaná existenciální analýza*. Cesta, Brno, 2002.
- LUKASOVÁ, E.: *Logoterapie ve výchově*. Portál, Praha, 1997.
- MASLOW, A. H.: *Ku psychologii bytia*. Persona, Modra, 2000.
- MAY, R.: *Láska a vůle*. Ikar, Bratislava, 2005.
- PILLEMER, D. B. Momentous Events and the Life Story. *Review of General Psychology*, 2001, 5, s. 123–134. ISSN 0304-324X; eISSN 1423-0003.
- PRŮCHA, J. *Učitel*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-621-7.
- REITEROVÁ, E. *Základy statistiky pro studenty psychologie*. Olomouc: UP, 2000.
- RICHERT, A. J. The Self in Narrative Therapy: Thoughts From a Humanistic/ Existencial Perspective. *Journal of Psychotherapy Integration*, 2002, 12, s. 77–104.

- ROGERS, C. R. *Způsob bytí*. Praha: Portál, 1998.
- RUISEL., I. A KOL. *Dotazník na meranie úzkosti a úzkostlivosti*. Bratislava: Psycho, 1980.
- SUINN, R. M.: Intervention with Type A Behaviors. In *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50, 933–949, 1982.
- VAVRDA, V. *Otázky soudobé psychoanalýzy*. Praha: Lidové noviny, 2005. ISBN 80-7106-672-9.
- YALOM, I.: *Existential Psychotherapy*. Basic Books, New York, 1980.

Kontaktní adresa

Prof. PaedDr. Milan Valenta, Ph.D.
Ústav speciálně pedagogických studií
Pedagogická fakulta UP
Žižkovo náměstí 5
771 40 Olomouc
e-mail: milan.valenta@upol.cz