

# **Arteterapie jako cesta k rozvoji komunikačních dovedností**

Andrea Haničincová

---

Bakalářská práce  
2012



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

---

**Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně**  
Fakulta humanitních studií  
Ústav pedagogických věd  
akademický rok: 2011/2012

# **ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE**

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Andrea HANIČINCOVÁ**  
Osobní číslo: **H09375**  
Studijní program: **B 7507 Specializace v pedagogice**  
Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Téma práce: **Arteterapie jako cesta k rozvoji komunikačních dovedností**

Zásady pro vypracování:

**Zpracování rešerše a studium odborné literatury.**  
**Vymezení pojmů a teoretických východisek z oblasti arteterapie.**  
**Příprava metodiky výzkumné části.**  
**Realizace kvalitativního výzkumu.**  
**Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.**  
**Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.**

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

**CAMPBELLOVÁ, Jean. Techniky arteterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-428-1.**

**GAVORA, Peter. Úvod do pedagogického výzkumu. Brno: Paido, 2010. ISBN 978-80-7315-185-0.**

**LIEBMANN, Marian. Skupinová arteterapie. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-846-3.**

**PLAMÍNEK, Jiří. Komunikace a prezentace: umění mluvit, slyšet a rozumět. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-27006-6.**

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

Vedoucí bakalářské práce:

**Mgr. Michaela Jurtíková**  
Ústav pedagogických věd

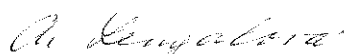
Datum zadání bakalářské práce:

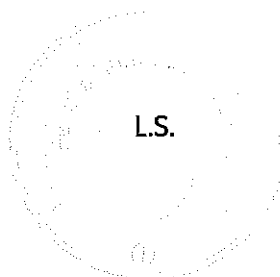
**30. listopadu 2011**

Termín odevzdání bakalářské práce:

**4. května 2012**

Ve Zlíně dne 12. ledna 2012

  
doc. Ing. Anežka Lengalová, Ph.D.  
děkanka



  
Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.  
ředitel ústavu

# PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby <sup>1)</sup>;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 <sup>2)</sup>;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně ..... 26. 4. 2012

..... *Tomáš Bata* .....

*1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:*

*(1) Vysoká škola nevyjádřeně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.*

(2) *Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.*

(3) *Platí, že odevzdaním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.*

2) *zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:*

(3) *Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vyrobené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).*

3) *zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:*

(1) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.*

3). *Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.*

(2) *Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užit či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.*

(3) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.*

## **ABSTRAKT**

Téma mé bakalářské práce je zaměřeno na arteterapii a jejího vlivu na rozvoj komunikačních dovedností. V teoretické části se zabývám arteterapií, její historií, možnostmi využití, cílovou skupinou a arteterapeutickými metodami. Dále komunikací, jejími funkcemi, oblastmi komunikačních dovedností a osobností člověka a jeho „já“ v rámci komunikace. Třetí okruh teoretické části se zaměřuje na vztah arteterapie a komunikace. Praktická část je zaměřena na metodologii a interpretaci výsledků mého výzkumu, ve kterém pomocí metody rozhovoru zjišťuji vliv arteterapie na rozvoj komunikačních dovedností.

Klíčová slova: arteterapie, komunikace, komunikační dovednosti

## **ABSTRACT**

My bachelor thesis deals with art therapy and its influence on development of communication skills. The theoretical part is focused on arte-therapy, its history, possibilities of its usage, target group, and methods of art therapy. It also focuses on communication, its functions, areas of communication skills and personality of a human being, and his/her “Me” within communication. The third section of the theoretical part is describes relationship between art therapy and communication. The practical part is aimed at methodology and interpretation of the results of my research that was performed by interview method. The research tries to find out the influence of art therapy on development of communication skills.

Keywords: art therapy, communication, communication skills

Chtěla bych poděkovat vedoucí mé bakalářské práce Mgr. Michaele Jurtíkové za cenné rady a připomínky, a také arteterapeutce Zuzaně Řezáčové Lukášové i všem účastnicím mého výzkumu za velkou ochotu a milou spolupráci.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

# OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	<b>10</b>
<b>I TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>11</b>
<b>1 ARTETERAPIE</b> .....	<b>12</b>
1.1 VYMEZENÍ ARTETERAPIE .....	12
1.2 HISTORIE ARTETERAPIE .....	13
1.2.1 Historie arteterapie v zahraničí.....	13
1.2.2 Historie arteterapie v České republice.....	14
1.3 MOŽNOSTI VYUŽITÍ ARTETERAPIE.....	15
1.4 CÍLE ARTETERAPIE .....	15
1.5 CÍLOVÉ SKUPINY .....	16
1.6 FORMY ARTETERAPIE .....	17
1.6.1 Individuální forma arteterapie .....	17
1.6.2 Skupinová forma arteterapie .....	17
1.7 ARTETERAPEUTICKÉ METODY.....	19
1.7.1 Imaginace .....	19
1.7.2 Vytváření mandal .....	20
1.7.3 Restrukturalizace .....	20
1.7.4 Akční akvarel .....	20
1.7.5 Práce s hlínou .....	21
1.7.6 Vytváření masek.....	21
<b>2 KOMUNIKACE</b> .....	<b>22</b>
2.1 DEFINICE POJMU KOMUNIKACE.....	22
2.2 FUNKCE KOMUNIKACE.....	22
2.3 OSOBNOST ČLOVĚKA A JEHO „JÁ“ V KOMUNIKACI.....	23
2.3.1 Sebepojetí .....	23
2.3.2 Sebeuvědomění .....	24
2.4 KOMUNIKAČNÍ DOVEDNOSTI .....	25
2.4.1 Komunikační modely .....	26
2.4.2 Verbální komunikace .....	27
2.4.3 Neverbální komunikace.....	30
2.4.4 Interpersonální komunikace .....	33
2.4.5 Komunikace v malé skupině .....	36
2.4.6 Asertivita .....	37
2.4.7 Aktivní naslouchání .....	38
<b>3 ARTETERAPIE A KOMUNIKACE</b> .....	<b>41</b>



3.1	VZTAH ARTETERAPIE A KOMUNIKACE .....	41
3.2	EXPRESE JAKO KOMUNIKACE.....	41
3.3	VÝTVARNÉ VYJÁDŘENÍ A JEHO KOMUNIKAČNÍ FUNKCE.....	42
3.4	ARTETERAPEUTICKÉ METODY NA ROZVOJ KOMUNIKAČNÍCH KOMPETENCÍ .....	42
3.4.1	Animace .....	42
3.4.2	Partnerské dvojice a rodinná tvorba .....	42
3.4.3	Reflexe díla M. Grünewalda Isenheimský oltář .....	43
3.4.4	Mozaika vytvořená z čmáranic.....	43
3.4.5	Koláž z výstřížků barevných časopisů .....	44
3.4.6	Pohádka .....	44
<b>II</b>	<b>PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>	<b>46</b>
<b>4</b>	<b>METODOLOGIE VÝZKUMU.....</b>	<b>47</b>
4.1	CÍLE VÝZKUMU .....	47
4.2	KVALITATIVNÍ VÝZKUM .....	47
4.2.1	Technika sběru dat .....	48
4.2.2	Technika analyzování dat.....	49
4.3	PRŮBĚH VÝZKUMU .....	50
4.4	CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO VZORKU.....	50
<b>5</b>	<b>VÝSLEDKY VÝZKUMU .....</b>	<b>52</b>
5.1	ANALÝZA DAT POMOCÍ „METODY VYTVÁŘENÍ TRSŮ“ .....	52
5.2	DISKUZE.....	68
	<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>72</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....</b>	<b>74</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK .....</b>	<b>77</b>
	<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>78</b>

## ÚVOD

Po ukončení studia Sociální pedagogiky bych se ráda dále vzdělávala v oblasti arteterapie. Arteterapie začíná být v dnešní době čím dál více rozšířený a podle mého názoru i velice zajímavý obor. Ve svém volném čase se věnuji výtvarné a hudební činnosti a arteterapie jakožto kombinace uměleckých technik a psychologie je pro mě velmi přitažlivá.

Každý z nás se potýká s určitými psychickými problémy, zejména v dnešní stresové a uspěchané době. Také se čím dál více setkáváme ve společnosti se sociálně patologickými jevy. Arteterapie nabízí řešení těchto problémů formou výtvarné činnosti, ať už vykreslením se z emocí nebo vyjádřením našich pocitů, které mnohdy nejsme schopni sdělit slovy. Arteterapie nám také přináší relaxaci, obohacení nebo rozvoj tvořivosti a osobnostního růstu. Pro mnohé z nás je obtížné verbálně sdělit nebo popsat psychický stav, ve kterém se právě nacházíme, a arteterapie nám nabízí komunikovat prostřednictvím uměleckých technik. Naše tvorba na nás může prozradit mnohem víc, než bychom mohli očekávat, a tak se sami o sobě můžeme dozvědět něco nového. Chtěla bych upozornit na další pozitivum, které u arteterapie nacházím. Arteterapie je totiž aplikovatelná na všechny jednice společnosti. U každé osoby bychom mohli najít důvod pro účastenství na této terapii, protože se zaměřuje na širokou oblast cílů. Můj výzkum se zabývá vlivem arteterapie na komunikační dovednosti.

Celý život jsme v interakci s ostatními osobami, které potkáváme v práci, škole, na veřejných místech, kulturních akcích nebo v místě našeho bydliště. V různých situacích plní lidé různé role. Jednou se nacházíme v roli zaměstnance, spolupracovníka, přítele, jindy v roli rodiče, partnera, člena rodiny nebo skupiny nebo mluvčího, který svým projevem ovlivňuje postoje a chování ostatních lidí. Komunikační vlastnosti charakterizují člověka. To, jakým způsobem se ve společnosti prezentujeme, může ovlivňovat náš život. Komunikace je důležitým prostředkem navazování a udržení si vztahů, získání zaměstnání, uznání, důvěry, vybudování si určitého místa ve společnosti. Proto k jednom z nejdůležitějších a nejužitečnějších dovedností patří právě dovednosti komunikační.

Arteterapie se stává stále častěji využívanou metodou, přesto je ještě pro mnohé neznámým oborem, což je další faktor, který zvyšuje můj zájem o tento druh terapie. Proto bych se jí ráda věnovala i ve své bakalářské práci, zejména jejím vlivem na komunikační dovednosti, které ovlivňují životy nás všech.

## **I. TEORETICKÁ ČÁST**

## 1 ARTETERAPIE

V následujících kapitolách se budu věnovat oblasti arteterapie. Budu se soustředit na vymezení arteterapie, historii, možnosti využití a cílové skupiny arteterapie. Dále budu popisovat formy arteterapie a některé metody, kterých arteterapie využívá.

### 1.1 Vymezení arteterapie

Arteterapie je léčebný proces zaměřený na psychické poruchy nebo jiné obtíže klientů. V širším slova smyslu je arteterapie léčba uměním, kam řadíme práci s hudbou, tancem, pohybem, dramatickým uměním a jinými formami tvůrčích aktivit. Arteterapie v užším smyslu znamená léčbu výtvarným uměním, které zahrnuje různé grafické, modelovací a malířské techniky (Lhotová, 2010).

*„Arteterapie představuje soubor uměleckých technik a postupů, které mají kromě jiného za cíl změnit sebehodnocení člověka, zvýšit jeho sebevědomí, integrovat jeho osobnost a přinést mu pocit smysluplného naplnění života.“* (Šicková-Fabrici, 2002, s. 32).

Další z mnoha vymezení arteterapie definoval nizozemský psychoterapeut Hilarion Petzold (1990 In Šicková-Fabrici, 2002, s. 31) : *„Arteterapie je teoreticky usměrněné působení na člověka jako celek v jeho fyzických, psychických danostech, v jeho uvědomělých i neuvědomělých snaženích, sociálních a ekologických vazbách, plánované ovlivňování postojů a chování pomocí umění a z umění odvozenými technikami, s cílem léčby nebo zmírnění nemoci a integrování nebo obohacení osobnosti.“*

Česká arteterapeutická asociace definovala arteterapii jako *„léčebný postup, který využívá výtvarného projevu jako hlavního prostředku poznání a ovlivnění lidské psychiky a mezilidských vztahů. Někdy bývá přiřazována k psychoterapii a jejím jednotlivým směrům, jindy je pojímána jako svébytný obor.“* (Česká arteterapeutická asociace, © 2005)

Arteterapii můžeme rozdělit také na receptivní a produktivní. K arteterapii receptivní patří např. návštěvy výstav a galerií, kdy se divák zákonitě do uměleckého díla vcítí, a promítá tak do díla své vlastní emoce. Jde tedy pouze o vnímání uměleckého díla s cílem pochopení vlastního nitra a pochopení pocitů jiných lidí. Arteterapií produktivní jsou myšleny konkrétní tvůrčí činnosti a aktivity (Šicková-Fabrici, 2002).

## 1.2 Historie arteterapie

Výtvarné tvoření bylo člověku vždy blízké, což nám dokazují např. pravěké jeskynní malby nebo africké masky až po graffiti dnešních měst. Pomocí výtvarné tvorby lidé vždy vyjadřovali svůj vztah k okolí a světu a na výtvarné tvorbě můžeme sledovat vývoj mnoha lidských kultur. Umění také bylo a stále je součástí mnoha společenských nebo náboženských rituálů a toto rituální kmenové umění odráželo do značné míry emocionální i duchovní život skupiny. Arteterapie sice je poměrně mladá disciplína, přesto je její terapeutická hodnota uznávána mnohem delší dobu (Campbell, 1998).

### 1.2.1 Historie arteterapie v zahraničí

Autorkou výrazu „art therapy“ je Margaret Naumburgová, která tento výraz jako první použila ve svých pracích ve třicátých letech 20. století. Margaret Naumburgová zastávala myšlenku, že „*proces arteterapie je založen na poznání, že nejzákladnější myšlenky a pocity člověka derivované z nevědomí dosáhnou výrazu lépe v obrazech než ve slovech.*“ (1947 In Šicková-Fabricsi, 2002).

Další představitelkyní počátků arteterapie v USA je sochařka a arteterapeutka Edith Kramerová, která se věnovala arteterapii zaměřené na děti. Ve své první publikaci „Art as therapy with children“ (1972 In Šicková-Fabricsi, 2002) zdůrazňuje cíl posílit u dětí jejich ego a smysl pro vlastní identitu pomocí výtvarné exprese.

Počátky arteterapie však spatřujeme už v 18. a 19. století, které souvisí s psychopatologií schizofrenie. V tomto období totiž odborníci soustředili svůj zájem na výtvarnou tvorbu duševně nemocných a byly stanoveny dvě hlavní zásady zkoumání, a to, že duševně nemocní lidé malují jinak než zdraví lidé, a že charakter jejich výtvarné tvorby se mění podle druhu a vývoje nemoci (Šicková-Fabricsi, 2002). Autorem první knihy věnující se tvorbou duševně nemocných je Simon (1876 In Lhotová, 2010), jehož publikace podnítila zájem o výtvarnou tvorbu schizofreniků.

V tomto zkoumání pokračoval Hans Prinzhorn, německý psychiatr, který v roce 1922 vydal svoji práci „Bildnerie der Geisteskranken“, v níž je systematicky rozebírána výtvarná tvořivost duševně nemocných (Šicková-Fabricsi, 2002).

Jean Debuffet vydal ve Francii v poválečném období manifest, který poukazuje na pozitivní stránku tvorby a kultury duševně nemocných lidí. Tento francouzský malíř také jako první použil výraz „l'art brut“, což v překladu znamená hrubé, neškolené umění.

V roce 1975 v Lausanne založil Jean Debuffet museum duševně nemocných (Šicková-Fabricsi, 2002).

Problematikou duševně nemocných lidí se zabýval také rakouský psychiatr Leo Navratil, který tvorbu těchto pacientů začal diagnostikovat. Jeho činnost byla ovlivněna prací Karen Machoverové, americké autorky, která se pomocí kresby lidské postavy snažila rozluštit psychické rozpoložení autorů těchto kreseb (Šicková-Fabricsi, 2002).

Na Slovensku se arteterapií zabýval zejména Roland Hanus, akademický malíř a první vysokoškolský pedagog arteterapie. Tento obor byl součástí studia léčebné pedagogiky na Pedagogické fakultě Univerzity Komenského v Bratislavě od roku 1967. V Bratislavě také funguje organizace Terra therapeutica, která sdružuje slovenské odborníky, kteří se zabývají arteterapií (Šicková-Fabricsi, 2002).

Ve vývoji arteterapie jsem uvedla zejména země jako Francii, Velkou Británii, Německo a USA, kde proběhl největší rozkvět, přesto si myslím, že se arteterapie stává stále rozšířenější a častěji používanou terapií, stejně tak jako další umělecké terapie. Cílová skupina této léčebné metody se také rozšířila z pouze duševně nemocných lidí a psychiatrických léčen na téměř celou společnost a všechny věkové kategorie.

### **1.2.2 Historie arteterapie v České republice**

U nás vzniká v roce 1990, na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích, Ateliér arteterapie, který založil a také vedl pedagog, malíř a hudebník Milan Kyzour. Škola tzv. „rožnovské arteterapie“ zpočátku čerpala ze zkušeností z praxe s klienty s duševními poruchami a poruchami chování vyvolané účinkem psychoaktivních látek, později byla aplikována na výuku výtvarné tvorby dětí na ZUŠ (Lhotová, 2010). Rožnovská škola vychází z psychoanalytického přístupu, jehož představitelem je S. Freud. Psychoanalytický přístup vidí původ kreativity v osobním konfliktu, který pochází z dětství. Základními technikami jsou volné asociace a výklad snů. Při vyjádření konfliktu výtvarnou cestou dochází k opakování traumatické situace, kterou lze interpretovat a pojmenovat. Zobrazení problému může klientovi usnadnit jeho řešení.

V roce 1994 vzniká v Praze Česká arteterapeutická organizace, jejíž hlavním cílem je sdružování zájemců o arteterapii, vytvářet vhodné podmínky pro národní i mezinárodní odbornou komunikaci v arteterapii, zprostředkovávat informace a zabezpečovat kontakty s dalšími obory, které souvisí s arteterapií, např. psychoterapie, muzikoterapie, teatroterapie, dramaterapie, taneční terapie, atd. (Česká arteterapeutická asociace, © 2005).

Toto sdružení se také podílí na organizaci jednoročních i víceletých výcvikových programů např. v Praze nebo Hradci Králové (Česká arteterapeutická asociace, © 2005).

Kromě výcvikových programů, které spadají pod Českou arteterapeutickou asociaci, se stává arteterapie součástí výuky na některých fakultách nebo vyšších odborných školách. Například od roku 2002 se otevřelo tříleté studium arteterapie na katedře psychologie Pedagogické fakulty Masarykovy univerzity v Brně. Arteterapii lze studovat také v Olomouci na instituci Akademie Alternativa.

### 1.3 Možnosti využití arteterapie

Výtvarný projev se pro klienty stává sdělovacím prostředkem a zároveň citovým odreagováním. Výtvarná činnost odpoutává klienty od chorobných myšlenek, rozvíjí nové zájmy a podněcuje chuť k životu. Pomocí výtvarné tvorby můžeme uvolnit skrytou tvořivost, osobnostní vlastnosti i naše postoje ke světu (Kulka, 2008). K arteterapii se vztahuje mnoho účinků spojené s výtvarnou činností. Výtvarné umění je totiž důležitým způsobem komunikace a vyjádření a zprostředkovává zážitek uspokojení z tvořivé práce. Tvorba může být pro klienta obohacením, prostředkem aktivizace, sdělování, jako prostředek intelektuálního, citového i duchovního rozvoje, prostředek zlepšení kvality života, odvádění od destruktivního chování i jako prostředek diagnostický a terapeutický (Lhotová, 2010).

### 1.4 Cíle arteterapie

Liebmann (2005) rozlišuje dvě kategorie obecných cílů arteterapie, a to cíle individuální a sociální:

- Mezi *individuální cíle* patří tvořivost a spontaneita, přiměřené sebehodnocení, uskutečňování vlastních možností, zvyšování osobní autonomie a motivace, svoboda rozhodování, experimentování, vyjádření pocitů, emocí, konfliktů, práce s fantazií a nevědomím, nadhled, uvědomování si sebe samých, reflexe, vizuální a verbální uspořádání zážitků, relaxace a celkový rozvoj osobnosti.
- K *sociálním cílům* patří uvědomování si sebe samých, uznání a oceňování druhých lidí, vyjádření uznání jejich hodnoty, porozumění vlastnímu vlivu na druhé a na vztahy, spolupráce, zapojení se do skupinové činnosti, komunikace, sdílení a společné řešení problémů, sdílení zkušeností a vhledů, objevování jedinečnosti

jedince, společenská podpora a důvěra, skupinová koheze, objevování skupinových témat, zkušenost, že druzí mají podobné zážitky jako já.

Hanušová (2007 In Vymětal, 2007) rozděluje cíle arteterapie z kognitivního, motivačního a emocionálního hlediska. Mezi cíle arteterapie řadí sebevyjádření, sebepoznání, aktivizaci, osobnostní vývoj a podporu vývoje, změnu stereotypů, zmírnění úzkosti, náhled, řešení problémů, odhalení nevědomého materiálu, katarzi, zpracování konfliktů, podporu a rozvoj tvořivosti, adaptivnější zacházení s emocemi a kultivaci obranných mechanismů. Osobnostními cíli jsou pak emotivita, motivace, obsah našich představ, kam patří i kognitivní schopnosti a tvůrčí potenciál, vztahové vazby, způsoby vlastní interpretace spojené s fantazií a představivostí.

## 1.5 Cílové skupiny

Tyto obecné cíle arteterapie, které jsem uvedla v předchozí kapitole, se dají aplikovat na všechny věkové i problémové skupiny a na celou řadu zařízení, ať už sociálních, vzdělávacích nebo terapeutických.

Arteterapie je velmi úspěšnou terapií u dětí. Může se soustředit např. na děti, které neprospívají ve škole (se specifickými poruchami učení), na děti s problémovým chováním, emocionálními problémy, dále na děti s různým typem postižením, zneužívané nebo týrané děti nebo děti v dětských domovech.

Další věkovou kategorií jsou dospívající, kterým může arteterapie pomoci v sociální a emocionální oblasti, v nalézání vlastní identity, v rozvoji zdravé sexuality, atd.

Arteterapie se soustřeďuje také na seniory, u kterých může být aplikována při cvičení paměti, pomoc při rehabilitaci jemné motoriky, posílení vědomí vlastní hodnoty, pomoc v sociální oblasti. S touto skupinou se snaží aktivizovat kreativitu, flexibilitu, vitalitu.

Arteterapie může být účinnou terapií pro sociálně znevýhodněné skupiny, jedince s různým typem postižení, pro týrané nebo zneužívané děti (Šicková-Fabrici, 2002).

Tento léčebný postup mohou využít lidé se záměrem osobnostního rozvoje, rozvoje kreativity, odreagování se, také se záměrem řešení určitého problému nebo sebepoznání.



## 1.6 Formy arteterapie

Arteterapie může probíhat ve dvou různých formách, a to v podobě individuální a skupinové formy.

### 1.6.1 Individuální forma arteterapie

Tento typ arteterapie probíhá pouze mezi terapeutem a jedním klientem, kdy terapeut navazuje s klientem úzký kontakt. Podle Horňákové je individuální terapie vhodná právě pro ty klienty, u kterých je potřeba, aby jejich problému věnoval terapeut veškerou svou pozornost nebo pro ty klienty, jejichž chování ve skupině by působilo rušivě, odstrašujícím způsobem nebo by mohlo mít pro ostatní klienty ve skupině negativní následky, např. agresivita, psychotické jevy, negativní vůdcovství. Individuální forma arteterapie je vhodná také pro děti, které jsou hyperaktivní nebo anxiózní (Šicková-Fabrici, 2002).

### 1.6.2 Skupinová forma arteterapie

U této formy arteterapie pracuje terapeut se skupinou klientů, která mívá nejčastěji šest až dvanáct členů. Douglas (1976 In Liebmann, 2004) vysvětluje výhody tohoto počtu zejména v tom, že členové skupiny jsou schopni navazovat a zachovávat oční i slovní kontakt se všemi ostatními členy, každý člen může využít určitý čas pro zapojení se do diskuze, daný počet je dostačující pro podporu interakce a volný tok nápadů, což podporuje zvládnutí úkolů skupiny a ve skupině při tolika členech lze dosáhnout skupinové koheze. Horňáková (1997, s. 124) také definuje jednu z výhod skupinové arteterapie: „*Skupina je mikrosvětlem, z něhož mohou klienti přenést svoje zkušenosti do svého přirozeného prostředí.*“

Rozhodnutí, jakou formu arteterapie zvolit, je na terapeutovi. Skupinová forma arteterapie má řadu výhod i nevýhod a je důležité si uvědomit co nejvíce pozitiv, která skupinová práce může mít.

#### **Důvody pro využití skupinové práce mohou být shrnuty do následujících bodů:**

1. Většina sociálního učení probíhá ve skupinách, skupinová práce tedy poskytuje vhodné zázemí, ve kterém jej můžeme procvičovat.
2. Lidé s podobnými potřebami si mohou poskytovat vzájemnou podporu a pomáhat si s řešením problémů.

3. Členové skupiny se mohou poučit ze zpětné vazby od ostatních. Culbert (1967 In Liebmann, 2004, s. 19) poznamenává, že „*je zapotřebí dvou, abychom viděli jedno.*“
4. Členové skupiny si mohou vyzkoušet nové role, vidí, jak ostatní reagují (návik role), a mohou v nich být podpořeni a posílení.
5. Skupiny mohou být katalyzátorem vývoje skrytých zdrojů a schopností.
6. Skupiny více vyhovují určitým jedincům, například těm, pro které je intimita individuální práce příliš intenzivní.
7. Skupiny mohou být demokratičtější a dělit se o moc a zodpovědnost.
8. Některé terapeutů může skupinová práce uspokojovat více než práce individuální.
9. Skupina může být ekonomický způsob, jak využít odborné znalosti a pomáhat několika lidem najednou. (Liebmann, 2005)

**Brown (1992 In Liebmann, 2004) uvádí některé nevýhody skupinové formy arteterapie:**

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

Do formy skupinové arteterapie můžeme zařadit i rodinnou arteterapii a arteterapii v partnerském vztahu. Rodinná arteterapie zahrnuje širokou škálu problémů, které se týkají všech generací, ať už se jedná o děti, budoucí rodiče, třígenerační rodiny nebo rodiny neúplné. Podle Cartera a McGoldbricka (1989 In Rubinová, 2008) procházejí rodiny přirozeným vývojovým cyklem s předvídatelnými krizovými momenty. Cílem rodinné i partnerské arteterapie je zlepšení komunikace, snaha spolupracovat na řešení konfliktů, větší autonomie členů rodiny, možnost spontánního vyjádření svých emocí. Arteterapeutické kreslení zviditelní rodinné nebo partnerské problémy a očekávání, která chová jeden člen rodiny vůči druhému nebo partner vůči partnerovi (Šicková-Fabricsi, 2002).

## 1.7 Arteterapeutické metody

Tvorba v arteterapii je symbolická činnost, která je spojena s intuitivní a emoční složkou osobnosti. Arteterapie prostřednictvím výtvarné tvorby zapojuje nevědomé složky osobnosti a následně umožňuje jejich ovlivnění. Tvůrčí činnost umožňuje sdělovat obsahy, které jsou jinak pro klienta nesdělitelné (Lhotová, 2010).

Při práci mají klienti za úkol vyjádřit téma, které jim bylo zadáno a po zpracování se o výtvorech diskutuje a soustřeďuje se především na to, co chtěli vyjádřit a co při tvorbě prožívali. Náměty k výtvarnému projevu se mohou zabývat vlastní minulostí, přítomností i budoucností. Téma může být zaměřeno na abstraktní pojmy, vlastní osobu nebo problematiku vztahů s ostatními lidmi (Kulka, 2008). V arteterapii se mohou používat techniky jako např. modelování, řezbářské práce, tvorba koláží nebo malování.

V následujících kapitolách se budu zabývat některými metodami, kterými se postupuje při arteterapii. Jsou to imaginace, vytváření mandal, restrukturalizace, akční akvarel, rekonstrukce, práce s hlinou a vytváření masek.

### 1.7.1 Imaginace

Imaginace neboli představivost, obrazotvornost, fantazie znázorňuje vnitřní svět člověka. Představy člověka projikují jeho aktuální emoční stav, jeho aktuální problémy, obavy i touhy. Pomocí imaginace může člověk znovu prožít určité situace ze svého života, které potom může pomocí výtvarné činnosti pod vedením arteterapeuta předat na papír. Schopnost imaginace má každý člověk, vedle inteligence patří k základním schopnostem člověka. Metodu aktivní imaginace zavedl Carl Gustav Jung v psychoterapii. Při této metodě podněcuje pacient v bdělém stavu se zavřenýma očima hlubinné vrstvy své psychiky. Vnitřní obrazy a pocity, které mu při této metodě naskakují, pak může ztvárnit do výtvarné podoby. Metodou imaginace můžeme dospět k lepšímu sebepochopení, k uvolnění emocí, k vyjasnění postojů k sobě i druhým lidem. Výtvarný produkt má diagnostickou podobu, což znamená, že z obrazů, tvarů i barev může arteterapeut interpretovat v jakém stavu se právě pacient nachází (Šicková-Fabricsi, 2002).

### 1.7.2 Vytváření mandal

Jeden ze způsobů arteterapeutických postupů je vytváření mandal. Klienti mohou mandaly vytvářet malováním na papír nebo jakýkoliv podklad nebo ji mohou přenést do plastické podoby.

Slovo mandala znamená v sanskrtu svatý kruh –střed. V psychologii a náboženských rituálech označuje mandala kruhové obrazy a jejich malované, kreslené, plastické i taneční ztvárnění. V tibetském buddhismu mají tyto obrazce podporovat meditaci a koncentraci. Kruh se však velmi často vyskytuje jak ve východních náboženstvích, tak i v křesťanství, např. rozetová okna v chrámech. Mandalou můžeme považovat každý kruhovitý tvar, který má střed (Jung, 2004).

Kreslením mandal se v psychoterapii zabýval Carl Gustav Jung, který tvrdil, že se mandaly objevují zejména ve stavech dezorientace, panických a chaotických stavech nebo u schizofreniků. Mandalas vyjadřují řád, rovnováhu a celost, proto mají na tyto pacienty uklidňující účinek, který kompenzuje chaos a zmatek psychického stavu. Ze zkušenosti tedy vyplývá, že mají mandaly terapeutický účinek (Jung, 2004).

V arteterapii mandala pomáhá ke koncentraci a meditaci. Vyjadřuje také touhu člověka po seberealizaci (celistvosti), např. v dětských kresbách je kruh –mandala –symbolem identity, když se člověk začleňuje do prostoru, času a místa (Šicková-Fabrici, 2002).

### 1.7.3 Restrukturalizace

Tato metoda je založena na myšlence, že v každém detailu je celek a každá jednotlivá část ve spojení s ostatními vytváří nová řešení, konstelace a kompozice. Restrukturalizace je technika, kdy vytvořený obraz klienti rozeberou na malé části a z těchto částí potom vytvoří obraz nový. Restrukturalizace pomáhá hledat klientům nová řešení a východiska z různých situací (Šicková-Fabrici, 2002).

### 1.7.4 Akční akvarel

Akční akvarel je metodou, která pracuje s volnými asociacemi. Na mokrý papír jsou štětcem nanášeny spontánně zvolené akvarelové barvy, které jsou nanášeny předem nekorigovaným gestem ruky. Po zaschnutí jsou barvy smyty vodou, což způsobí, že křečovitě barevné nánosy zmizí a na podkladu zůstanou jen autentické štětcové doteky. Tak vznikne artefakt vytvořený gestem ruky bez racionální kontroly klienta. (Lhotová, 2010).

Podle Kyzoura (1994 In Lhotová, 2010, s. 61) umožňuje tato metoda „*uvolnění nevědomých pnutí i potlačené agresivity nedestruktivní cestou s využitím náhodně vzniklých efektů.*“

### **1.7.5 Práce s hlinou**

Prostřednictvím modelování figur z hlíny může arteterapeut diagnostikovat různé postoje klientů k sobě, k ostatním lidem nebo ke svým problémům. Hlína také může eliminovat výbuchy vzteku, agresivity, žal nebo smutek. Práce s hlinou také působí relaxačně a rehabilitačně u lidí s narušenou jemnou motorikou (Šicková-Fabrice, 2002). Hlína jako špinící materiál může být důležitá při tvorbě např. zneužívaných dětí nebo lidí s fobií (Hanušová In Vymětal, 2007).

### **1.7.6 Vytváření masek**

Práce s maskami je založena na myšlence, že v každodenním styku s lidmi často nosíme masky, za kterými skrýváme svou zranitelnost a naopak vystavujeme své ideální „já“. Klienti ve svých maskách zviditelňují své skryté stránky. K výrobě se mohou použít také různé přírodniny, např. kámen, plody, peří a pomocí jejich výběrem a uspořádáním můžeme znázornit sebe sama i např. prostředí původní a současné rodiny nebo jiných témat (Hanušová, 2007).

## 2 KOMUNIKACE

Ve druhé části se budu věnovat komunikaci, jejími definicemi, funkcemi a modely komunikace. Dále se budu soustředit na osobnost člověka a jeho „já“ v komunikaci a na komunikační dovednosti, na které se zaměřuji i ve svém výzkumu. Patří sem oblast asertivity, aktivního naslouchání, verbální a neverbální komunikace, komunikace v malé skupině a interpersonální komunikace.

### 2.1 Definice pojmu komunikace

Pojem komunikace pochází z latinského slova *communicare*, což znamená něco sdělovat, účastnit se, společně něco sdílet (Adair, 1997)

Komunikace nemá jednotnou definici. Tento pojem můžeme použít pro označení dopravní sítě, přemísťování lidí, myšlenek, informací, postojů nebo pocitů od jednoho člověka k druhému (Mikuláščík, 2003)

Janoušek (1968 In Mikuláščík, 2003, s. 19) definuje komunikaci jako „*sdělování významů v sociálním chování a v sociálních vztazích lidí.*“

Cherry (1978 In Podgórecki, 1998, s. 30) tvrdí, že „*komunikace je přirozeně sociální událostí.*“

Hausenblas (1971 In Vybíral, 2005, s. 25) definuje komunikaci jako „*obcování lidí, společné podílení se na nějaké činnosti ve vzájemném kontaktu.*“

Komunikace je v sociologickém slovníku definována jako „*proces předávání informací. Komunikace znamená nejen přenos informace, ale také výměnu emocionálního obsahu např. pomocí neverbálních náznaků.*“ (In Jandourek, 2001, s. 126)

Komunikovat znamená podle Křivohlavého (1988, s. 20) „*něco si navzájem sdělovat, v nejhlubším smyslu slova znamená otevírat nitro jeden druhému tak, jak tomu je například při sdělování tajemství, komunikovat tedy znamená s někým se z něčeho společně radovat, druhému něco předávat, doručovat, propůjčovat, dávat a přijímat, tj. navzájem se sdílet.*“

### 2.2 Funkce komunikace

Komunikování plní celou řadu funkcí. Do základních funkcí komunikace patří informovat, instruovat (zasvětit, naučit), přesvědčit, vyjednat a pobavit (Vybíral, 2005)

Adler a Rodman (1985 In Podgórecki, 1998) tvrdí, že funkce komunikace jsou spojené především s uspokojováním našich potřeb, které rozdělují do čtyř základních skupin.

Jsou to *fyzičné potřeby*, protože komunikování s ostatními lidmi je nezbytné pro naše fyzické zdraví. Další skupinou jsou *potřeby ega*. Pomocí komunikování s ostatními lidmi získáváme pocity identity a odpověď na otázky, které vyžadují porovnání s ostatními. Třetí skupinou jsou *sociální potřeby*, které autoři rozdělují na potřebu připojení se, potřebu mít kontrolu nad prostředím nebo možnost ovlivňovat druhé lidi a potřebu oddanosti, která se projevuje touhou pečovat o jiné osoby a vědomím, že ostatní o nás také pečují. Poslední skupinou jsou *potřeby praktické*. Komunikace nám umožňuje získat potřebné a důležité informace pro dobré fungování, např. praktické rady, základní informace o světě ze školy, atd.

### 2.3 Osobnost člověka a jeho „já“ v komunikaci

Naše komunikace vychází také z toho, jak vnímáme svou vlastní osobu. Abychom dovedli dobře komunikovat a vytvářet pozitivní vztahy s ostatními lidmi, je nezbytné, abychom měli pozitivní pohled na sebe sama. Pokud zaujímáme pozitivní postoj vůči sobě samému, jsme schopni komunikovat sebevědomě, navazovat vztahy, porozumět sobě i ostatním. Pozitivní pohled na své vlastní „já“ máme tehdy, kdy očekáváme, že uspějeme, obстоjíme, ale také, že když se něco nepodaří, nepropadneme panice a malomyslnosti. Je to schopnost vidět právo na vlastní existenci, stejně tak, jako ji vidíme, nebo bychom měli vidět, i u ostatních lidí (Mikuláščík, 2003).

#### 2.3.1 Sebepojetí

Co se rozumí sebepojetím člověka? Naše sebepojetí je naše představa o tom, kdo jsme. Jsou to naše pocity a úvahy o vlastních silných i slabých stránkách, schopnostech i jejich hranicích (DeVito, 2008). Je to představa našeho „já“ v pozadí všeho co děláme, o co usilujeme a co říkáme. Naše „já“ zahrnuje to, co o sobě víme, co si myslíme nebo co jsme o sobě slyšeli, tzn. co si o nás druzí myslí a co od nás očekávají. Zahrnuje také to, co my sami od sebe očekáváme a požadujeme (Křivohlavý, 1986).

Sebepojetí odvozujeme z představ, které o nás mají druzí lidé, ze srovnání sebe sama s ostatními, ze svých kulturních návyků a z hodnocení vlastní osoby (vlastních myšlenek a chování) (DeVito, 2008). Zpětné vazby od ostatních lidí ovlivňují pocit vlastní hodnoty. Každý člověk potřebuje mít pocit, že ho druzí akceptují a že za něco stojí. Proto máme potřebu neustálého potvrzování vlastního sebepojetí.

Obraz vlastního „já“ ale nemusí vždy odpovídat realitě, a pokud je nepoměr mezi tím, jak vnímáme vlastní „já“ a skutečností příliš velký, má to dopad i na naši komunikaci. U člověka s větším pocitem vlastní hodnoty je pravděpodobný i lepší průběh komunikace a větší naděje na úspěch. Je také velmi důležité, abychom byli schopni vzájemně naše sebevědomí podporovat. Častou příčinou mezilidských konfliktů bývá právě necitlivý přístup k sebepojetí druhého (Jiřincová, 2010). Lidé, kteří o sobě nemají pozitivní obraz, se snaží nedávat příliš najevo to, jací skutečně jsou, skrývají se proto za různé role nebo se uzavrou do sebe a nejsou schopni se chovat přirozeně a přijmout vlastní identitu. Porozumění sobě samému je také jedna z funkcí komunikace (Mikuláščík, 2003).

### 2.3.2 Sebevědomění

Sebevědomění je důležitým faktorem v komunikaci. Je to vědomí svých vlastních potřeb, přání, postojů a přesvědčení (DeVito, 2008).

Autoři tzv. *okna Johari*, Lut a Ingham (1984 In DeVito, 2008), rozdělili vlastní „já“ do čtyř oblastí, které představují podoby naší osobnosti. Patří zde oblasti otevřenosti, slepoty, skrývání a oblast neznámého:

1. *Otevřené já*, které představuje všechny informace, chování a postoje, které o sobě máme my sami i ostatní lidé. Velikost otevřeného já se mění v závislosti na naší osobě i na lidech, se kterými právě komunikujeme.
2. *Slepé já*, které představují informace, které o nás mají druzí, ale nám chybějí. Může to být např. zvyk dokončit větu za druhého, atd. Velké slepé já vypovídá o nízkém sebevědomí a narušuje přesnou komunikaci.
3. *Neznámé já*, kam se řadí části naší osobnosti, které neznáme ani my, ani ostatní. Jsou to informace ukryté v našem podvědomí, o kterých se můžeme dozvědět prostřednictvím psychoterapie, psychotestů nebo hypnózy.
4. *Skruté já*, které představuje všechno, co o sobě víme, ale co skrýváme před ostatními. Mohou to být např. přesvědčení, za která se stydíme, tajemství, představy nebo trapné zážitky.

Uvedené oblasti neexistují odděleně, ale jsou na sobě navzájem závislé. Pokud se jedna z oblastí zvětšuje, další se přiměřeně zmenšují.



## 2.4 Komunikační dovednosti

Výraz **kompetence** označuje soubor znalostí, dovedností, zkušeností, metod, postupů a také postojů, které jedinec využívá k úspěšnému řešení různých úkolů a situací, a které mu umožňují osobní rozvoj i naplnění jeho životních aspirací. (Veteška, Tureckiová, 2008). Podle Mertense (1974 In Veteška, Tureckiová, 2008) jsou tedy kompetence soubor znalostí, schopností a dovedností. Klíčové kompetence zahrnují celé spektrum kompetencí, kam řadíme kompetence sociální, kompetence ve vztahu k vlastní osobě a kompetence v oblasti metod. Jedna z oblastí sociálních kompetencí je právě komunikativnost. (Belz, Siegrist, 2001).

**Dovednosti** jsou obecně chápány jako výkonová složka lidské činnosti, která je ovlivněna motivací, vědomostmi, schopnostmi, zkušenostmi a dalšími složkami osobnosti. (Švec, 1998). Faust a kol. (1982 In Švec, 1998) vymezili dovednosti jako komplexní vlastnost, která se projevuje zvládnutím činnosti, jejíž úroveň se shoduje s vymezeným cílem a podmínkami realizace.

Soubor sociálních dovedností je hlavní součástí sociální kompetence subjektu. Mezi základní druh sociálních dovedností patří dovednost sociálně komunikovat neboli navzájem si předávat informace, postoje a očekávání, a vstupovat do vzájemných interakcí. (Švec, 1998).

Chomsky (1966 In Vybíral, 2005, s. 48) zavedl do psycholinguvistické teorie termín „jazyková kompetence“, jehož definicí je, „že mluvčí je v daném jazyce schop neomezeně vytvářet nové věty“. V širším významu definují Cambell a Wales (1970 In Podgórecki, 1998) termín „**komunikační kompetence**“, čímž rozumíme dovednost dorozumět se pomocí jazyka. Komunikační kompetence neboli dovednost je biologicky druhová, připsaná vlastnost člověka. Souvisí také s kompetencí paměti, pozorností nebo zájmem (Podgórecki, 1998). Komunikační dovednosti jsou také ovlivněny sebepojetím a sebevědomím, které je zvyšují nebo snižují. Existuje tedy přímý vztah mezi kvalitou komunikování a duševním zdravím (Vybíral, 2005).

Ze všech lidských dovedností patří komunikační dovednosti k těm nejdůležitějším, neboť komunikujeme neustále. Naše schopnost komunikovat je zároveň cesta ke splnění našich cílů a přání nebo vyjádření našich pocitů.

Dále se budu zabývat těmi složkami komunikačních dovedností, které budu sledovat i ve výzkumné části. Jsou to verbální a neverbální komunikace, interpersonální komunikace,

komunikace v malé skupině, asertivní komunikace a aktivní naslouchání. Podle mého názoru patří tyto oblasti mezi nejdůležitější a nejzákladnější složky komunikace.

### **Rozvoj klíčových kompetencí**

Sociální dovednosti se vytvářejí a rozvíjejí v procesu sociálního učení, které můžeme charakterizovat jako učení se rolím neboli učení se jednat v sociálních situacích. Jde o učení v sociální skupině, např. ve třídě nebo výcvikové skupině (Švec, 1998). Veteška a Tureckiová (2008) uvádějí, že získávání a rozvoj klíčových kompetencí je celoživotní individuální proces. Rozvoj klíčových kompetencí souvisí s dalším vzděláváním, celoživotním učením a rekvalifikacemi, protože jsou získávány zejména při vzdělávacích procesech.

#### **2.4.1 Komunikační modely**

Komunikace je složitý proces, proto je pro jeho snadnější pochopení vytvořeno několik zjednodušujících modelů, které pomáhají vysvětlit aspekty provázející komunikaci. V popsaných modelech je možné hledat příčiny různých nezdarů při komunikaci. (Plamínek, 2008). V této kapitole uvedu z celé řady modelů dva, které podle mého názoru patří k základním modelům, a jsou nejvíce praktické.

#### **Komunikační buňka**

Komunikaci mezi lidmi můžeme rozložit na úseky, které je možno dále studovat. Za základní prvek komunikace můžeme považovat jednotlivá sdělení, která nazýváme komunikační buňkou. Na komunikační buňku působí tři faktory, a to myšlenky, pocity a hodnoty. Myšlenky odrážejí racionální stránku našeho já, pocity odrážejí emocionální stránku a hodnoty jsou odrazem etické stránky. Tyto tři složky se mohou dostat do sporu, v případě, když rozum říká něco jiného než city, a ani jedna z těchto složek se nemusí líbit hodnotám. Některé faktory však nemusí mluvčí vědomě kontrolovat, zejména v případě hodnot a emocí. Naopak racionální stránka našeho já se do sdělení promítá vědomě. Některé pocity a myšlenky se mohou transformovat ve slova, jiné ve způsob, jakými jsou slova pronášena a další mohou být přenášena pomocí řeči těla. Tyto informace se dostanou k adresátovi, který je vnímá pomocí smyslů. Adresát informace dále zpracovává opět rozumovou, pocitovou a hodnotovou složkou. Výsledek pak jsou myšlenky a vědomé i nevědomé pocity a stavy, které vznikají v souvislosti s přijetím sdělení (Plamínek, 2008).

### **Transakční model**

Transakční analýzu založil americký sociální psychiatr Eric Berne ve druhé polovině padesátých let 20. století. Podle transakční analýzy se člověk nachází vždy v jednom ze tří ego-stavů, a to v rodičovském, dospělém nebo dětském ego-stavu. Tyto stavy chování člověka se mění v čase. V průběhu jednoho rozhovoru se můžeme ocitnout v každém ego-stavu. (Vybíral, 2005).

Velkou část interpersonálních komunikačních výměn tvoří chování určované dlouhodobým životním scénářem nebo tzv. mini-scénářem. To znamená, že naše komunikace se odvíjí od předem daného scénáře, na jehož tvorbě se podíleli naši rodiče, nebo osoby, které nás vychovávaly. Je samozřejmě možné osvobodit se od toho scénáře a komunikovat svobodně. (Vybíral, 2005).

To, v jakém ego-stavu se člověk právě nachází, můžeme vypožorovat např. z jeho gest, mimiky, tónu hlasu nebo často používaných slov. Charakteristické znaky rodičovského ego-stavu jsou např. zhrozený pohled, hlazení druhého člověka, vztyčený ukazováček, atd. Mezi charakteristické znaky dospělého ego-stavu patří např. vyjadřování vlastního názoru slovy jako „podle mne“, časté kladení otázek, člověk je neverbálně přirozený a seriózní. Naopak charakteristickými znaky dětského ego-stavu mohou být např. klopení očí, šťourání se v nose, chichotání, vyjadřování emocí nebo krčení ramen (Vybíral, 2005).

#### **2.4.2 Verbální komunikace**

Verbální komunikace je nezbytnou součástí sociálního života. Je to způsob vyjadřování prostřednictvím jazyka, slov. Slova a věty jsou pouze symboly pro skutečné předměty, lidi a události. Pomocí jazyka, řeči, se snažíme pojmenovat naše myšlenky. Verbální komunikace je nezbytnou podmínkou myšlení (Mikuláščík, 2003).

Verbální komunikace probíhá ve dvou významových liniích, které můžeme sledovat u každého sdělení. Je to rovina tematická neboli obsahová, tedy to, o čem se mluví, a rovina interpretační, která nám sděluje, jaký smysl přikládá komunikátor dané informaci. Obě linie probíhají současně a ke svému vyjádření používají verbální i neverbální prostředky (Janoušek In Výrost, Slaměník, 2008).

## **Funkce jazyka**

Jakobson (1963 In Janoušek, 2007) rozděluje funkce jazyka na základní a druhotné. Základní funkce jazyka se týkají tří základních účastníků komunikace, tedy mluvčího, posluchače a toho, čeho se sdělení týká. Mezi základní funkce patří funkce expresivní (emotivní), která se týká mluvčího a jeho zainteresovanosti na sdělení. Další funkcí je konotativní funkce týkající se zprávy, která má podle záměru mluvčího ovlivnit posluchače. Poslední základní funkcí je reprezentativní (denotativní) funkce, která souvisí s předmětem zprávy, zejména s jeho obsahem než formulací určitého sdělení.

K druhotným funkcím je zařazena funkce fatická, která probíhá v situaci, když už jazyk neslouží ke sdělování zpráv, ale pouze k udržení kontaktu mezi účastníky rozmluvy, např. komunikace konverzace zamilovaných nebo výměna zdvořilostních formulí. Hravou (poetickou) funkcí pozorujeme při hře s jazykem, např. hra se slovy (Janoušek, 2007).

## **Zásady verbálního sdělení**

- **Řeč má denotační i konotační význam.**

Denotační význam je význam slova, který je daný pro určitý termín. Představuje objektivní význam, který můžeme najít ve slovníku. Význam konotační je však emocionálně a subjektivně zabarvený a vztahuje se ke konkrétní osobě, která určitý výraz používá. Jedním a tím samým termínem tedy každý vyjadřuje jiné pocity, které jsou v mluvčím vyvolané lidmi nebo události (DeVito, 2008).

- **Význam řeči není ve slovech, ale v lidech.**

Slovo označuje určitý předmět, který lidé znají, ale označuje také abstraktní jevy a pocity, který nemusí všichni lidé chápat stejně. Slova mají subjektivní význam a každý člověk je může chápat odlišně, protože souvisí s životními zkušenostmi každého z nás. Proto jsou naše představy o určitém předmětu odlišné než u partnera, přátel a ostatních lidí (DeVito, 2008).

V důsledku toho, že nebereme v úvahu individualitu každého člověka a to, co se pokouší sdělit, mohou vznikat různá nedorozumění. Každý si totiž pod tím samým pojmem představuje jinou situaci a různá očekávání, a s tím, jak se mění lidé, mění se i významy sdělení.

- **Sdělení se liší mírou abstrakce.**

Verbální sdělení mohou být obecná nebo přesná a konkrétní a obsahují slova z širokého obsahu abstrakcí. V některých situacích stačí použít obecný pojem, jindy je zase potřeba předmět nebo událost popsat konkrétněji. Čím přesnější výraz použijeme, tím lépe si může posluchač situaci představit (DeVito, 2008).

- **Sdělení se liší mírou přímocárosti.**

Verbální vyjádření můžeme rozlišit na přímá a nepřímá. Pomocí nepřímých vyjádření se snažíme druhou osobu přimět něco udělat, aniž bychom za to museli převzít zodpovědnost. Nepřímým vyjádřením je sdělení např.: „Já se tak nudím! Nemám večer co dělat.“ Kdežto přímá vyjádření dávají jasněji najevo přání mluvčího. Příkladem přímého sdělení je: „Šla bych do kina. Šel bys také?“ Častými nepřímými sděleními bývají také neverbální výrazy, např. když se někdo podívá na hodinky, aby dal najevo, že bychom měli odejít apod. (DeVito, 2008).

- **Řeč je ovlivněna kulturou a pohlavím.**

To, které způsoby vyjadřování jsou přijatelné a které ne, je dané naší kulturou. Všichni bychom se měli řídit při komunikaci určitými kulturními pravidly, a pokud tato pravidla porušujeme, riskujeme, že naše chování bude označeno za urážlivé.

Na naší komunikaci se také odrážejí genderové vlivy neboli vlivy pohlaví. Průzkumy ukazují na rozdíly v komunikačních způsobech u mužů a žen, např. obecně se usuzuje, že řeč žen je zdvořilejší než řeč mužů, apod. (DeVito, 2008).

### **Paralingvistická hlediska verbálního projevu**

Paralingvistika je mimojazykový projev řeči. Je to složka hlasového projevu, do které můžeme zařadit měnění hlasitosti, plynulosti a tempa řeči. Paralingvistické prvky charakterizují řečníka (Leško, 2008). Někteří autoři, např. Allhoff nebo Juříčková připisují paralingvistické aspekty do neverbální složky komunikace. Já jsem tuto část teorie zařadila do verbální komunikace, kam ji řadí např. Mikuláščík a Leško.

U verbálního projevu můžeme pozorovat hlasitost, výšku tónu, rychlost a plynulost řeči. Mezi další aspekty patří objem řeči, což je množství slov, které člověk v průměru produkuje za určitý čas. Dále pozorujeme barvu hlasu a emoční náboj (Mikuláščík, 2003).

Důležitá je také kvalita řeči, zda je projev srozumitelný pro ostatní nebo naopak nepřesný. Dalším hlediskem jsou chyby v řeči, např. nesprávná artikulace, dále můžeme pozorovat zabíhavé myšlení, kdy mluvčí odbíhá od jednoho tématu k druhému. Další častou chybou bývá opomenutí. V tomto případě mluvčí mluví např. o šesti faktorech, z nichž vyjmenuje první dva a další vůbec neuvede. Mezi paralingvistický prvek patří také slovní vata. Tento termín označuje slova, která bývají použita jako výplň mezi slovy, větami, a která mluvčí nevědomky stereotypně opakuje. Často jsou to různá citoslovce nebo adjektiva (např. prostě, vlastně, tedy, jaksí, atd.) (Mikuláščík, 2003).

### 2.4.3 Neverbální komunikace

Neverbální komunikaci neboli řeči těla je přisuzován velký význam při sdělování a příjmu informací. Neverbální komunikace probíhá zejména na nevědomé úrovni a může nám prozradit mnoho o pocitech, postojích nebo temperamentu druhých lidí. Neverbální komunikace má také podíl na vzniku sympatií a antipatií mezi osobami. Neverbální projevy jsou však velmi těžko interpretovatelné. Neverbální chování výrazně souvisí s kontextem a konkrétní situací, navíc mnoho neverbálních signálů si člověk osvojí již během dětství, zejména kopírováním rodičů. V úvahu také musíme brát kulturní a gender rozdíly a zejména to, že se každý člověk chová proměnlivě a individuálně (Štěpaník, 2005).

Mezi složky neverbální komunikace patří mimika, haptika, kinezika, gestikulace, posturologie, proxemika, chronemika, celkový image. Některé z těchto pojmů se pokusím dále přiblížit.

#### **Funkce neverbální komunikace**

Neverbální signály plní v komunikaci řadu funkcí:

- doprovází a podporuje verbální sdělení
- oslabuje nebo zesiluje verbální sdělení (určitý způsob mluveného projevu, např. přátelský tón při pokárání)
- odporuje verbálnímu sdělení (kdy dochází k rozporům na různých komunikačních kanálech, např. nonverbální signály mohou prozradit neupřímnost)
- nahrazuje verbální sdělení (např. zavrtění hlavou místo verbální odpovědi)
- vyjadřuje zainteresované naslouchání (nebo naopak)
- vyjadřuje stanovisko komunikačních partnerů (např. vyjádření porozumění)

- reguluje hladký průběh dialogu (např. při zpomalení řeči může chtít mluvčí předat slovo)
- vyjadřuje vyladění a subjektivní stav komunikačních partnerů
- vyjasňuje vztah mezi partnery (prostřednictvím držení těla, vzdálenosti, atd.) (Allhoff, 2008).

### **Mimika**

Mimika vyjadřuje výraz tváře. Do této oblasti neverbální komunikace můžeme zahrnout signály očí, způsob pohledu, úsměv. Mimika sděluje naše osobní vlastnosti, pocity, emoce, které jedinec prožívá. Signalizuje prožitek mluvčího i to, jaký vztah má ke sdělení. Mimika může vyjadřovat momentální psychický stav i dlouhodobý charakteristický výraz (Allhoff, 2008). Mimikou sdělujeme i kulturně daná gesta (např. zdvořilý úsměv) a tzv. instrumentální pohyby (např. výraz obličeje při kýchání) (Křivohlavý, 1988).

Křivohlavý (1988) vymezil primární emoční dimenze, které jsou snadno rozpoznatelné z výrazu našeho obličeje. Jsou to štěstí-neštěstí, radost-smutek, překvapení-splněná očekávání, klid-rozčilení, spokojenost-nespokojenost, zájem-nezájem, strach a bázeň-pocit jistoty. Ostatní emoce, které jsou označovány jako sekundární, jsou rozpoznatelné hůře a jsou snadněji ovlivnitelné kulturou, výchovou a normami více, než emoce primární.

### **Gestika**

Gesta jsou pohyby rukou, hlavy i nohou, které dokreslují nebo zastupují verbální sdělení. Některá gesta jsou záměrná, jiná si ani neuvědomujeme. V sociálních vztazích mají určitý smysl. V období starověku byly považovány za významnou složku řečnického umění.

Gesta můžeme rozdělit do tří základních skupin, jsou to ilustrace, regulátory a znaky. Ilustrace jsou gesta, kterými dokreslujeme verbální sdělení. Regulátory se snažíme usměrnit hovor, poukázat na něco nebo někoho. Znaky nahrazují slova, např. zvednutý palec směrem nahoru nebo znaková řeč (Mikuláščík, 2003).

Dittman (1978 In Podgórecki, 1998) rozlišuje pohyby, které jsou nepřetržité, např. rytmické pohyby určitých částí těla (pohupování nohou) a pohyby nespojitě, kam patří pohyby doprovázející řeč, např. kroucení hlavy jako známka nesouhlasu.

### **Kinezika**

Pojem kinezika označuje spontánní pohyby různých částí těla, které nemají význam gest (Mikuláščík, 2003), avšak někteří autoři, např. Juříčková, tento pojem s gesty spojují, považují kineziku za nadřazenou gestice.

Z určitých pohybů různých částí těla se dají vyčíst některé informace, jejich interpretace však nemusí být jednoznačná a je třeba vycházet z kontextu situace, stejně jako u dalších složek neverbální komunikace (Křivohlavý, 1988).

### **Haptika**

Haptika je složka neverbální komunikace, která se soustřeďuje na doteky. Doteky mohou mít formální až intimní význam. Vyjadřujeme jimi pozitivní emoce, náklonost nebo mohou usměrňovat chování druhé osoby. V souvislosti s rituály pozdravů nebo loučení hovoříme o rituálních dotecích (Juříčková, 2008).

Z taktilního kontaktu získáváme informace o tlaku, teple, chladu, bolesti a vibraci. Senzory na našem těle jsou rozmístěny nerovnoměrně, což způsobuje různou citlivost na různých místech našeho těla, např. nejvíce citlivá místa jsou ruce, rty a pohlavní orgány, mezi méně citlivá místa patří záda (Juříčková, 2008).

### **Posturologie**

Posturologie zkoumá držení a polohu těla, např. náklon, uvolnění, natočení těla. Informuje nás o emočním stavu, i jaký postoj člověk zaujímá k osobě, se kterou komunikuje. Vzájemná poloha obou těl určuje vztah partnerů k obsahu sdělení i k sobě navzájem. Pokud jsou pózy ve shodě, můžeme hovořit o pozitivním vztahu, sympatii a porozumění a naopak (Mikuláščík, 2003). Pomocí posturologických údajů můžeme rozlišit směr vývoje setkání dvou lidí, atmosféru a druh interakce. Je však potřeba zohlednit temperament osob, kulturu i aktuální situaci (Juříčková, 2008).

### **Proxemika**

Proxemikou rozumíme prostorové chování neboli vzdálenost osob při komunikaci. Prostor, který lidé potřebují k tomu, aby se cítili pohodlně, je specifický individuálně i kulturně.

Vzdálenost při komunikaci můžeme rozdělit do čtyř základních skupin:

1. *Intimní zóna* – je to vzdálenost do půl metru, vyhovuje intimním vztahům, např. partnerovi, dětem, atd.



2. *Osobní zóna* – je vzdálenost od 30 centimetrů do 150 centimetrů, většinou jde o osobní výměnu informací. (Gruber, 2005).

Pokud se setkají dva lidé s rozdílnými představami o svých osobních zónách, můžeme sledovat jev zvaný proxemický tanec. Při tomto jevu hledají oba partneři míru vzájemného oddálení vyhovující oběma stranám. Osoba, pro kterou je oddálení příliš velké, se snaží k partnerovi přiblížit, ten však má jinou představu o slušném oddálení v daném styku a proto naopak ustupuje. Obvykle bývá tento proxemický konflikt řešen určitým kompromisem, tedy zaujetím vzájemné polohy, která není příliš dotěrná jedné osobě a zároveň je přijatelná pro druhou osobu. (Křivohlavý, 1988).

3. *Společenská zóna* – od 150 centimetrů do 5 metrů, např. mezi osobami v jedné místnosti, lidé v této vzdálenosti se většinou znají.

4. *Veřejná zóna* – nad 5 metrů, vzdálenost lidí v otevřeném prostoru, lidé takto vzdálení si mohou zůstat cizí (Gruber, 2005).

### **Chronemika**

Chronemika vyjadřuje komunikaci v časových souvislostech. Je to způsob, jakým užíváme a vyjadřujeme čas ve vztahu k ostatním lidem. Někdo rád samoúčelně protahuje rozhovor, jiný se zase snaží co nejrychleji sdělit informaci. Chronemika se také týká toho, jak každý z účastníků komunikace respektuje právo obou stran na stejné časové vstupy do rozhovoru (Mikuláščík, 2003)

#### **2.4.4 Interpersonální komunikace**

*„Interpersonální komunikace je komunikace mezi dvěma osobami, které mají mezi sebou nějaký vztah a navzájem se ovlivňují svými sděleními.“* (DeVito, 2008, s. 188).

Způsoby reakcí na chování druhých lidí ovlivňuje daná situace, ve které se člověk nachází, i vztah, jaký člověk k druhým lidem chová. Je důležité, o jaký druh vztahu jde. Může jít o vztah osobní nebo pracovní, formální nebo neformální, krátkodobý nebo dlouhodobý, intimní nebo přátelský (Mikuláščík, 2003).

Specifickou podobou interpersonální komunikace je empatie, která vede k přirozené koncentraci pozornosti na jiného člověka a na uvědomování si a napodobování jeho vyjádření. (Podgórecki, 1998).

To vede ke vzniku podobných partnerových pocitů, a tedy nahlédnutí vlastních prožitků, a umožňuje tak porozumění pocitů partnera. Můžeme říci, že empatie je nejstarší podobou výměny informací s ostatními lidmi (Podgórecki, 1998).

Způsoby chování člověka během mezilidské komunikace reprezentuje jeho vnitřní skutečnost neboli jeho ego. Odhalováním vlastního ega odhalujeme osobní informace. Může se jednat o soukromá nebo intimní sdělení, bez kterých by blízké styky mezi lidmi byly značně ochuzeny nebo by vůbec nebyly možné. Základem vývoje všech blízkých mezilidských vztahů je postupné odhalování sebe jiným a oplácení otevřenosti ze strany partnerů. Schopnost odhalování vlastního ega nám blízkým osobám je vlastností zdravé osobnosti, dovolíme tak jiným poznat sebe, čímž si získáme akceptaci, důvěru a lásku. Zábrany ve vzájemné otevřenosti znemožňují vznik intimních vztahů a mohou být příčinou sociální nepřizpůsobivosti nebo ztráty duševního zdraví (Podgórecki, 1998).

### **Rozvoj interpersonálních vztahů**

Pomocí výzkumů bylo zjištěno, že proces rozvoje vztahů probíhá v několika fázích:

- 1. fáze - počátek vztahu:* v této fázi se začíná rozvíjet konverzace, kdy si lidé vytváří první dojmy o druhé osobě. Důležitou roli zde hraje fyzická přitažlivost, vzhled, názory a postoje.
- 2. fáze – sondování:* na obou stranách vzniká zájem o druhou osobu. V této fázi jde o výměnu informací a názorů na různé problémy. Pokud mají osoby společné zájmy a hodnoty, zbavují se formálního projevu a konverzace se stává příjemnější a otevřenější. Mnoho vztahů na této úrovni zůstává.
- 3. fáze – zintenzivnění vztahu:* na úrovni třetí fáze se vztah mezi dvěma osobami stává hlubším, lidé spolu tráví více času a hovoří o osobních věcech. Tato fáze je fází sebeodhalování a sdílení pocitů druhé osoby.
- 4. fáze – přizpůsobení se:* ve čtvrté fázi už se jedná o hluboký a vážný vztah, který má charakter spojení v podobě identifikace.
- 5. fáze – vznik vazby:* jedná se o vážný a hluboký vztah, jehož vážnost chtějí dát partneri svému okolí najevo. (Mikuláščík, 2003).

## Typy interpersonálních vztahů

Každý vztah je jedinečný, ať jde o vztah mezi zaměstnanci, spolužáky, členy určité skupiny nebo partnerský vztah. V této kapitole se budu věnovat pouze třem základním typům interpersonálních vztahů, a to vztahu mezi přáteli, partnery a vztahu mezi rodinnými členy.

- **Rodinné vztahy**

Rodina je do jisté míry ideálním prostředím dyadické interakce. Dyadických interakcí můžeme v rodině sledovat celou řadu, mohou to být vzájemné vztahy mezi sourozenci, rodiči a dětmi, prarodiči a dětmi nebo vztahy mezi manžely (Křivohlavý, 1986).

Plaňava (2005) uvádí, že mezi nejdůležitější aspekty komunikace mezi rodinnými příslušníky je poskytování zpětné vazby, což znamená, že se snažíme ostatním pozorně naslouchat, ověřit si, zda jsme sdělení pochopili správně, a také jim poskytnout naše pocity a myšlenky, které jsou pro komunikaci významné.

- **Partnerské vztahy**

Vztahy mezi partnery neboli primární vztah označuje vztah mezi dvěma hlavními stranami, např. manžel a manželka, milenec a milenka, apod. Primární vztah je považován za vůbec nejdůležitější interpersonální vztah, kde partneři sdílejí své postoje, potřeby nebo konflikty. Jestliže má primární vztah přetrvat, je nutné, aby partneři dodržovali určitá pravidla. Tyto pravidla se vtahují k chování, které může být z hlediska vztahu konstruktivní nebo naopak destruktivní. Podle Baxtera (1986 In DeVito, 2008) by měly obě strany projevovat podobné názory, zvyšovat navzájem sebeocení a sebeúctu druhého, být k sobě loajální, zůstat si navzájem věrní, uznávat identitu druhého, sdílet spolu podstatnou část svého času, získávat odměny úměrné investicím a v přítomnosti druhého zažívat tajemné a nevysvětlitelné „kouzlo“.

- **Vztahy mezi přáteli**

Reisman (1981 In DeVito, 2008) rozděluje tři základní typy přátelství:

1. Přátelství založené na reciprocitě (vzájemnosti), které je považováno za ideální typ přátelství. Osoby stejnou měrou dávají a přijímají výhody vztahu. Tento typ vztahu se vyznačuje loajalitou, sebeobětováním, vzájemnou náklonností a ušlechtilostí.

2. Přátelství založené na receptivitě je opak prvního typu přátelství. Vztah funguje na dávání jednoho a přijímání druhého. Jde tedy o nerovnováhu vztahu, kdy pouze jedna osoba dává svou náklonnost druhé. Jedná se však o pozitivní nerovnováhu, protože tento vztah uspokojuje odlišné potřeby obou osob. Pro vznik takového vztahu je nutný rozdíl v postavení, např. lékař a pacient, učitel a žák.

3. Přátelství založené na sdružování, které existuje např. mezi spolužáky, spolupracovníky nebo sousedy. V tomto případě se nejedná o přílišnou důvěru nebo loajalitu.

K opravdovému přátelství patří neodmyslitelně kvality jako otevřenost, důvěra, porozumění, soucítění a sdílení, symetričnost, společné počínání (Plaňava, 2005). Autoři Argyle a Henderson (1984 In DeVito, 2008) popsali pravidla pro udržení přátelství. Mezi tyto pravidla může patřit hájení přítele v době jeho nepřítomnosti, projevy citové podpory, nabídnutí pomoci, snaha udělat příteli radost. Udržení přátelství tedy závisí na schopnostech uplatnit vhodné interpersonální dovednosti.

#### **2.4.5 Komunikace v malé skupině**

Malá společenská skupina je soubor lidí, který spojuje určitý cíl, a kteří se řídí podobnými pravidly. Členové malé skupiny nemusí mít nutně zcela totožný cíl, ale mají podobný důvod k interakci. Počet lidí v malých skupinách bývá obvykle kolem pěti až dvanácti členů. Tento počet zaručuje relativně snadnou komunikaci mezi členy skupiny. Při podstatně vyšším počtu začíná být komunikace neskadná (DeVito, 2008).

V malých skupinách jsou členové v bezprostředním vzájemném styku. Skupina výrazně ovlivňuje psychiku jednotlivých členů, což má vliv na fungování skupiny. Za malou skupinu můžeme považovat např. rodinu, skupinu přátel nebo pracovní skupinu (Janoušek, 1968).

Ze sociálně psychologického hlediska má skupina charakteristické společné rysy. Za nejdůležitější můžeme považovat následující rysy:

1. Členové skupiny provádí společnou činnost, která má určitý cíl, např. pracovní výkon nebo uspokojení různých potřeb. Při těchto činnostech se členové skupiny navzájem ovlivňují. Projevem těchto činností je míra soudržnosti neboli koheze skupiny.
2. Každý člen skupiny má své individuální potřeby, které spolu se společným cílem určují motivační strukturu skupiny.

3. Pro každou skupinu je charakteristický určitý typ komunikace.
4. Skupina má vnitřní členění, které se dělí na horizontální a vertikální. Toto dělení je dané normami, rolemi a statusy členů skupiny, vztahem nadřízenosti a podřízenosti.
5. Každá skupina má své hodnoty, kterými se řídí (Janoušek, 1968).

### **Roviny komunikace ve skupině**

Komunikace patří k základním rysům skupiny. „*Skupinový moment je založen v podstatě komunikace samotné. Spočívá ve společenství významů, tj. v tom, že komunikace vede ke společným významům a sama zase společné významy předpokládá.*“ (Janoušek, 1968, s. 113).

Toto společenství významů můžeme rozlišit do tří různých rovin:

Výchozí rovinou je společný systém jazykových významů a pravidlo používání tohoto systému pro vzájemné sdělování. Podle Cherryho (1957 In Janoušek, 1968) je komunikace brána spíše jako vztah než aktivita, který je uskutečňován prostřednictvím jazyka. Tato rovina ještě nepostihuje komunikaci v její dynamice.

Další rovinou je sdělování jako komunikativní činnost neboli předávání informací. Ve srovnání s předešlou rovinou se tedy jedná o vzájemnou informovanost mezi účastníky komunikace.

Ve třetí rovině komunikace jde o vzájemné sdílení názorů, mínění a postojů, ke kterému však nemusí vždy dojít. U některých skupin probíhá přejímání názorů a postojů rychleji než u jiných skupin. Komunikace slouží jako prostředek k navození shody v názorech a postojích. Existují dva způsoby, jak dojít k tomuto cíli. Prvním způsobem je zvýšení komunikace mezi zastánci odlišných názorů a snaha dosáhnout změny těchto názorů směrem ke shodě. Opakem tohoto způsobu je snížit nebo úplně přerušit komunikaci s lidmi odlišného názoru, což by vedlo k oddělení těchto členů od skupiny. Výběr způsobu závisí na vzájemných vztazích z minulosti, společném úspěchu nebo interpersonální přitažlivosti (Janoušek, 1968).

### **2.4.6 Asertivita**

Asertivita vychází z anglického slovesa „to assert“, což znamená tvrdit, uplatňovat, prosadit sebe sama. Asertivita je soubor pravidel a technik jednání, které vedou ke zdravému a přiměřenému sebeprosazování v komunikaci (Gruber, 2005).

Jazykovědci definují asertivitu jako „*otevřený, pevný postoj, aktivní projevení názoru (názorů), pramenících z vědomí vlastní pravdy, ceny*“ (In Novák, Pokorná, 2003).

Tvůrce asertivního tréninku a autor první publikace principů asertivity, Salter, zdůrazňuje pod tímto pojmem zejména individualismus názorů a postojů heslem „*věř hlavně sám sobě*“ (1950 In Vybíral 2005). Pomocí asertivního chování můžeme např. řešit problémy, vysvětlit žádoucí a nezbytné postupy, vyslovit na veřejnosti svá přání a hodnocení. Asertivitou můžeme také překonávat různé nedostatky v našem chování a slovním projevu (Novák, Pokorná, 2003).

### **Asertivní práva**

Každá publikace o asertivitě vyjmenovává deset základních asertivních práv, která by měl člověk využívat a respektovat. Jejich základem je, že s námi nikdo nemůže manipulovat, pokud mu to sami nedovolíme. Je také důležité dodat, že žádné z práv bychom neměli přehánět a zneužívat proti druhým.

Mezi desatero asertivních práv patří tato práva:

1. Mám právo sám posuzovat své chování, myšlenky a emoce a nést za ně i jejich důsledky sám zodpovědnost.
2. Mám právo nenabízet žádné výmluvy či omluvy ospravedlňující mé chování.
3. Mám právo sám posoudit, zda a nakolik jsem zodpovědný za problémy druhých lidí.
4. Mám právo změnit svůj názor.
5. Mám právo dělat chyby a být za ně zodpovědný.
6. Mám právo říct „já nevím“.
7. Mám právo být nezávislý na dobré vůli ostatních.
8. Mám právo dělat nelogická rozhodnutí.
9. Mám právo říct „já ti nerozumím.“
10. Mám právo říct „je mi to jedno.“ (Capponi, Novák, 1994).

#### **2.4.7 Aktivní naslouchání**

Naslouchání je považováno za aktivní proces, jehož součástí je jak přiměřené sledování partnera, tak i verbální a neverbální signály toho, že ho sledujeme (Plamínek, 2008).

Abychom byli opravdu efektivní, podle Rogerse a Farsona (1987 In Motschning, Nykl, 2011) je nutné, aby bylo aktivní naslouchání zakořeněno v základních postojích posluchače.

K tomu, abychom se stali aktivními posluchači, bychom měli občas odložit vlastní úhel pohledu a brát ohled i na úhel pohledu komunikujícího. Je zapotřebí, abychom důvěřovali druhé osobě, byli samostatní a uměli postupovat dopředu.

Aktivní naslouchání znamená, že se aktivně ujišťujeme, zda to, co jsme pochopili, odpovídá tomu, co nám chtěl partner sdělit. Je důležité, abychom si byli jisti, že jsme porozuměli správně (Scharlau, 2010).

### **Základní pravidla aktivního naslouchání**

Pokud se opravdu zajímáme o to, co nám partner řekl, nevědomky vysíláme mnoho neverbálních signálů. Mezi přirozené projevy pozornosti patří udržování očního kontaktu, aby druhá strana nepochybovala o našem zájmu. Další důležitý projev řeči těla se týká naklonění k mluvčímu a jeho zrcadlení pohybů a gest, což je projevem empatie na úrovni podvědomí a signalizuje souhlas s danou osobou. Souhlas můžeme také projevovat příkyvováním a úsměvem. Neméně důležitý projev zájmu je také poloha těla, která by měla zaujímat „otevřenou“ pozici, bez překřížených rukou a nohou. (Theobald, Cooper, 2006).

Je důležité pokusit se vcítit do situace a prožívat ji spolu s partnerem, se kterým si povídáme. Schopnost vcítit se do druhého člověka, pochopit jeho pocity a vnímat jeho emoce, se označuje jako empatie. Empatie je cesta k pochopení toho, co se skrývá pod povrchem komunikace, protože za pocity a emocemi se skrývají potřeby, zájmy, tužby a hodnoty lidí, se kterými komunikujeme. Pochopení těchto specifických příčin projevovaných pocitů a emocí je důležité například při hledání řešení konfliktů mezi lidmi (Plamínek, 2008).

Motschning a Nykl (2011) definovali nejdůležitější myšlenky aktivního naslouchání v následujících bodech:

- snažím se odsunovat myšlenky, které odvádějí pozornost, a vytvořím si vnitřní prostor
- důležité je vcítit se do druhého člověka
- dočasně se osvobodím od mého pohledu na věc
- pozorně naslouchám partnerovi, aniž bych ho chtěl někam nasměrovat
- nepřerušuji druhého, ale doprovázím ho
- snažím se vnímat celé sdělení včetně jeho obsahu i příslušného pocitu
- věnuji pozornost slovům, poznámkám, řeči těla, výrazu a vyjádření

- testují vzájemné porozumění pomocí shrnutí a zpětné vazby
- shrnují slyšené sdělení v dané významové souvislosti vlastními slovy, ale nehodnotím je (Motschnig, Nykl, 2011).



### 3 ARTETERAPIE A KOMUNIKACE

V následujících kapitolách se budu věnovat vztahu arteterapie a komunikace a některými arteterapeutickými metodami, které se soustřeďují na rozvoj komunikačních kompetencí.

#### 3.1 Vztah arteterapie a komunikace

Prostřednictvím výtvarného projevu člověk sděluje své emoce, názory, pocity nebo postoje k okolí, můžeme tedy říct, že komunikuje. Výtvarný artefakt vytvořený klientem se tedy pro arteterapeuta stává důležitým zdrojem informací. Výtvarná činnost a její výsledek představuje komunikaci mezi klientem a arteterapeutem (Lhotová, 2010).

Arteterapie se řadí mezi expresivní terapie, což znamená, že funkčním potenciálem výtvarné tvorby v arteterapii je exprese. (Lhotová, 2010). Pojem „exprese“ označuje „*specifickou, citově zabarvenou a více, nebo méně záměrně strukturovanou reprezentaci vnitřního světa člověka*“ (Slavík, 2001, s. 104). Exprese je tedy vyjádření lidských prožitků ve výtvarné tvorbě. Exprese umožňuje člověku uvědomovat si své emoce, reflektovat je a mít je pod kontrolou (Lhotová, 2010).

#### 3.2 Exprese jako komunikace

Podle Slavíka (1997 In Lhotová, 2010) exprese odpovídá vnitřnímu naladění člověka, který si není vědom, že něco sděluje, že o něčem vypovídá nebo vypravuje. Tím se exprese liší od typické komunikace, ve které je sdělování informací záměrné a vědomé. Některými vlastnostmi je exprese blízká metakomunikaci neboli doprovodu záměrného sdělování. Pokud bychom tvůrčí proces sledovali, mohli bychom si všimnout i charakteristik analogické paralingvistické komunikace, např. naplnění času tvorbou, technické prostředky nebo rychlost zpracování tématu. Petrželka (1991 In Lhotová, 2010) označuje expresi jako druh lidské aktivity, který je sice komunikabilní, komunikuje však bezděčně bez ohledu na adresáta a z hlediska prožitku při tvorbě popírá svůj sdělovací charakter. To znamená, že tvůrce vypovídá o sobě a svém přístupu ke světu, ale není to jeho záměrem. Přesto je exprese považována za jev komunikačních aktivit a primárně je vnímána jako sebeprojev a sdělení. Sekundárně může být výtvarný produkt něčím, co navazuje na další exprese, např. verbální vyjádření nebo exprese mimických, pantomimických a jiných neverbálních projevů.

### 3.3 Výtvarné vyjádření a jeho komunikační funkce

V psychoterapeutických aktivitách jde zejména o komunikaci mezilidskou. Komunikačním prostředkem v arteterapii je výtvarný artefakt. Do jisté míry může být výtvarný projev výlučným způsobem komunikace, ovšem někdy je žádoucí, aby byl provázen řečí. (Lhotová, 2010). Syřišťová (1980 In Lhotová, 2010) uvádí, že výtvarná tvorba zpravidla bývá při komunikaci s druhými doprovázena řečí, někdy však může řeč zcela nahradit. Význam komunikace výtvarnými prostředky vzrůstá tam, kde řeč ztrácí svou zprostředkovávací funkci, např. při zastírání nebo vyhýbání se autentickému prožitku.

### 3.4 Arteterapeutické metody na rozvoj komunikačních kompetencí

Rozvoj komunikačních dovedností se také odvíjí od postoje, který člověk zaujímá k sobě samému. Proto jeden z cílů arteterapie je posílení sebevědomí, sebeúcty, vytvoření pozitivního postoje k vlastnímu „já“. Arteterapeutické techniky mohou být zaměřeny na posílení komunikace v arteterapeutické skupině prostřednictvím zpětné vazby od účastníků arteterapie nebo samotného arteterapeuta.

V arteterapeutické skupině se utvářejí vztahy na mnoha úrovních, může to být vztah mezi jedincem a jeho já, mezi jednotlivými členy i mezi vedoucím a skupinou. Stejně jako vztahy ve skupině, také i komunikace je ovlivněna tím, o jakou činnost se jedná, jak je provedena, přijata a využita (Campbell, 1998).

V následujících kapitolách jsem uvedla některé z mnoha arteterapeutických metod, které mohou sloužit, mimo jiné, na rozvoj komunikačních kompetencí.

#### 3.4.1 Animace

Tato metoda má formu rozhovoru o nakresleném, kdy se klient identifikuje s předmětem nebo postavou z obrázku, který nakreslil a hovoří tak ve třetí osobě jejich jménem. Animace je vhodná zejména u anxiózních klientů a dětí, které se cítí osaměle nebo nejistě. Klient tak může pomocí této metody o sobě sdělovat informace nepřímou, bez zábran, kdy ústy někoho jiného sděluje svůj problém (Šicková-Fabrice, 2002).

#### 3.4.2 Partnerské dvojice a rodinná tvorba

Tyto arteterapeutické metody se mohou aplikovat v případě arteterapie v partnerském vztahu nebo rodinné arteterapie, kdy každý z partnerů nebo rodinných příslušníků má za úkol

vytvořit kompozici, která má znázorňovat např. pozitivní stránky vztahu, rodiny nebo pohled druhého partnera na vztah (Campbell, 1998).

### 3.4.3 Reflexe díla M. Grünewalda Isenheimský oltář

Tato technika je kombinací receptivní i produktivní formy arteterapie. Každý účastník skupiny dostane reprodukci obrazu, kterou si prohlídí zhruba patnáct minut. Po této době každý popíše setkání s tímto obrazem, jak ho vnímal. Každý by měl odpovědět na otázku, jak prožíval tělesné pocity při pohledu na obrázek, který orgán svého těla vnímal nejintenzivněji, dále jaké emoce v něm obrázek vyvolal a jaké myšlenky se mu vynořovaly v mysli při vnímání tohoto obrazu. Po skončení této části si každý ze skupiny vybere na obrázku jedno místo, které ho nejvíc přitahuje a překreslí ho na průhledný papír o rozměru pěti centimetrů čtverečních a nakonec přenesse na čistý papír. Zbytek svého papíru každý dokreslí libovolně tak, aby navázal na linie převzaté z původního obrázku. V poslední části této metody účastníci přečtou poznámky o fyzických, emocionálních a racionálních zkušenostech při vnímání díla a prezentují i svůj vlastní obrázek, poté své pocity a myšlenky porovnávají. Cílem této techniky je cvičení empatie, senzibility vnímání uměleckého díla, rozvoj kreativity, schopnosti verbalizovat své pocity a formulovat své myšlenky.

Je zajímavé, jak účastníci skupiny nejčastěji vnímali své fyzické prožitky, které popisovali jako zimnice, chlad, ztížené dýchání, křeč, tlak. Nejintenzivněji vnímali zejména své ruce, dále žaludek, pokožku, dokonce cítili mrazení ve vlasech, pálení nad očima a na čele, a dokonce chvění kolem srdce. Nejčastěji prožívanými emocemi při vnímání obrazu byly smutek, odpor, lítost, láska, bolest, ale také síla a odhodlání bojovat. Myšlenky byly často popisovány rozdílně, od zamyšlení nad smyslem utrpení až po formální stránky obrazu. Vlastní výtvarný účastníků arteterapie byl ve většině případů abstraktní (Šicková-Fabrici, 2002). (obrázek viz Příloha PV)

### 3.4.4 Mozaika vytvořená z čmáranic

Klienti arteterapie si na setkání přinesou své vlastní kresby, které vznikly nevědomě-automaticky, např. při telefonování, během nudné zdlouhavé schůze nebo bezmyšlenkovitě jako vedlejší produkt při jiné činnosti. Tyto kresby, ve formě čmáranic, poté nalepí na jeden velký papír, přičemž se snaží vytvořit integrovaný obrázek, bez zadání tématu.

Postupně tedy každý nalepí svůj obrázek na podklad tak, aby navazoval na ten předešlý. Poté se každý účastník snaží verbalizovat pocity, které měl při tomto vytváření.

Čmáranice jsou častým východiskem pro arteterapii, protože jejich obsah je nevědomý a jsou psychomotorickou informací pro arteterapeuta o klientovi. Oblé tvary mohou vyjadřovat pohodu a klid autora při vytváření, naopak špičaté a ostré tvary v sobě skrývají agresivitu, hněv nebo napětí. Další důležitou informací je také přítlak tužky, kterým byly kresby vytvořeny. Slabý přítlak značí malou energii autora, tvrdý přítlak tužky poukazuje na silné emoce. U těchto automatických čmáranic můžeme také sledovat, jak se časem mění (Šicková-Fabricsi, 2002).

### 3.4.5 Koláž z výstřížků barevných časopisů

Arteterapeutická skupina se rozdělí na dvě poloviny. Úkolem všech je vytvořit jednu koláž, přičemž jedna polovina účastníků má k dispozici barevné časopisy a druhá polovina zase nůžky, lepidlo a papíry. Členové skupin musí mezi sebou vyjednávat tak, aby se jim nakonec společně podařilo koláž vytvořit. Tématem této koláže je konflikt. Tento konflikt může být interpersonálním konfliktem. Je možné použít více způsobů, jak získat nástroje nebo materiál od druhé skupiny. V závěru této metody se komentuje průběh toho, jak koláž vznikla, i použité postupy vyjednávání (Liebmann, 2004).

### 3.4.6 Pohádka

Na začátku arteterapie si každý klient napíše svou vlastní pohádku, která představuje vlastní životní příběh. Formou pohádky tedy zpracovává svůj osud. V druhé části terapie pak každý namaluje obraz, ve kterém znázorňuje energii, princip nebo cestu, která je v příběhu vyjádřena. Po dokončení obrázku všichni účastníci přečtou svůj text, popíší souvislosti mezi pohádkou a svým životem a pohovoří o tom, co namalovali. U této techniky zapojují účastníci fantazii nejen k malování, ale i k napsání pohádkového příběhu, který nakonec verbálně sdělí ostatním členům skupiny a vysvětlí spojitost mezi pohádkovým a reálným světem.

Zpracování svého životního příběhu ve formě pohádky je důležité právě proto, že veškeré osoby i děje v pohádce popisují symbolicky naši vnitřní strukturu a pohyb. Můžeme se tak dotknout našich emocí a obsahů našeho „já“. Pohádka také stimuluje odvahu k fantastickým řešením, ve kterých je obsaženo modelové řešení problémů. Formou pohádky popisujeme to, co je, ale také to, co bychom chtěli (Ženatá, 2005).

Mezi nejčastější typy pohádek patří např. Sněhová královna a symboly ledové srdce, sníh jako krajina bez citu a emocí. Také se často objevují motivy uvězněného prince a princezny

v začarovaném království. V pohádkové podobě si můžeme představovat, co by měl hrdina dělat, aby osvobodil princeznu. Když člověku chybí něco životně důležitého, hrdina se vydává na cestu hledat to, co postrádá. Podstupuje tak řadu úkolů, které způsobují nějakou změnu. Naučit se řeči zvířat může znamenat uvědomovat si své emoce, poslouchat svou intuici a pocity a nechat se jimi vést v pohádkovém cestování (Ženatá, 2005).

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

## 4 METODOLOGIE VÝZKUMU

Můj výzkum se zaměřuje na arteterapii a její vliv na rozvoj komunikačních dovedností jedince. V metodologické části budu popisovat cíle mého výzkumu, dále metodu, kterou jsem zvolila pro vypracování svého výzkumu, techniku sběru dat, výzkumný soubor a průběh výzkumu.

### 4.1 Cíle výzkumu

Můj výzkum se zaměřuje na arteterapii a její vliv na rozvoj komunikačních dovedností.

Hlavním cílem mého výzkumu je zjistit, zda má arteterapie vliv na rozvoj komunikačních dovedností.

Na základě hlavního cíle vznikla tato výzkumná otázka: *Má arteterapie vliv na rozvoj komunikačních dovedností?*

K tomu, abych mohla vystihnout problém, jsem si stanovila tyto další dílčí cíle:

- Zjistit, jaké byly klientovy komunikační dovednosti před absolvováním arteterapie.
- Zjistit, jaké jsou klientovy komunikační dovednosti po absolvování arteterapie.
- Zjistit, jak sám klient pocítuje změnu svých komunikačních dovedností po absolvování arteterapie.
- Zjistit, jak se arteterapie odrazila v běžném životě klienta.

Na základě dílčích cílů jsem si stanovila tyto výzkumné otázky:

- Jaké byly klientovi komunikační dovednosti před absolvováním arteterapie?
- Jaké jsou klientovi komunikační dovednosti po absolvování arteterapie?
- Pocítuje sám klient změnu svých komunikačních dovedností po absolvování arteterapie?
- Odrazila se arteterapie v běžném životě klienta?

### 4.2 Kvalitativní výzkum

K vypracování mého výzkumu jsem zvolila strategii kvalitativního výzkumu, který slouží k detailnímu popisu informací. Kvalitativního výzkumu se účastní méně respondentů než kvantitativního výzkumu, a výzkumník je s nimi v osobním kontaktu.

Podstatou kvalitativního výzkumu je do hloubky a kontextuálně prozkoumat určitý definovaný jev a zjistit o něm maximální množství informací (Švaříček, 2007).

Po nasbírání dat začíná výzkumník pátrat po pravidelnostech, které se v těchto datech vyskytují, formuluje předběžné závěry a hledá pro ně další oporu v datech (Švaříček, 2007).

#### 4.2.1 Technika sběru dat

Pro sběr dat jsem využila techniku *hloubkového rozhovoru*, který definuje Švaříček (2007, s. 159) jako „*nestandardizované dotazování jednoho účastníka výzkumu zpravidla jedním badatelem pomocí několika otevřených otázek.*“ Podle Loflanda (2002 In Švaříček, 2007) umožňuje hloubkový rozhovor zachytit výpovědi a slova v jejich přirozené podobě, což je jeden ze základních principů kvalitativního výzkumu.

Jeden z typů hloubkového rozhovoru je *rozhovor polostrukturovaný*, který vychází z předem připravených otázek. Tento typ rozhovoru jsem využila pro sběr dat ve svém výzkumu. Otázky, které budu mít předem připravené, dále mohu doplnit otázkami doplňujícími, abych problematiku prozkoumala do hloubky a zjistila detailní informace potřebné k vyvození závěrů. Cílem hloubkového a polostrukturovaného rozhovoru je tedy získat komplexní a detailní informace o studovaném jevu (Švaříček, 2007).

Účastnic výzkumu jsem se dotazovala na tyto předem připravené otázky:

1. Zhodnoťte své komunikační dovednosti před absolvováním arteterapie.
2. Měla jste nějaký konkrétní problém v komunikaci před absolvováním arteterapie v oblastech -asertivity
  - aktivního naslouchání
  - verbální komunikace
  - neverbální komunikace
  - komunikace s rodinou, přáteli a partnerem
  - komunikace v malé skupině
  - vnímání vlastního „já“ v oblasti komunikace?
3. Zjistila jste, kde jsou kořeny těchto problémů pomocí arteterapie?
4. Zpozorovala jste na sobě zlepšení svých komunikačních dovedností v běžných životních situacích?
5. V čem přesně jste tuto změnu zpozorovala?
6. Zpozorovalo změnu/zlepšení vašich komunikačních dovedností i vaše okolí? A byly reakce okolí na tuto změnu pozitivní?
7. Zlepšila se vaše komunikace v rámci arteterapeutické skupiny?



8. Všimla jste si i u ostatních účastníků arteterapie změnu/zlepšení v komunikační oblasti?
9. Je pro vás způsob výtvarného vyjádření vašich pocitů, emocí, postojů jednodušší než verbální způsob vyjadřování?
10. Měla jste prostor v průběhu arteterapie řešit své problémy v oblasti komunikace?
11. Zhodnoťte, do jaké míry se zlepšily vaše komunikační dovednosti po absolvování arteterapie.
12. Jste spokojená se zlepšením vašich komunikačních kompetencí?
13. Splnila arteterapie vaše očekávání?
14. Doporučila byste arteterapii i ostatním lidem, kteří mohou mít problémy v oblasti komunikačních dovedností?

#### 4.2.2 Technika analyzování dat

Ke zpracování získaných dat použiji metodu *otevřeného kódování*, dále budu postupovat *metodou vytváření trsů*. Nejprve jsem však musela rozhovory zaznamenat na diktafon a přepsat. Podle Švaříčka (2007) je zvuková nahrávka rozhovoru důležitá pro přesnost získaných dat, tedy pro to, aby mohl být výzkum považován za vědecký. Po provedení záznamu rozhovorů jsem všechny rozhovory přepsala, abych se k nim následně mohla vracet a kódovat.

*„Otevřené kódování je část analýzy, která se zabývá označováním a kategorizací pojmů pomocí pečlivého studia údajů.“* (Strauss, Corbinová, 1999, s. 43) Při kódování postupujeme tak, že přepsaný rozhovor rozdělíme na jednotky, např. slova, věty nebo odstavce. Každé jednotce přiřadíme kód neboli označení, které vystihuje určitý typ nebo jev, a které ji odlišuje od ostatních. Během výzkumu se tak vyskytne mnoho takových označení, které je třeba seskupit. Seskupíme podobné pojmy s podobnými, tento proces se nazývá kategorizace. Kategorie mají určitý pojmový obsah, který určuje, které skupiny pojmů pod danou kategorií spadají. Vybrané pojmenování kategorií by mělo co nejvíce souviset s údaji, které zastupuje. (Strauss, Corbinová, 1999).

Metoda vytváření trsů slouží k tomu, abychom seskupili určité výroky do skupin, které rozlišujeme na základě podobností. Tak vznikají obecné kategorie, jejichž zařazení do skupiny neboli trsu je spojováno s určitými podobnými znaky.

Základní princip této metody spočívá ve srovnávání a agregaci dat, a prostřednictvím kategorizace zvolených základních pojmů vytváříme pojmy obecnější (Miovský, 2006).

### 4.3 Průběh výzkumu

Nejprve jsem svoji bakalářskou práci zkonzultovala s arteterapeutkou v Centru Mandala, která souhlasila s provedením výzkumu v jejím arteterapeutickém ateliéru společně se všemi účastnicemi arteterapie, které se na mém výzkumu podílely. Rozhovory jsem prováděla s každou respondentkou zvlášť, v arteterapeutickém ateliéru. Před zahájením rozhovoru jsem ujistila účastnice výzkumu o anonymitě a důvěrnosti jejich výpovědí, a také jsem je seznámila s důvodem výzkumu. Poté, co jsem získala jejich souhlas k tomu, abych mohla rozhovor nahrát na diktafon, mohlo dotazování začít.

### 4.4 Charakteristika výzkumného vzorku

Vzhledem k tomu, že jsem zvolila metodu kvalitativního výzkumu, jsem výzkumný soubor vybrala pomocí záměrného výběru. Výzkumný soubor mého výzkumu tvoří čtyři klientky arteterapeutické skupiny v Centru Mandala v Brně. Centrum Mandala se zaměřuje na oblast výtvarna, relaxace a osobního rozvoje. Protože se toto centrum specializuje na pomoc ženám, výzkumný soubor tvoří ženy různého věku. Abych zachovala anonymitu všech účastnic, použiji pro jejich označení pouze číslování.

#### **Respondentka 1 (R1)**

První respondentce je 47 let. Má vystudovanou střední umělecko-průmyslovou školu. Nyní pracuje jako OSVČ. Na arteterapii navázala po kurzu Malování mandal. Respondentka si chtěla začít víc věřit a porozumět sama sobě, proto se přihlásila na kurz arteterapie, který navštěvuje 2 roky.

#### **Respondentka 2 (R2)**

Respondentce je 31 let. Má vystudovanou Obchodní akademii a nyní pracuje jako asistentka. O arteterapii se dozvěděla od její známé, arteterapeutky, která vede tento arteterapeutický ateliér. Respondentka se na arteterapii přihlásila ze zvědavosti, chtěla vyzkoušet něco nového. Arteterapii navštěvuje 2 roky.

**Respondentka 3 (R3)**

Respondentce je 33 let. Má vystudovanou Vyšší odbornou školu, obor restaurování keramiky a porcelánu, nyní pracuje v knihovně. Respondentka na arteterapii navázala po kurzu Malování mandal u stejné lektorky, chtěla vyzkoušet něco nového. Dalším důvodem, proč se respondentka přihlásila na arteterapii, bylo sebepoznání – chtěla rozeznat, jak se cítí a zda své pocity může dávat najevo ostatním. Taky se chtěla naučit vyjadřovat a vyzkoušet si v arteterapeutické skupině, zda ji ostatní účastníci pochopí. Respondentka navštěvuje arteterapii 5 let a dodala, že cílů, na které se na arteterapii zaměřovala, dosáhla.

**Respondentka 4 (R4)**

Respondentce je 27 let. Má vystudované postgraduální studium oboru Fytologie lesa. Momentálně pracuje jako technický pracovník Výzkumného ústavu. O arteterapii se dozvěděla náhodným vyhledáním na internetu. Důvodem, proč se na arteterapii přihlásila, byly vnitřní bloky, které ji brzdí v osobním rozvoji a v otevřené komunikaci s lidmi. Arteterapii navštěvuje 2 roky.

## 5 VÝSLEDKY VÝZKUMU

Cílem mého výzkumu bylo zjistit, zda má arteterapie vliv na komunikační dovednosti jednice. V následujících kapitolách se pokusím interpretovat výsledky mého výzkumu.

### 5.1 Analýza dat pomocí „metody vytváření trsů“

Výzkum jsem rozdělila na následující tematické okruhy, které jsem chtěla zkoumat:

- Zhodnocení vlastních komunikačních dovedností před absolvováním arteterapie klientem.
- Zjištění příčin problémů v oblasti komunikačních dovedností během arteterapie.
- Zpozorování změny/zlepšení komunikačních dovedností v běžných životních situacích klientem.
- Zpozorování okolí změny/zlepšení klientových komunikačních dovedností.
- Změna/zlepšení komunikačních dovedností v rámci arteterapeutické skupiny.
- Zhodnocení průběhu arteterapie klientem.
- Zhodnocení komunikačních dovedností po absolvování arteterapie klientem.
- Spokojenost s arteterapií.

Metodou otevřeného kódování jsem z podobností jednotlivých odpovědí každé z respondentek vytvořila následujících šest kategorií, které jsou dále rozděleny na další podkategorie:

#### 1. Zhodnocení komunikačních dovedností před absolvování arteterapie klientkami

- Obecné zhodnocení komunikačních dovedností respondentkami
- Asertivita
- Aktivní naslouchání
- Verbální komunikace
- Neverbální komunikace

- Interpersonální komunikace
- Komunikace v malé skupině
- Vnímání vlastního „já“ v oblasti komunikace

## 2. Vývoj arteterapeutické skupiny

- Pohled na sebe sama
- Pohled vlastníma očima na ostatní účastníce

## 3. Průběh arteterapie

- Vlastní prostor
- Sebepoznání
- Výtvarné vyjádření x verbální vyjádření

## 4. Odraz zlepšení komunikačních dovedností v běžném životě

- Vlastní pohled na vývoj komunikačních dovedností
- Pohled okolí

## 5. Zhodnocení komunikačních dovedností po absolvování arteterapie klientem

- Asertivita
- Aktivní naslouchání
- Verbální komunikace
- Neverbální komunikace
- Interpersonální komunikace
- Komunikace v malé skupině
- Vnímání vlastního „já“ v oblasti komunikace

## 6. Spokojenost s arteterapií

## 1. Zhodnocení komunikačních dovedností před absolvováním arteterapie klientkami arteterapie.

K tomu, abych zjistila, zda má arteterapie vliv na komunikační dovednosti jednice, jsem nejprve potřebovala zjistit, jak účastnice arteterapie hodnotí své komunikační dovednosti před absolvováním arteterapie. Nejprve své komunikační dovednosti respondentky hodnotily všeobecně, poté jsem se dotazovala na problémy v konkrétních oblastech komunikace, které jsem rozdělila do podkategorií asertivita, aktivní naslouchání, verbální komunikace, neverbální komunikace, interpersonální komunikace, komunikace v malé skupině a vlastní „já“ v komunikaci.

- **Obecné zhodnocení komunikačních dovedností respondentkami**

**R1:** Hlavním důvodem, proč se respondentka přihlásila do arteterapie, nebyl problém v komunikační oblasti, proto v celkovém posouzení svých komunikačních dovedností neuvádí žádný konkrétní problém. Přestože respondentka nehodnotí své komunikační kompetence negativně, zmiňuje určitý posun v komunikačních dovednostech: *„Tak asi nebyly úplně nejhorsí, ale určitě se to posunulo dál.“*

**R2:** Respondentka uvádí, že než začala chodit do arteterapie, měla osobní problémy, kterými nechtěla zatěžovat nebo obtěžovat své okolí, z čehož plynuly problémy v komunikaci v interpersonálních vztazích, zejména tedy v komunikaci s rodinnými příslušníky, jak uvádí dále. *„Místo toho, abych si s ostatníma všechno vysvětlila, jsem to radši v sobě držela.“*

**R3:** Před absolvováním arteterapie dělalo respondentce problém vyjadřovat své pocity. Respondentka si neuvědomovala, jak je důležité dávat najevo pocity a emoce svému okolí, ale také si nebyla vědoma toho, že není pro ostatní čitelná. *„A ani jsem jakoby netušila, že to může být důležitý, že když nejsem čitelná pro to okolí, tak že to může být nějaký problém. Myslela jsem si, že když já z každého poznám, jak se cítí, že to umí i ostatní.“*

**R4:** Respondentka měla strach mluvit o jakýchkoliv tématech před staršími lidmi, než je ona sama (uvádí, že v kolektivu je nejmladší). Respondentka nebyla schopná hovořit

zejména o osobních věcech, které se jí přímo dotýkaly. „A taky, že v případech, kdy se jednalo o nějaké vnitřní téma, tak mě sužoval stres a následkem toho jsem ze sebe nemohla nic vykoktat.“

- **Asertivita**

Respondentky R1, R2, R3 uvádí, že před absolvováním arteterapie nebyly dost asertivní. R1 a R3 dokonce odpověděly, že mají v oblasti asertivity stále nedostatky. R1: „Asertivní jsem moc nebyla nikdy, a to možná nejsem do teď“. R3: „No tak to je můj celoživotní problém.“ V této oblasti se respondentkám nejméně dařilo obhajovat svůj názor a argumentovat. R2: „Moc se neumím bránit.“ R3: „Bylo těžký si pro mě obhájit nějaké stanovisko, nebo pořádně vysvětlit, proč by to tak mělo být.“ R1, R2, a R3 také uvádí strach z konfliktu. R1: „Tak jako jít do něčeho vyloženě čelem, i třeba do nějakého konfliktu, to mi moc nejde.“ R2: „Já jsem bývala taková dost uzavřená a radši jsem se nehrnula do žádného konfliktu.“ R4 odpověděla, že v této oblasti problém neměla.

- **Aktivní naslouchání**

V této oblasti hodnotily respondentky R1, R2, R3 své dovednosti kladně:

R1: „Já si myslím, že aktivně naslouchat umím, ale to jsem uměla i dřív.“

R2: „Já si myslím, že jsem schopná aktivně naslouchat.“

R3: „Tady si myslím, že poslouchat umím.“

Problém v této oblasti uvádí R4, kterou občas provázal strach, že musí odpovědět, a z toho plynoucích následků. „Jo, chvílemi při naslouchání u mě převládal takový strach z nutnosti, že musím odpovědět a pak z následků právě z těch odpovědí.“

- **Verbální komunikace**

Verbální komunikace byla před absolvováním arteterapie častým problémem, zejména ve vyjadřování vlastních pocitů. R1: „Možná jsem schopná teď líp vyjádřit své pocity. Předtím jsem to neuměla dát najevo.“ R3 pociťovala strach z toho, že by mohla verbálním projevem ublížit druhé osobě, nebo ztrapnit sama sebe: „No já jsem vždycky odkývala všechno, ale nevyjadřovala jsem se radši, abych třeba neřekla něco, co by bylo nějak divný, nebo co by někoho mohlo mrzet.“ Na můj dotaz, zda toto uvažování pramenilo z nízkého sebevědomí, respondentka odpověděla, že ano. R2 také uvedla, že měla problém s verbálním

vyjadřováním, který odůvodnila tím, že její myšlenky jsou moc rychlé na to, aby je stíhala všechny postupně a pochopitelně vyjadřovat ostatním: „...protože mi připadá, že ty myšlenky mám moc rychlé. Takže mám problém s vyjadřováním, mám v nich trochu chaos.“

Respondentka R4 si myslí, že žádný konkrétní problém v oblastech verbálního vyjadřování neměla.

- **Neverbální komunikace**

Ze získaných odpovědí vyplynulo, že žádná z respondentek neměla problém v této oblasti, nebo si žádný problém neuvědomovala. R3 odpovídá: „*Tak nevím.*“ Další odpovědi R1 bylo „*asi ne*“, R2 odpověděla: „*tak něco málo o tom vím, ale že bych v tom byla nějaký profík, to určitě ne.*“, R4: „*Tady asi taky žádný problém nemám.*“

- **Interpersonální komunikace**

Obtíže v interpersonální komunikaci před absolvováním arteterapie se u všech respondentek shodovaly v rodinných vztazích. Respondentka R2 uvádí jako hlavní příčinu komunikační bariéry s rodinnými příslušníky zejména své osobní problémy, kterými nechtěla zatěžovat ostatní, proto o nich raději nemluvila: „*Hlavně jsem nechtěla ostatní zatěžovat svými problémama.*“ R3 měla problém v navazování kontaktů s osobami mužského pohlaví. Respondentka uvádí, že se před muži styděla a bála se jich. Tento blok se odrazil i v rodině v komunikaci s bratrem, se kterým nevěděla, jak navázat kontakt a jak s ním mluvit. „*Tak bratr, to je můj menší problém, protože my jsem oba takoví stejný, takže obou se nám jako by těžší navazují kontakty.*“ Na otázku, zda se tento strach komunikovat s muži odrazil i v partnerských vztazích, odpovídá, že ne, že komunikace s partnerem probíhá bez problémů. R4 s rodinnými příslušníky vůbec nekomunikovala.

Neschopnost dávat najevo vlastní pocity svému okolí byla příčinou problémové komunikace s ostatními lidmi u respondentky R1. Respondentka uvedla: „*Možná jsem schopná teď líp vyjádřit své pocity. Předtím jsem to neuměla dát najevo.*“

V oblasti komunikace s přáteli neuvádí žádná z respondentek obtíže.



- **Komunikace v malé skupině**

Komunikovat před skupinou lidí dělalo všem respondentkám problémy, zejména zmiňují strach projevovat se před skupinou lidí, např. R3 sděluje: *„No mě celkově dělalo problém vyjadřovat své pocity nebo emoce lidem, takže i v před skupinkou lidí jsem se bála mluvit.“* R1: *„...ted' víc komunikuju s ostatníma a nebojím se jim sdělit svůj názor jak dřív.“* Stejně tak R2 zmínila, že ze začátku měla před skupinou lidí strach projevovat se: *„Na začátku, musím říct, že jsem měla problém.“* R4 odpověděla na otázku, zda před absolvováním arteterapie měla problém v komunikaci v malé skupině: *„Ano, ale jenom do chvíle než jsem zjistila, že za odpovědi se netrestá.“*

- **Vnímání vlastního „já“ v komunikaci**

Z oblasti vlastního sebepojetí pramení i to, jak člověk působí na ostatní, jak se projevuje, jak komunikuje, zda je schopný navazovat vztahy. Naše komunikace se odráží i od našeho sebevědomí. Je důležité poukázat na to, že všechny respondentky odpověděly na otázku, jak vnímaly samy sebe v oblasti komunikace, podobně. Uvedly, že před absolvováním arteterapie měly nízké sebevědomí a podceňovaly se.

R1 : *„...já jsem sebe dřív moc nebrala. Já jsem se neměla ráda..“*

R2: *„No já jsem bývala taková hodně uzavřená a málo sebevědomá.“*

Respondentka R3 se bála, že by se mohla svým projevem ztrapnit: *„No tak to bylo to moje nízké sebevědomí a strach z toho, že něco řeknu, co bude trapné nebo blbé, prostě jsem se podceňovala.“* R4 také uvedla, že se bála reakcí ostatních na její projev – opět se zde vyskytuje strach z negativního hodnocení: *„Nejspíš jsem se bála, že by mohli reagovat nějak špatně.“*

## **2. Vývoj arteterapeutické skupiny**

Mým dalším cílem bylo zjistit, zda se zlepšily komunikační dovednosti respondentek v rámci arteterapeutické skupiny. Zajímalo mě osobní pohled respondentek na vývoj vlastních komunikačních dovedností, a také jejich pohled na vývoj komunikačních dovedností ostatních účastníků arteterapie. Proto jsem tuto kategorii rozdělila na další dvě podkategorie, a to pohled na sebe sama a pohled na ostatní účastnice.

- **Pohled na sebe sama (sebevědomí, vzájemná důvěra)**

Na otázku, zda se zlepšila komunikace respondentky v rámci arteterapeutické skupiny, byla pozitivní odezva. Všechny respondentky uvedly, že na začátku arteterapie byly uzavřenější, styděly se nebo měly strach mluvit o svých názorech nebo hodnotit další účastnice, postupem času se začaly víc otevírat a nebály se před skupinou projevovat. R2: „...*taky se nebojím vyjádřit svůj názor*“, R1: „*Určitě jsem teď víc otevřená a taky víc mluvím k ostatním.*“ Postupem času, jak se respondentky začaly více poznávat, mizelo ve skupině napětí a strach rozebírat osobní témata, R2 sděluje. „*Tady si můžu vykládat úplně o všem a už nemám zábrany mluvit o osobních věcech nebo o tom, co mě trápí.*“ R1: „*Už to dělám delší dobu, takže člověk má víc zkušeností, tak si dovolím víc třeba říct ostatním.*“ Respondentkám se dostávala zpětná vazba od ostatních účastnic nebo od arteterapeutky, což také mělo vliv na posílení sebevědomí a vlastního náhledu na sebe sama, protože člověk potřebuje mít pocit, že ho druzí přijímají, což ovlivňuje pocit vlastní hodnoty. R2: „*Od ostatních dostáváme zpětnou vazbu a vykládáme o tom, co jsme nakreslily.*“ Pomocí nácviku sdělování názorů a postojů nebo obhajování si vytvořených prací získávaly respondentky víc zkušeností, které dál mohly aplikovat do běžných životních situací. R3 uvedla, že prvního zlepšení svých komunikačních dovedností si všimla právě v arteterapeutické skupině, a poté se tyto zkušenosti začaly odrážet i v životě: „*No tak tady to začalo. Tady to bylo nejvíc. Tady jsem si to vyzkoušela a pak jsem to přenesla do toho života.*“

- **Pohled vlastníma očima na ostatní účastnice**

Pomocí rozhovoru jsem také chtěla zjistit, zda si respondentky všimly změny nebo zlepšení komunikačních dovedností v rámci arteterapeutické skupiny i u ostatních účastnic arteterapie. Respondentky si všimly výrazné změny komunikačních dovedností i u ostatních účastnic arteterapie. Zmiňují zejména větší otevřenost ostatních v důsledku vzájemné důvěry: R1: „*Tak tam je určitě poznat i to, že se známe i delší dobu, že ti lidi se víc otevrou, jo.*“ R3: „*Určitě jsem viděla, že se i víc otevírají, takže tam byla ta vzájemná důvěra.*“ R4: „*Jako každý kurz se dost liší podle složení skupiny a taky řešených témat, čímž se vlastně sobě navzájem více otevíráme a nemáme blok o něm už mluvit.*“

Respondentky také upozorňují na zvýšení sebevědomí u ostatních účastnic arteterapie, které se dál odráží i v komunikaci ve skupině. R2: „*Ono to jde dost poznat, když tu přijde někdo, kdo nemá žádné sebevědomí, a postupem času vidíte, jak se začíná otevírat, přijímat kritiku od ostatních.*“ R1: „*...chodila sem kočka, která když začala s arteterapií, tak byla vyloženě uťáplá myška, teď z ní vyrostla sebevědomá ženská, tam je takový rozdíl, že byste nevěřila, že může být.*“

### 3. Průběh arteterapie

Arteterapie, stejně jako ostatní umělecké terapie nebo psychoterapie, nabízí řešení širokého okruhu individuálních nebo sociálních problémů. V průběhu každé arteterapie by měli mít klienti prostor mluvit o těchto problémech, aby pochopili souvislosti s nimi spojené a jejich příčiny. Oblast komunikace je jednou z mnoha sociálních cílů arteterapie, která by v průběhu jednotlivých sezení neměla být opomíjena. V rámci výzkumu jsem se zajímala o to, jak arteterapie probíhala, a zda tato forma terapie respondentkám vyhovuje. Konkrétně jsem se respondentek dotazovala na tyto otázky:

- Měla jste prostor v průběhu arteterapie řešit své problémy v oblasti komunikace?
- Zjistila jste, kde jsou kořeny vašich komunikačních problémů pomocí arteterapie?
- Je pro vás způsob výtvarného vyjádření vašich pocitů, emocí, postojů jednodušší než verbální způsob vyjadřování?

Tyto oblasti jsem rozdělila do podkategorií vlastní prostor, sebepoznání, a výtvarné vyjádření x verbální vyjádření.

- **Vlastní prostor**

Respondentek jsem se ptala na otázku, zda dostaly vlastní prostor a dostatek času k řešení problémů v oblasti komunikace. Všechny dotazované respondentky odpověděly, že prostor k řešení vlastních problémů v oblasti komunikace dostaly. R4 odpověděla: „*Ano určitě, je to součástí každého sezení.*“ R2: *Ano, určitě jo.* R1 uvedla, že neměla žádný konkrétní komunikační problém, který by pomocí arteterapie chtěla řešit, ale dodala, že kdyby takový problém měla, určitě by o něm mluvit mohla. Kolik vlastního prostoru klient dostává, se odvíjí také od počtu lidí ve skupině.

Této arteterapeutické skupiny se účastnilo šest osob. R3 poznamenala, že v této skupině měl každý člen dostatek času řešit své problémy nebo se vyjadřovat k ostatním účastníkům, v případě většího počtu klientů by se však čas na vlastní projev snižoval: „*Kdyby nás tu bylo hodně, tak by toho prostoru bylo méně.*“

- **Sebepoznání**

Pomocí diagnostikování kreseb na zadané téma a ostatních výsledků práce a následným rozebíráním těchto výtvorů, tedy zpětné vazby od ostatních účastníků a arteterapeutky, mohou klienti pochopit souvislosti nebo příčiny týkající se různých problémů. Čím více člověk porozumí sám sobě, tím lépe také porozumí okolnostem, které se týkají jeho osoby.

Zajímalo mě, zda respondentky zjistily kořeny svých problémů pomocí arteterapie. Z odpovědí, které mi respondentky poskytly, vyplývá, že arteterapie může být prostředek nebo cesta k sebepoznání. Respondentky R1, R2, R3 uvedly, že pomocí arteterapie zjistily příčiny související s obtížemi v komunikačních oblastech.

R1: „*Tam bylo víc těch souvislostí, to se nedá říct, že by to byla jedna věc, která by to spustila. Ale člověk tím, že se tady víc dovídá sám o sobě, víc o sobě přemýšlí, víc přemýšlí o svých pocitech a naučíte se je pojmenovat, tak vlastně i tam si na něco přijdete.*“

R3 uvedla, že měla problémy v komunikaci se svým bratrem, a dodala, že pomocí arteterapie zjistila příčiny těchto problémů. Hlavním důvodem, proč nevěděla, jak komunikovat se svým bratrem bylo to, že měla respondentka málo mužského vzoru v rodině, což zapříčinilo také to, že se bála navázat kontakt s muži všeobecně. „*V rodině jsme měli jakoby málo mužského vzoru, tak jsem to jakoby neuměla, no.*“ Respondentka také uvádí, že stejně jako ona, tak i její bratr špatně navazuje kontakt s ostatními lidmi, což způsobuje ještě větší komunikační obtíže mezi sourozenci. „*...protože my jsme oba takoví stejný, takže obou se nám jakoby těžší navazují kontakty.*“

R4 odpověděla na otázku, zda si pomocí arteterapie uvědomila příčiny, které mohly způsobit problémy v komunikaci, že tyto příčiny znala už před tím, než začala arteterapii navštěvovat, ale že jí arteterapie pomáhá tyto problémy řešit: „*Arteterapie mi je spíše pomáhá řešit, jako jejich původ jsem znala už před tím, než jsem sem začala chodit.*“

- **Výtvarné vyjádření x verbální vyjádření**

Dalším bodem, který mě ohledně arteterapie zajímal, byl přístup respondentek k výtvarnému a verbálnímu zpracovávání různých témat v arteterapii. Zadané téma nejprve klienti zpracují výtvarně, poté přichází část verbálního komentování toho, co klient ztvárnil.

Vzhledem k tomu, že je arteterapie umělecká terapie, jsem očekávala, že všem respondentkám vyhovuje víc komunikace skrze výtvarnou činnost, než verbální sdělování svých pocitů, emocí nebo postojů k určitým tématům. Jak respondentky uvedly, ne všem a ne vždy se lépe vyjadřuje výtvarným způsobem než verbálním.

Respondentce R3 se zdá výtvarné vyjadřování jednodušší než verbální. Ale pomocí verbálního vyjadřování ke svým výtvorům se naučila mluvit o svých pocitech a myšlenkách. *„Ono to právě takhle nejde v tom běžném životě, protože to je moc zdoluhavý, ale když to natrénuju na tom arte, tak pak se to dá jakoby aplikovat i do toho verbálního vyjádření v životě.“*

R4 vyhovuje více komunikace výtvarnou cestou při zpracování témat, která jsou pro respondentku bolestivá: *„Je to jednodušší v případech třeba bolestivých témat.“*

R1 uvedla, že kombinace výtvarného a následně verbálního zpracovávání různých témat jí vyhovuje. S výtvarným vyjadřováním je spokojená, ale dodává, že při následném povídání si a rozebíráním tématu se dozvídá další informace o své osobě. *„Mě se to výborně ztvární, když to namaluju, ale potom, když se to vlastně rozebírá, tak si potom ještě člověk na spoustu věcí přijde sám, nebo vlastně v rámci té skupiny.“*

Respondentce R2 se zdá jednodušší verbální vyjadřování než výtvarné, ale dodává, že výtvarná činnost jí baví a naplňuje a zároveň je pro ni také relaxací. *„Verbálně si myslím, že by to pro mě bylo jednodušší, ale to kreslení mě víc baví. Dá se říct, že mě to jakoby naplňuje, ale lépe mě to jde slovy.“*

#### **4. Odraz zlepšení komunikačních dovedností v životě**

Mým dalším výzkumným cílem bylo zjistit, zda se arteterapie odrazila v běžném životě klienta. Zajímalo mě, jak samy respondentky zpozorovaly změnu nebo zlepšení svých komunikačních dovedností v běžných životních situacích a zda si této změny všimlo také

jejich okolí. Proto jsem tuto kategorii rozdělila na dvě podkategorie, a to vlastní pohled a pohled okolí na vývoj komunikačních dovedností.

- **Vlastní pohled na vývoj komunikačních dovedností**

Všechny respondentky si všimly zlepšení komunikačních dovedností v běžných životních situacích. Nejčastějšími oblastmi, u kterých respondentky zpozorovaly zlepšení, byla oblast asertivity, interpersonálních vztahů a oblast vnímání vlastního „já“, tedy v oblasti sebevědomí.

Respondentky R2 a R4 vidí posun svých komunikačních dovedností zejména v tom, že jsou více otevřené a upřímné. Pozitiva na těchto charakteristikách vidí zejména v tom, že už nemusí tolik přemýšlet nad tím, co ostatním sdělit nebo ne a zároveň se obávat z reakcí na jejich sdělení. R2 a R4 uvedly, že upřímností a otevřeností k ostatním lidem se zároveň otevřela cesta k lepší a snadnější komunikaci a k vyjasnění mnoha nedorozumění.

R2: *„Zjistila jsem, že přímou formou, když se vyjádřím a všechno vysvětlím, jak to se mnou je, že je to lepší, než když to v sobě dusíte a vlastně ostatní vás aspoň líp pochopí.“*

R4: *„Teď to prostě vyslovím a je to. A určitě je to lepší způsob, říct to, co si myslím, prostě upřímně a narovinu.“*

R1 vidí zlepšení svých komunikačních dovedností díky větší odvaze ptát se ostatních na různé věci, které ji zajímají. Respondentka odpovídá, že teď už nemá takový strach z toho, že by se snad mohla ztrapnit při některých otázkách, což souvisí i se zvýšeným sebevědomím. *„Nebojím se teď lidí třeba na něco zeptat, co mě zajímá. Dřív bych si třeba řekla, není to hloupý?“* Také ve snaze pochopit postoje a chování druhých lidí právě častějším komunikováním s ostatními lidmi, je respondentka více tolerantní vůči ostatním a získává větší náhled na jejich uvažování. *„Že třeba dřív, když něco mi vadilo, a nevěděla jsem o tom, tak jsem byla na toho člověka našťvaná, a teď když se o tom začne mluvit, tak vlastně zjistím, že on má taky svůj úhel pohledu.“*

R3 vidí nejvýraznější změnu svých komunikačních dovedností v oblasti asertivity. Respondentka je teď schopná stát si za svým názorem. Tohoto zlepšení si všimla v zaměstnání, když se ocitla v situaci, kdy měla někoho napomenout: *„No třeba já pracuju v knihovně, a daleko jednodušeji se mi říká např. Prosím vás, tady nemůžete jíst!“* Respondentka si zlepšení asertivního chování vysvětluje zvýšeným sebevědomím, teď už si nepřipadá trapně, když má někoho napomenout nebo oslovit. *„Já jsem si říkala, jako já, taková*

*ubožačka, co já jim tady mám říkat. Spíš to všechno souvisí s tím sebevědomím, takže tady jsem se i posílila skrze tu komunikaci.*“ Co se dál týká interpersonální komunikace, nejčastěji si respondentky všimly zlepšení komunikace s blízkými osobami.

R4: *„Třeba při vystupování před přáteli při normálních běžných situacích..“* R2: *„Hlavně při komunikaci s blízkými osobami. Ted' jsem k nim víc upřímnější, otevřenější.“*

- **Pohled okolí**

Respondentek jsem se ptala, zda si i jejich okolí všimlo nějaké změny nebo zlepšení jejich komunikačních dovedností. Všechny respondentky odpověděly, že ano, a nejčastěji uváděly rodinu a přátele. R1 si myslí, že rodina si musela všimnout zlepšení jejich komunikačních dovedností, protože členové rodiny ji znají nejlépe. Respondentka uvedla, že nyní s nimi více rozebírá své problémy a celkově se jim víc svěřuje. Také dodala, že dřív mívala deprese, které teď nejsou tak časté. *„Třeba v rodině, protože věděli, jaký mám problémy sama se sebou, takže toho si určitě všimli.“* R3 uvedla bratra a prarodiče, kteří ji začali brát jako dospělého člověka, který umí říct svůj názor a stojí si za ním. *„No konečně mě začali brát jako dospělého člověka. Že předtím jsem byla furt to dítě, co jakoby nějak poslouchá nebo truceje a teďka už je to jiný.“* R2 odpověděla, že si zlepšení komunikačních dovedností všimli všichni lidé, kteří ji každodenně obklopují – spolupracovníci, přátelé a rodina. R2 tvrdí, že dřív byla víc uzavřená do sebe, naopak teď se ostatním svěřuje víc. *„Ted' už ví, jak to se mnou je, protože dřív jsem byla uzavřená.“* R4 uvedla, že si vyjasnila mnoho nejasností ve vztazích, zejména tedy s přáteli, protože s rodinou se nestýká, tudíž přátelé upozorovali zlepšení v komunikační oblasti a pozitivně na tuto změnu reagovali. *„Pomohlo to osvětlit hodně nejasností v našich vztazích.“*

## **5. Zhodnocení komunikačních dovedností po absolvování arteterapie klientem**

K tomu, abych mohla zjistit hlavní cíl výzkumu, a to, zda má arteterapie vliv na komunikační dovednosti, jsem se nejprve od respondentek potřebovala dozvědět, jak hodnotily své komunikační dovednosti před arteterapií a jak po absolvování arteterapie. Do této kategorie jsem tedy opět zařadila podkategorie, které se týkají jednotlivých komunikačních oblastí. Tyto podkategorie hodnotí komunikační dovednosti respondentek po absolvování arteterapie.

- **Asertivita**

Respondentky R1, R2, R3 uvedly, že si po absolvování arteterapie připadají více asertivní. R2 se před absolvování arteterapie snažila vyhybat konfliktním situacím ze strachu, že se neumí bránit útokům druhých lidí. Po absolvování arteterapie se hodnotí jako asertivnější, nyní se nebojí vyslovit svůj názor, za kterým si stojí: „*Ted' už se nebojím mluvit, stojím si za svým názorem a řeknu, co si myslím.*“ Stejně tak R3 odpověděla, že po absolvování arteterapie je více schopná argumentovat a obhajovat si své názory, také se už tolik nestydí napomenout ostatní za nepřiměřené chování. Zlepšení asertivního chování na sobě respondentka zpozorovala v zaměstnání, jak už jsem uvedla v předchozí kategorii Odraz zlepšení komunikačních dovedností v životě. R1 tvrdí, že dost asertivní si nepřipadá ani po absolvování arteterapie, přesto dodala, že strach z konfliktní situace už není tak velký, proto se snaží porozumět ostatním a vyjasnit si některá nedorozumění: „*Takže tohleto je určitě lepší, že se tolik nebojím se třeba na něco zeptat, nebo jít do nějakých věcí, který si chci vyjasnit.*“ Respondentka R4 se hodnotila jako dostatečně asertivní i před absolvováním arteterapie, a nepocituje žádnou zásadní změnu v této oblasti ani po absolvování arteterapie.

- **Aktivní naslouchání**

Respondentky R1, R2 a R3 hodnotily své dovednosti v oblasti aktivního naslouchání jako dostatečné i před tím, než začaly na arteterapii docházet, nezpozorovaly tedy žádné zlepšení ani po absolvování arteterapie. Respondentka R4 však měla před začátkem arteterapie problém v této oblasti zejména s tím, že při rozhovoru s ostatními lidmi měla strach z toho, že musí nějakým způsobem reagovat svojí odpovědí na diskutované téma a strach z následků plynoucích z této odpovědi. Po absolvování arteterapie respondentka uvedla, že tento strach opadá, a že se nyní při konverzaci dokáže víc uvolnit a soustředit na diskutované téma: „*Hlavně víc uvolněnosti v konverzaci, taky ve schopnosti se víc soustředit na diskutované téma, taky snížením strachu z reakcí na mé odpovědi.*“

- **Verbální komunikace**

Verbální vyjadřování se pomocí arteterapie zlepšilo u respondentek R1 a R3, které odpověděly, že po absolvování arteterapie se dokáží lépe vyjadřovat. R1 měla před arteterapií problém s vyjadřováním svých pocitů, které neuměla dávat verbálním způsobem najevo, nyní si myslí, že se její verbální vyjadřování zlepšilo: „*Možná jsem schopná teď líp vyjadřovat.*“



*řit své pocity. Předtím jsem to neuměla dát najevo.*“ R3 uvedla, že před absolvováním arteterapie měla problém verbálně vyjadřovat své myšlenky, což se zlepšilo pomocí toho, že na jednotlivých arteterapeutických sezeních měla respondentka prostor verbálně své myšlenky související se zpracovávanými tématy rozebírat s ostatními účastnicemi i arteterapeutkou. *„Když to natrénuju na tom arte, tak pak se to dá jakoby aplikovat i do toho verbálního vyjádření v životě.“*, *„.....a jakoby jsem se právě naučila víc vyjadřovat, jak to myslím.“* R4 hodnotí zlepšení svého verbálního vyjadřování po absolvování arteterapie v tom, že už tolik nepřemýšlí, zda se má k ostatním vyjadřovat nebo jakým způsobem, ale snaží se přímo a jednoduše ostatním své názory sdělovat: *„Už jsem totiž tolik nepřemýšlela nad tím, co chci povědět, jako jestli to mám říct tak či onak, nebo jestli mám raději mlčet. Ted' to prostě vyslovím a je to.“*

- **Neverbální komunikace**

Vzhledem k tomu, že žádná z respondentek neuvedla problém v oblasti neverbální komunikace před tím, než začaly docházet na arteterapii, neuvedly ani žádné zlepšení dovedností v této oblasti po absolvování arteterapie.

- **Interpersonální komunikace**

Při hodnocení komunikace s přáteli a rodinou před absolvováním arteterapie uvedly všechny respondentky problémy v komunikaci s rodinnými příslušníky. Respondentky R1, R2 a R3 odpověděly, že komunikace s členy rodiny se pomocí arteterapie zlepšila. R1 se snaží více komunikovat se všemi lidmi, se kterými přichází do kontaktu. Respondentka uvádí, že se snaží být vůči ostatním víc otevřená a upřímná a nebojí se tolik rozebírat témata, o kterých se před arteterapií nechtěla s ostatními bavit: *„...umím si pojmenovat určitý věci, který bych dřív radši zahrabala a radši o nich ani nevěděla,....komunikace s ostatními taky, to mi určitě posílilo.“* R2 měla problém v komunikaci s rodinou kvůli svým osobním problémům, se kterými nechtěla ostatní zatěžovat, a proto se jim nesvěřovala. Respondentka uvedla, že se snaží mluvit o svých problémech s rodinou i přáteli, a zjistila, že tento způsob komunikace je vyhovující pro všechny: *„Zjistila jsem, že přímou formou, když se vyjádřím a všechno vysvětlím, jak to se mnou je, že je to lepší, než když to v sobě dusíte a vlastně ostatní vás aspoň líp pochopí. Hlavně při komunikaci s blízkými osobami.“*

R3 uvedla, že se svým bratrem a prarodiči teď umí komunikovat lépe než dřív, kdy do arteterapie ještě nechodila. „*Ale teď se to zlepšilo ta komunikace, i právě v té rodině, že tam to na mě doléhalo nejvíc, jo, že spolu neumíme mluvit.*“ Za tento výsledek vděčí zlepšením svých verbálních schopností, asertivním chováním a zvýšeným sebevědomím. Respondentka uvedla, že se snaží obhájit si svůj názor před rodinnými členy tak, aby ji ostatní pochopili, což se podle respondentky daří: „*A jakoby jsem se právě naučila víc vyjadřovat, jak to myslím, stát si právě za tím svým, umět to říct. A oni mě tak částečně pochopili, no.*“ Respondentka R4 stále s rodinou nekomunikuje, stejně jak tomu bylo před absolvováním arteterapie, zde tedy žádné zlepšení nenastalo. V případě komunikace s přáteli nastalo zlepšení v tom, že se respondentka neostýchá vyjadřovat své postoje a myšlenky, snaží se být vůči ostatním víc upřímná, což R4 shledává jako lepší způsob komunikace: „*A určitě je to lepší způsob, říct to, co si myslím, prostě upřímně a narovinu.*“

- **Komunikace v malé skupině**

Komunikování před skupinou lidí se zlepšila u všech dotazovaných respondentek. Protože arteterapeutická skupina je z hlediska počtu jejích členů také považována za malou skupinu, u všech respondentek se zlepšila komunikace v arteterapeutické skupině, ve které si respondentky mohly své dovednosti ověřit a poté natrénovat. Všechny čtyři respondentky uvedly, že již nemají strach projevovat se a sdělovat své názory před skupinou lidí. R1 odpověděla, že dřív měla problém mluvit zejména před skupinou cizích lidí, s čímž už problém nemá: „*Hůř se mě mluvilo třeba s větším počtem lidí, který jsem neznala, což teď už tak velký problém není.*“ Respondentky R2, R3 a R4 uvedly, že po absolvování arteterapie už nemají strach mluvit před více lidmi, neostýchají se tolik sdělovat své názory ostatním, ani jim nedělá problém mluvit o osobních záležitostech:

R2: „*Už nemám zábrany mluvit o osobních věcech nebo o tom, co mě trápí. A taky se nebojím vyjádřit svůj názor k ostatním.*“

R3: „*I před skupinkou lidí jsem se bála mluvit.*“

R4: „*Určitě jsem teď víc otevřená a taky víc mluvím k ostatním, třeba vyřknout názor a tak.*“

- **Vnímání vlastního „já“ v komunikaci**

Mezi nejčastější důvody, proč se respondentky přihlásily na arteterapii, patřily pocit méněcennosti a malé sebevědomí. Všechny dotazované respondentky mluvily o arteterapii jako o psychické podpoře. Samy sebe před absolvováním arteterapie posuzovaly jako málo sebevědomé, což se odrazilo i v komunikaci. R1 odpověděla, že po absolvování arteterapie si začala vážit sama sebe, její sebevědomí se zvýšilo, a v komunikaci se hodnotí jako více otevřená a upřímná jak k ostatním lidem, tak i sama k sobě: *„Já jsem se neměla ráda a v tomhleto je to čím dál lepší.“* , *„Určitě jsem otevřenější. I sama k sobě.“* Respondentce R2 pomohla podpora arteterapeutické skupiny.

Účastnice arteterapie poskytovaly respondentce zpětnou vazbu a vyjadřovaly se k různým tématům, která na arteterapii zpracovávaly, což, jak R2 tvrdí, mělo pozitivní vliv na její sebevědomí. R2 sdělila, že se nebojí vyslovit svůj názor, za kterým si také stojí. *„Každý se může vyjádřit ke každému tématu, a ono to je taková podpora... a hlavně podpory ostatních účastníků si sebe začnete trochu víc vážit, takže i na tom sebevědomí to jde poznat.“* R3 také uvedla zlepšení komunikačních dovedností spolu se zvýšením sebevědomí. Před arteterapií měla respondentka pocit, že se svým projevem může ztrapnit, což po absolvování arteterapie pominulo: *„Všechno souvisí s tím sebevědomím, takže tady jsem se i posílila i skrze tu komunikaci, že jsem jako pochopila, že opravdu když něco řeknu, tak to není prostě trapas.“* R4 měla také strach z reakcí ostatních lidí na svůj projev, jak ale uvedla, nyní se snaží být sama sebou. Na otázku, jak hodnotí svou osobnost v rámci komunikace po absolvování arteterapie R4 odpověděla, že se snaží vystupovat sama za sebe a při sdělování vlastních pocitů je více uvolněná, což respondentce dělalo před arteterapií obtíže: *„No tak hlavně v uvolněnosti při sdělování svých pocitů, vlastně, celkově vystupováním sama za sebe.“*

- **Spokojenost s arteterapií**

Do této kategorie jsem zařadila otázky týkající se toho, zda jsou respondentky spokojené s výsledkem arteterapie, tedy se zlepšením svých komunikačních dovedností, zda arteterapie splnila jejich očekávání, a zda by arteterapii doporučily i ostatním. Na tyto otázky odpověděly všechny respondentky kladně. R1 odpověděla, že je s výsledkem arteterapie spokojená, proto na arteterapii dochází už dva roky: *„Jsem, proto chodím tak dlouho.“*

Ostatní respondentky také uvedly, že se zlepšením komunikačních dovedností jsou spokojené, R4 dodala, že je stále v čem se zdokonalovat: „*Ano, ale tak stále je kam postupovat, že.*“ R3 dále uvedla, že největší zlepšení nastalo asi po dvou letech, co na arteterapii dochází: „*No největší zlepšení bylo tak po těch prvních dvou letech*“ Tato respondentka také dodala, že má stále co ve svém zdokonalování vylad'ovat: „*ted' už se to jenom tak vylad'uje, ale ještě je furt jakoby co.*“

Všechny respondentky se shodly na tom, že arteterapie splnila jejich očekávání, a že by arteterapii doporučily i všem ostatním. Např. R2 odpověděla na otázku, zda by arteterapii doporučila i ostatním lidem, kteří by mohli mít obtíže v komunikaci: „*Ano, určitě. Já si myslím, že arteterapii by potřeboval každý.*“

R3 na tuto otázku odpověděla, že ano, a dodala, že arteterapie je zaměřená i na jiné cíle než je komunikace: „*Tak určitě jo. Není to jenom o té komunikaci, ale jo, tak ono souvisí všechno se vším.*“

## 5.2 Diskuze

V této kapitole se pokusím shrnout výsledky mého výzkumu. Zkoumala jsem vliv arteterapie na komunikační dovednosti a zaměřila jsem se konkrétně na oblasti verbální a neverbální komunikace, oblast asertivity, aktivního naslouchání, interpersonální komunikace, vnímání vlastního „já“ v rámci komunikace a komunikaci v malé skupině.

K tomu, abych mohla zjistit, zda ke změně nebo zlepšení komunikačních dovedností u respondentek došlo, dotazovala jsem se na zhodnocení vlastních komunikačních dovedností před absolvování arteterapie a po absolvování arteterapie klientkami. Respondentky hodnotily tyto jednotlivé oblasti zvlášť.

**Oblast asertivity** dělala třem respondentkám (R1, R2, R3) problém před arteterapií, z toho se dvě respondentky (R1, R2) hodnotí jako málo asertivní i po absolvování arteterapie. U těchto dvou respondentek nenastala výrazná změna v průběhu arteterapeutického kurzu v této oblasti, obě účastnice však uvedly, že jsou nyní schopny stát si za svými názory a argumentovat. Dovednost obhájit si svůj názor a jednat asertivně ve smyslu prosazovat sám sebe a jednat individuálně se výrazně zlepšila u respondentky R3. Respondentka R4 se v průběhu arteterapie na asertivní chování nesoustředila, protože, jak uvedla, s asertivitou problém neměla.

**Aktivní naslouchání** byla jedna z oblastí, která se pomocí arteterapie nijak výrazně nezměnila. Přesto respondentka R4, která uvedla obtíže v této oblasti před začátkem terapie, zaregistrovala zlepšení v tom, že je více schopná soustředit se na diskutované téma a uvolnit se při konverzaci. Ostatní účastnice se před arteterapií hodnotily jako dostatečně schopné aktivně naslouchat ostatním lidem, u těchto respondentek v oblasti aktivního naslouchání změna po absolvování arteterapie nenastala.

**Verbální vyjadřování** dělalo obtíže třem respondentkám (R1, R2, R3) zejména ve vyjadřování pocitů, emocí, postojů a myšlenek. Tyto respondentky uvedly, že jejich schopnost verbálně se vyjadřovat se zlepšila. Arteterapie má na této změně jistě výraznou zásluhu, vzhledem k tomu, že na jednotlivých sezeních zpracovávají účastnice různá témata nejen výtvarně, ale i verbálně. Klientky na arteterapii hodnotí své práce také slovně, vyslovují různá přání, pocity při malování nebo se vyjadřují k postojům ostatních účastníků arteterapie. Tyto zkušenosti z arteterapeutického ateliéru mohou tedy přenést do běžného života. Všechny tři respondentky se v průběhu arteterapie zdokonalily ve verbálním zpracování svých myšlenek, emocí nebo pocitů.

Naopak oblast **neverbální komunikace** se u žádné z respondentek po absolvování arteterapie nijak nezměnila. Dotazované si neuvědomovaly žádný konkrétní problém v této oblasti před arteterapií, ale ani žádnou změnu nebo zlepšení nezpozorovaly po absolvování arteterapie.

**Interpersonální komunikace** dělala obtíže všem dotazovaným respondentkám. Účastnice arteterapie poukazovaly zejména na své osobní nebo komunikační problémy, které byly příčinou špatné komunikace s rodinnými příslušníky. Tři respondentky (R1, R2, R3) sdělily, že nyní se snaží s blízkými osobami více komunikovat a poukazují na větší otevřenost a upřímnost k ostatním. Vliv na odstranění komunikační bariéry s blízkými osobami měla arteterapie proto, že v průběhu sezení mohou o svých problémech klientky mluvit a dostávají zpětnou vazbu od ostatních účastníků, čímž mohou zjistit příčinu různých nedorozumění s ostatními lidmi. Jedna z dotazovaných respondentek (R4) uvedla, že před arteterapií s rodinou nekomunikovala, a nyní stále nekomunikuje. V tomto případě tedy nenastala žádná změna ani v průběhu arteterapie. Co se týká komunikace s přáteli, tato respondentka sdělila, že se snaží být otevřenější, sdělovat své názory, postoje a pocity častěji a srozumitelněji.

Změna v **komunikaci v malé skupině** nastala také u všech respondentek, zejména proto, že arteterapeutická skupina je také malá skupina. Zde si mohly účastnice vyzkoušet, jak prezentovat svoji osobu před více lidmi. Respondentky už nemají takový strach projevit se před více lidmi, avšak nesmíme opomenout to, že v arteterapeutické skupině se postupem času začali účastníci poznávat a vzájemně si důvěřovat, což také ovlivňuje komunikaci mezi nimi. V rámci *arteterapeutické skupiny* došlo ke zlepšení komunikačních dovedností u všech účastnic arteterapie. Dotazované respondentky si této změny všimly nejen samy na sobě, ale také i u ostatních účastnic, které hodnotily jako více sebevědomé a v rámci arteterapeutické skupiny otevřenější, s menším strachem projevit se před ostatními členy skupiny.

V oblasti **vnímání vlastního „já“ v komunikaci** se arteterapie odrazila asi nejvíce ze všech uvedených oblastí. Vzhledem k tomu, že se respondenty na arteterapii přihlásily s nízkým sebevědomím a malou sebeúctou, patřily tyto oblasti mezi hlavní cíle arteterapie. Všechny respondentky uváděly nízké sebevědomí, ze kterého vyplýval strach z negativního hodnocení ostatních na svůj projev. Strach ze ztrapnění sama sebe se však postupem času zlepšoval zejména díky kladnějšímu náhledu na svou osobu, tzn. větší sebeúctě a psychické podpoře arteterapeutické skupiny. Sebevědomí tedy vzrostlo i v rámci komunikace, a respondentky se snaží vystupovat samy za sebe a prosazovat své potřeby, jsou více otevřené a uvolněné při prezentování vlastní osoby. Jak uvedla Jiřincová (2010), u člověka s větším pocitem vlastní hodnoty je pravděpodobný i lepší průběh komunikace a větší naděje na úspěch.

Zda se zlepšení komunikačních dovedností pomocí arteterapie odrazilo v běžném životě respondentek, byla další otázka, na kterou jsem se soustředila. Z odpovědí respondentek vyplývá, že si respondentky všimly této změny v běžných životních situacích, jako v interpersonální komunikaci nebo v zaměstnání, a dodaly, že i jejich okolí si všimlo zlepšení jejich komunikačních dovedností. Rodina, přátelé nebo spolupracovníci pozitivně hodnotí zlepšení komunikačních dovedností dotazovaných respondentek.

Dalším bodem, který mě zajímal, bylo vysledovat, zda dostaly klientky arteterapie vlastní prostor k řešení svých problémů v oblasti komunikace, a zda tento prostor posloužil k tomu, aby zjistily příčiny těchto problémů. Všechny respondentky se shodly na tom, že měly dostatek prostoru a času k rozebírání osobních problémů, na jejichž některé příčiny jim arteterapie pomohla přijít. Respondentka R3 dodala, že to, kolik času má každý

účastník arteterapie na řešení osobních záležitostí, se odvíjí od počtu členů skupiny. V této arteterapeutické skupině bylo šest členů, což znamená, že každý účastník měl dostatek času probírat své osobní záležitosti.

Všechny respondentky odpověděly, že jsou spokojené se zlepšením svých komunikačních dovedností a arteterapii by doporučily všem ostatním. Všechny respondentky pocít'ují zlepšení svých komunikačních dovedností a jsou s touto změnou spokojeny, i když uvedly, že je stále co dopilovávat.

Závěrem bych tedy mohla shrnout, že arteterapie jako forma umělecké terapie je cesta k rozvíjení komunikačních dovedností, neslouží však jako nácvik těchto dovedností. U účastnic arteterapie se nejvíce rozvinuly dovednosti v oblasti verbálního vyjadřování, asertivity, interpersonální komunikace a komunikace v malé – arteterapeutické skupině. Velké zlepšení nastalo u všech respondentek zejména ve vlastním náhledu na sama sebe, což je také další krok ke zlepšení komunikačních dovedností. U oblasti neverbální komunikace žádná z respondentek nezpozorovala změnu nebo rozvoj těchto dovedností, můžeme tedy říci, že na tuto oblast se arteterapie nezaměřuje.

## ZÁVĚR

Cílem mé bakalářské práce bylo zjistit, zda má arteterapie vliv na komunikační dovednosti. V teoretické části jsem se věnovala základním pojmům, a to arteterapii, komunikaci a vztahem arteterapie a komunikace. V praktické části jsem se soustředila na oblast výzkumu, tedy jeho cíli, výzkumným souborem, průběhem výzkumu a analýzou získaných dat.

Z výzkumu vyplývá, že arteterapie má vliv na komunikační dovednosti. Konkrétními oblastmi komunikace, které se pomocí arteterapie zlepšily u všech respondentek, byla oblast interpersonální komunikace a komunikace v arteterapeutické skupině. V interpersonálních vztazích se komunikace zlepšila mezi respondentkami a jejich rodinnými příslušníky a přáteli. Respondentky, které měly obtíže s verbálním vyjadřováním, dosáhly zlepšení v této oblasti v průběhu arteterapie. Také asertivita je další oblastí, která se u respondentek zlepšila. I přesto, že si některé účastnice stále dostatečně asertivní nepřipadají, uvedly, že si určitého posunu v asertivním chování všimly. Co se týká oblasti aktivního naslouchání, zde nastalo malé zlepšení pouze u jedné respondentky, zatímco ostatní respondentky žádnou změnu nezpозorovaly. Dovednosti neverbálně komunikovat zůstaly u všech respondentek stále stejné i po absolvování arteterapie. Na oblast aktivního naslouchání a neverbální komunikace má tedy arteterapie menší vliv, než na oblast interpersonálních vztahů nebo posílení vlastního náhledu na sebe sama v rámci komunikace.

Na rozvoj komunikačních dovedností má vliv zejména zpracovávání různých témat v průběhu arteterapie, která se nejenom výtvarně ztvárňují, ale také verbálně rozebírají. Každý klient se může projevit jak k vlastnímu zpracování, tak i ke všem účastníkům, kteří tak dostávají zpětnou vazbu nejen od arteterapeutky, ale také i od ostatních členů skupiny. Takto se klientky mohou dozvídat nové informace o sobě a zjistit příčiny různých osobních problémů. Tímto způsobem se mohou zlepšovat komunikační dovednosti jako verbální vyjadřování, projevoování se před skupinou lidí, asertivní chování. Mimo oblast komunikace se u respondentek zvýšilo také sebevědomí a sebeúcta, což souvisí s tím, jak člověk nahlíží na vlastní osobu. Pozitivním náhledem na sebe sama se změní také to, jak se projevujeme a prezentujeme před ostatními lidmi.

Zlepšení komunikačních dovedností v oblastech asertivity, interpersonální komunikace, verbální komunikace a komunikace v malé skupině se odrazilo v běžném životě respondentek, a to v každodenních situacích, např. v zaměstnání nebo v komunikaci s rodinou, přáteli



nebo v prosazování vlastích zájmů a postojů. Okolím, se kterým bývají respondentky v každodenním kontaktu, také tuto změnu zaregistrovalo a pozitivně přijalo.

Můžeme tedy říci, že arteterapie opravdu není nácvik komunikačních dovedností, ale pouze cesta k jejich rozvoji, která účastníkům arteterapie pomáhá rozvíjet tyto dovednosti v rámci sebepoznání.

Podle mého názoru je rozvoj komunikačních dovedností u každého člověka individuální, oblasti, u kterých vývoj nastane, jsou také různé. Přesto si myslím, že arteterapie může mít vliv na rozvoj komunikačních dovedností, u některých oblastí méně, u některých více. Minimálně můžeme brát arteterapii jako cestu k sebepoznání, které je důležitým krokem k tomu, abychom pochopili jak a v jakých oblastech se dále zdokonalovat.

**SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY**

- [1] ADAIR, J. *Efektivní komunikace*. Praha: Alfa Publishing, 1997. ISBN 80-86851-10-9.
- [2] ALLHOFF, D., ALLHOFF, W. *Rétorika a komunikace*. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-2283-2.
- [3] BELZ, H., SIEGRIST, M. *Klíčové kompetence a jejich rozvíjení*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-479-6.
- [4] CAMPBELLOVÁ, J. *Techniky arteterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-428-1.
- [5] CAPPONI, V., NOVÁK, T. *Asertivně do života*. Praha: Grada, 1994. ISBN 80-7169-082-1.
- [6] DEVITO, J. A. *Základy mezilidské komunikace*. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-2018-0.
- [7] GRUBER, D. *Zlatá kniha komunikace*. Ostrava: Repronis. ISBN 80-7329-092-8.
- [8] HANUŠOVÁ, I. Expresivní postupy. In VYMĚTAL, J. a kol. *Speciální psychoterapie*. Praha: Grada Publishing a.s., 2007. ISBN 978-80-247-1315-1.
- [9] HORŇÁKOVÁ, M. *Liečebná pedagogika*. Bratislava: Perfekt, 1999. ISBN ?
- [10] JANDOUREK, J. *Sociologický slovník*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-535-0.
- [11] JANOUŠEK, J. *Sociální komunikace*. Praha: Svoboda, 1968. ISBN 66/508-21-8.6.
- [12] JANOUŠEK, J. *Verbální komunikace a lidská psychika*. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-1594-0.
- [13] JIŘINCOVÁ, B. *Efektivní komunikace pro manažery*. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-1708-1.
- [14] JUNG, C., G. *Mandaly. Obrazy z nevědomí*. Nakladatelství Tomáše Janečka, 2004. ISBN 80-85880-34-2.
- [15] JUŘÍČKOVÁ, V. *Komunikace*. Opava: Optys, 2008. ISBN 978-80-85819-68-7.
- [16] KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak si navzájem lépe porozumíme*. Praha: Svoboda, 1988. ISBN 73/510-21-8.2.

- [17] KŘIVOHLAVÝ, J. *Já a ty. O zdravých vztazích mezi lidmi*. Praha: Avicenum, 1986. ISBN 73521-08/31.
- [18] KULKA, J. *Psychologie umění*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2008. ISBN 978-80-247-2329-7.
- [19] LEŠKO, L. *Náhled do sociální komunikace*. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-7399-4662.
- [20] LIEBMANN, M. *Skupinová arteterapie*. Praha: Portál, 2005. ISBN 978-80-7367-729-9.
- [21] LHOTOVÁ, M. *Proměny výtvarné tvorby v arteterapii*. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, 2010. ISBN 978-80-7394-209-0.
- [22] MIKULÁŠTÍK, M. *Komunikační dovednosti v praxi*. Praha: Grada Publishing, 2003. ISBN 80-247-0650-4.
- [23] MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1362-4.
- [24] MOTSCHNING, R., NYKL, L. *Komunikace zaměřená na člověka. Rozumět sobě i druhým*. Praha: Grada Publishing, 2011. ISBN 978-80-247-3612-9.
- [25] NOVÁK, T., POKORNÁ, A. *Asertivita jako lék*. Praha: C.H.Beck, 2003. ISBN 80-7179-354-X.
- [26] PLAMÍNEK, J. *Komunikace a prezentace. Umění mluvit, slyšet a rozumět*. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-2706-6.
- [27] PLAŇAVA, I. *Průvodce mezilidskou komunikací*. Praha: Grada publishing a.s., 2005. ISBN 80-247-0858-2.
- [28] PODGÓRECKI, J. *Sociální komunikace v edukaci*. Ostrava: Repronis, 1998. ISBN 80-86122-20-4.
- [29] RUBINOVÁ, J., A. *Přístupy v arteterapii*. Praha: Triton, 2008. ISBN 978-80-7387-093-5.
- [30] SCHARLAU, CH. *Trénink úspěšné komunikace*. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-3301-2.

- [31] SLAVÍK, J. *Od výrazu k dialogu ve výchově, Artefiletika*. Praha: Karolinum- nakladatelství Univerzity Karlovy, 1997. ISBN 80-7184-437-3.
- [32] STRAUSS, A., CORBIN, J. *Základy kvalitativního výzkumu*. Boskovice: Albert, 1999. ISBN 80-85834-60-X.
- [33] ŠICKOVÁ-FABRICI, J. *Základy arteterapie*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-616-0.
- [34] ŠTĚPANÍK, J. *Umění jednat s lidmi 2*. Praha: Grada Publishing, 2005. ISBN 80-247-0844-2.
- [35] ŠVARŤÍČEK, R., ŠEĐOVÁ, K. a kol. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.
- [36] ŠVEC, V. *Klíčové dovednosti ve vyučování a výcviku*. Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, 1998. ISBN 80-210-1937-9.
- [37] THEOBALD, T., COOPER, C. *Nemluv! Naslouchej!*. Praha: Ekopress, 2006. ISBN 80-86929-10-8.
- [38] VAVRDA, V. *Formy a prostředky psychoterapie*. In VYMĚTAL, J. a kol. *Obecná psychoterapie*. Praha: Grada Publishing a.s., 2004. ISBN 80-247-0723-3.
- [39] VETEŠKA, J., TURECKIOVÁ, M. *Vzdělávání a rozvoj podle kompetencí*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2008. ISBN 978-80-86723-54-9.
- [40] VYBÍRAL, Z. *Psychologie komunikace*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-998-4.
- [41] VYBÍRAL, Z. *Psychologie lidské komunikace*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-291-2.
- [42] ŽENATÁ, K. *Obrazy z nevědomí*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-033-X.

### Internetové zdroje

- [43] ČESKÁ ARTETERAPEUTICKÁ ASOCIACE. [www. arteterapie.cz](http://www.arteterapie.cz) [online]. ©2005. Dostupné z: <http://www.arteterapie.cz/>

## SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

ZUŠ    Základní umělecká škola

## SEZNAM PŘÍLOH

1. Příloha PI: Rozhovor s respondentkou 1
2. Příloha PII: Rozhovor s respondentkou 2
3. Příloha PIII: Rozhovor s respondentkou 3
4. Příloha PIV: Rozhovor s respondentkou 4
5. Příloha PV: Obrázek k arteterapeutické metodě Reflexe díla M. Grünewalda Isenheim-  
ský oltář

## **PŘÍLOHA P I: ROZHOVOR S RESPONDENTKOU 1**

### **1. Zhodnoťte své komunikační dovednosti před absolvováním arteterapie.**

Tak asi nebyly úplně nejhorší, já na tom komunikačně nejsem špatně, ale určitě se to posunulo dál, jo, že třeba jsem měla problém, nebo problém, hůř se mě mluvilo třeba s větším počtem lidí, který jsem neznala, což teď už tak velký problém není. Ale nešla jsem do arteterapie s tím, že bych měla vyloženě nějaký problém, ale určitě se to kousek posunulo.

### **2. Měla jste nějaký konkrétní problém v komunikaci před absolvováním arteterapie v oblasti**

#### **a) asertivity:**

No je fakt, že asertivní jsem moc nebyla nikdy, a to možná nejsem do teď. Tak jako jít do něčeho vyloženě čelem, i třeba do nějakého konfliktu, i když vím, že asertivita není o konfliktu, to mi moc nejde.

#### **b) aktivního naslouchání:**

Já si myslím, že aktivně naslouchat umím, ale to jsem uměla i dřív.

#### **c) verbální komunikace:**

Já jsem do toho opravdu nešla s tím, že bych chtěla řešit nějaký problém, takže asi ne.

#### **d) neverbální komunikace:**

Asi ne.

#### **e) komunikace s partnerem rodinou a přáteli:**

Možná jsem schopná teď líp vyjádřit své pocity. Předtím jsem to neuměla dát najevo. **To by mohlo patřit i do oblasti verbální komunikace.** Možná jo.

#### **f) komunikace v malé skupině:**

Tak tady je to lepší, vidím to na sobě třeba teď při arteterapii, že teď víc komunikuju s ostatními a nebojím se jim sdělit svůj názor jak dřív.

#### **g) vnímání vlastního „já“ v oblasti komunikace:**

Tady mi to pomohlo určitě. Tohle mi pomohlo, protože já jsem sebe dřív moc nebrala. Já jsem se neměla ráda a v tomhleto je to čím dál lepší. A když se má člověk víc rád, tak se mu vlastně i zvýší sebevědomí. To se na tom ukazuje, že jo. Takže v tomhle určitě jo.

### **3. Zjistila jste, kde jsou kořeny těchto problémů pomocí arteterapie?**

No, myslím, že jo. Tam bylo víc těch souvislostí, to se nedá říct, že by to byla jedna věc, která by to spustila. Ale člověk tím, že se tady víc dovídá sám o sobě, víc o sobě přemýšlí-

te, víc přemýšlíte o svých pocitech a naučíte se je pojmenovat, tak vlastně i tam si na něco přijdete, jo. Takže dá se říct, že ano.

**4. Zpozorovala jste na sobě zlepšení svých komunikačních dovedností v běžných životních situacích?**

Ano.

**5. V čem přesně jste tuto změnu zpozorovala?**

Víte, nebojím se teď lidí třeba na něco zeptat, co mě zajímá. Dřív bych si třeba řekla, „není to hloupý?“ nebo „Nebudu se do toho pléct.“ A zjišťuju, že kolikrát je to opravdu k dobrému. Když s někým začnete komunikovat, tak že se spousta věcí i vyřeší. Že třeba dřív, když něco mi vadilo, a nevěděla jsem o tom, tak jsem byla na toho člověka naštvaná, a teď když se o tom začne mluvit, tak vlastně zjistím, že on má taky svůj úhel pohledu. A něco se tím vyřeší, jo. Takže tohleto je určitě lepší, že se tolik nebojím se třeba na něco zeptat, nebo jít do nějakých věcí, který si chci vyjasnit.

**Takže můžete říct, že to souvisí i se sebevědomím nebo s tím, že jste schopná víc tolerovat ostatní?** Ano.

**6. Zpozorovalo změnu vašich komunikačních dovedností i vaše okolí? A byly reakce okolí na tuto změnu pozitivní?**

Já si na nic konkrétního nemůžu vzpomenout.

**A myslíte si, že si všimlo nějakého posunu nebo zlepšení?**

Třeba v rodině, protože věděli, jaký mám problémy sama se sebou, takže toho si určitě všimli i z toho důvodu, že o tom třeba mluvím, nebo mívala jsem deprese, teď že už je to lepší, jo, že tohleto se taky posunulo. Takže v tomhleto směru jo.

**7. Zlepšila se vaše komunikace v rámci arteterapeutické skupiny?**

Říkám, já vyloženě, že bych měla problém s komunikací jsem neměla už od začátku.

**Tak třeba jak jste se projevovala na začátku arteterapie a potom, jestli se to nějak zlepšilo..** Možná tím, že jako se vám říkala, už to dělám delší dobu, tak že člověk má víc zkušeností, tak si dovolím víc třeba říct ostatním. Třeba co já si o tom myslím, nebo jak to vidím, do čeho jsem se dřív nepouštěla tolik.

**8. Všimla jste si i u ostatních účastníků arteterapie změnu/zlepšení v komunikační oblasti?**

No já nemám mluvit o druhých, člověk může mluvit jenom sám o sobě. **Zkuste jenom všeobecně.** Tak všeobecně třeba chodila sem kočka, která když začala s arteterapií, tak



byla vyloženě uťáplá myška, teď z ní vyrostla sebevědomá ženská, tam je takový rozdíl, že byste nevěřila, že může být.

**A co se týká jenom vaší arteterapeutické skupiny, jenom komunikace mezi vámi? Co bylo na začátku a na konci arteterapie. Může to souviset i s tím, že jste se víc poznali...**Ano, tohleto má určitě vliv, a zvlášť u lidí, který třeba mají problémy v komunikaci nebo jsou takoví plaší, tak tam je určitě poznat i to, že se známe i delší dobu, že ti lidi se víc otevřou, jo. U některých lidí není vidět ten rozdíl tak markantní, ale jsou tady i lidi, u kterých to jde hodně poznat.

**9. Je pro vás způsob výtvarného vyjádření vašich pocitů, emocí, postojů jednodušší než verbální způsob vyjadřování?**

Pro mě je ideální vlastně volba obojího. Mně se to výborně ztvární, když to namaluju, ale potom, když se to vlastně rozebírá, tak si potom ještě člověk na spoustu věcí přijde sám, nebo vlastně v rámci té skupiny.

**Takže nemáte problém verbálně vyjadřovat své pocity, že byste to radši nakreslila než vysvětlila slovy?**

To ne. Mně se líbí kombinace obojího.

**10. Měla jste prostor v průběhu arteterapie řešit své problémy v oblasti komunikace?**

Já jsem toho k řešení komunikačních problémů ani tak neměla, takže těžko říct.

**Ale kdybyste třeba chtěla něco takového řešit, tak byste k tomu měla prostor?**

Určitě.

**11. Zhodnoťte, do jaké míry se zlepšily vaše komunikační dovednosti po absolvování arteterapie.**

Určitě jsem otevřenější. I sama k sobě. Že si umím pojmenovat určitý věci, který bych dřív radši zahrabala a radši o nich ani nevěděla, takže tohleto určitě.

Komunikace s ostatníma taky, to mi určitě posílilo. Dřív mluvit před cizíma lidma, ne že by mi to dřív dělalo úplný problém, ale dneska už to zvládám bez problému.

**12. Jste spokojená se zlepšením komunikačních kompetencí?**

Jsem, proto chodím tak dlouho.

**A jak dlouho chodíte?**

Na arteterapii 2 roky. Předtím jsem chodila na mandaly, na malování mandal, to bylo něco podobného, ale trošičku jinak vedený.

**13. Splnila arteterapie vaše očekávání?**

Určitě.

**14. Doporučila byste arteterapii i ostatním lidem, kteří mohou mít problémy v oblasti komunikačních dovedností?**

Každopádně.

## **PŘÍLOHA P II: ROZHOVOR S RESPONDENTKOU 2**

### **1. Zhodnoťte své komunikační dovednosti před absolvováním arteterapie.**

Než jsem začala chodit do arteterapie, tak jsem měla nějaké svoje osobní problémy. A skrze to se zhoršila i moje komunikace s ostatními lidmi, protože jsem je nechtěla s nikým rozebírat, zatěžovat je. Navíc jsem byla vnitřně taková zmatená. Prostě jsem byla ten typ člověka, který místo toho aby si s ostatními všechno vysvětlil, jsem to radši v sobě držela, což teď už vím, že to není dobře takto v sobě něco dusit.

### **2. Měla jste nějaký konkrétní problém v komunikaci před absolvováním arteterapie v oblasti**

#### **a) asertivity:**

No tak to já jsem určitě nebyla moc asertivní. Já jsem bývala taková dost uzavřená a radši jsem se nehrnula do žádného konfliktu, moc se neumím bránit a celkově jsem se asi podceňovala v mnoha věcech.

#### **b) aktivního naslouchání:**

Já si myslím, že jsem schopná aktivně naslouchat, to si myslím, že umím.

#### **c) verbální komunikace:**

Já v tom mám trošku problém, protože mi připadá, že ty myšlenky mám moc rychlé. Takže mám problém s vyjadřováním, mám v nich trochu chaos. Ale jinak myslím, že se to dá.

#### **d) neverbální komunikace:(např. jestli umíte číst neverbální signály, jestli víte z výrazu obličeje, co si třeba člověk může myslet, nebo jestli celkově o tom něco víte)**

Tak něco málo o tom vím, ale že bych v tom byla nějaký profík, to určitě ne. **A máte v této oblasti nějaký určitý problém?** To si myslím, že ne.

#### **e) komunikace s partnerem, rodinou, přáteli:**

Ono to vlastně všechno vycházelo z toho, že když jsem já měla osobní problémy, tak i ta komunikace byla horší. Takže tady v této oblasti jsem určitě problém měla, hlavně s rodinou. Ale ono to všechno vlastně vycházelo z toho, že já sama jsem měla určitý problém, o kterém jsem třeba nechtěla mluvit. Hlavně jsem nechtěla ostatní zatěžovat svými problémama.

#### **f) komunikace v malé skupině: (například v arteterapeutické)**

Jo, to je supr. **Takže to jsem neměla předtím problém, mluvit třeba před pěti lidmi?** Na začátku, musím říct, že jsem měla problém. Protože tady se probírají takové věci hodně do hloubky, takže já vím, že si to můžu dovolit se otevřít.

**g) vnímání vlastního „já“ v oblasti komunikace:**

No já jsem bývala taková hodně uzavřená a málo sebevědomá. **Takže se dá říct, že nízké sebevědomí byl jeden z hlavních důvodů, proč jste se přihlásila na arteterapii?** Ano, určitě taky.

**3. Zjistila jste, kde jsou kořeny těchto problémů pomocí arteterapie?**

Ano.

**4. Zpozorovala jste na sobě zlepšení svých komunikačních dovedností v běžných životních situacích?**

Zjistila jsem, že přímou formou, když se vyjádřím a všechno vysvětlím, jak to se mnou je, že je to lepší, než když to v sobě dusíte a vlastně ostatní vás aspoň líp pochopí. Hlavně při komunikaci s blízkými osobami. Teď jsem k nim víc upřímnější, otevřenější.

**5. V čem přesně jste tuto změnu zpozorovala?**

Jak říkám, hlavně se snažím s ostatníma mluvit o svých problémech, v té větší otevřenosti.

**6. Zpozorovalo změnu vašich komunikačních dovedností i vaše okolí? A byly reakce okolí na tuto změnu pozitivní?**

Ano všimlo. Teď už ví, jak to se mnou je, protože dřív jsem byla uzavřená. Všimli si toho spolupracovníci, kamarádky, vlastně všichni lidé, kteří mě každý den obklopují.

**7. Zlepšila se vaše komunikace v rámci arteterapeutické skupiny?**

Ano, zlepšila, hlavně díky tomu, že od ostatních dostáváme zpětnou vazbu a vykládáme o tom, co jsme nakreslily. Tady si můžu vykládat úplně o všem a už nemám zábrany mluvit o osobních věcech nebo o tom, co mě trápí. A taky se nebojím vyjádřit svůj názor k ostatním.

**8. Všimla jste si i u ostatních účastníků arteterapie změnu/zlepšení v komunikační oblasti?**

Ano. Ono to jde dost poznat, když tu přijde někdo, kdo nemá žádné sebevědomí, a postupem času vidíte, jak se začíná otevírat, přijímat kritiku od ostatních nebo se rozhovoří o svém názoru. Určitě to jde poznat i u ostatních.

**9. Je pro vás způsob výtvarného vyjádření vašich pocitů, emocí, postojů jednodušší než verbální způsob vyjadřování?**

Verbálně si myslím, že by to pro mě bylo jednodušší, ale to kreslení mě víc baví. Dá se říct, že mě to jakoby naplňuje, ale lépe mě to jde slovy. Ale je to pro mě takový relax.

**10. Měla jste prostor v průběhu arteterapie řešit své problémy v oblasti komunikace?**

Ano, určitě jo.

**11. Zhodnoťte, do jaké míry se zlepšily vaše komunikační dovednosti po absolvování arteterapie.**

Je to vlastně o tom, že v té arteterapii dostáváte zpětnou vazbu, což mi někdy pomáhá. Každý se může vyjádřit ke každému tématu, a ono to je taková podpora. A díky tady tomu rozebírání těch vašich problémů a emocí a hlavně podpory ostatních účastníků si sebe začnete trochu víc vážit, takže i na tom sebevědomí to jde poznat. Takže teď už se nebojím mluvit, stojím si za svým názorem a řeknu, co si myslím. Sice do jaké míry nevím, jak jsem se v komunikaci zlepšila, ale určitě tam nějaký posun je.

**12. Jste spokojená se zlepšením komunikačních kompetencí?**

Ano, jsem.

**13. Splnila arteterapie vaše očekávání?**

Ano.

**14. Doporučila byste arteterapii i ostatním lidem, kteří mohou mít problémy v oblasti komunikačních dovedností?**

Ano, určitě. Já si myslím, že arteterapii by potřeboval každý.

## **PŘÍLOHA P III: ROZHOVOR S RESPONDENTKOU 3**

### **1. Zhodnoťte své komunikační dovednosti před absolvováním arteterapie.**

Předtím, než jsem chodila do arteterapie, tak jsem vůbec jakoby neuměla vyjádřit nějaký svoje pocity, šlo i to strašně těžko, a ani jsem jakoby netušila, že to může být důležitý, že když nejsem čitelná pro to okolí, tak že to může být nějaký problém. Myslela jsem si, že když já z každého poznám, jak se cítí, že to umí i ostatní. Mě nedošlo, že když se nějak zatvářím, tak že to ostatní nepochopí. Teď vím, že jim to musím říct, nebo to dát jakoby víc najevo, nebo to popisovat. Já jsem to uměla vyjádřit jinak, ale ne právě těmi slovy.

### **2. Měla jste nějaký konkrétní problém v komunikaci před absolvováním arteterapie v oblasti**

#### **a) asertivity:**

No tak to je můj celoživotní problém. Špatně se mi říká „ne“ nebo neumím říkat „ne“. Bylo těžký si pro mě obhájit nějaké stanovisko, nebo pořádně vysvětlit, proč by to tak mělo být, nebo argumentovat.

#### **b) aktivního naslouchání:**

Tady si myslím, že ne, že poslouchat umím.

#### **c) verbální komunikace:**

Ano, tak například vyjádřit své pocity slovy. No já jsem vždycky odkývala všechno, ale nevyjadřovala jsem se radši, abych třeba neřekla něco, co by bylo nějak divný, nebo co by někoho mohlo mrzet.

**Takže by to mohlo souviset i s vlastním sebepojetím v komunikaci, např. se sebevědomím v komunikaci?** Ano i s tímhle.

#### **d) neverbální komunikace:**

Tak nevím.

**Např. ve čtení neverbálních signálů...**Já mám problém s chlapama, jako u žen to není tak hrozný, ale s chlapama. Že se před nima stydím, že se jich bojím. A v rodině jsme měli jakoby málo mužského vzoru, tak jsem to jakoby neuměla, no.

**Mohlo by to souviset i s komunikací s partnerem?** No obecně muži, a u partnera se mi to naštěstí povedlo, teď je to můj manžel, takže tam se to povedlo.

**e) komunikace s rodinou:** Tak bratr to je můj menší problém, protože my jsem oba takoví stejný, takže obou se nám jakoby těžší navazují kontakty a to byl možná i jeden z důvodů, proč jsem začala chodit do arteterapie.

Ale teď se to zlepšilo ta komunikace, i právě v té rodině, že tam to na mě dolíhalo nejvíc, jo, že spolu neumíme mluvit. Takže cizí lidi, to mi až zas tak nevadilo, ale právě ta rodina. A jakoby jsem se právě naučila víc vyjadřovat, jak to myslím, stát si právě za tím svým, umět to říct. A oni mě tak částečně pochopili, no.

**s přáteli:** s přáteli si myslím, že jsem problém neměla

**f) komunikace v malé skupině:**

No mě celkově dělalo problém vyjadřovat své pocity nebo emoce lidem, takže i v před skupinkou lidí jsem se bála mluvit.

**g) vnímání vlastního „já“ v oblasti komunikace:**

No tak to bylo to moje nízké sebevědomí a strach z toho, že něco řeknu, co bude trapné nebo blbé, prostě jsem se podceňovala.

**3. Zjistila jste, kde jsou kořeny těchto problémů pomocí arteterapie?**

Ano, jak jsem říkala, s ím bratrem například, že jsme měli v rodině málo mužského vzoru, a že on je taky v té komunikaci podobný jak já.

**4. Zpozorovala jste na sobě zlepšení svých komunikačních dovedností v běžných životních situacích?**

Já myslím, že mi to pomohlo, jo.

**5. V čem přesně jste tuto změnu zpozorovala?**

No třeba já pracuju v knihovně, a daleko jednodušeji se mi říká např. „Prosím vás, tady nemůžete jít“

**Takže to souvisí i sebevědomím.** Jo, jo. Já jsem si nestála za tím svým. Já jsem si říkala, jako já, taková ubožačka, co já jim tady mám říkat. Spíš to všechno souvisí s tím sebevědomím, takže tady jsem se i posílila a skrze tu komunikaci, že jsem jako pochopila, že opravdu když něco řeknu, tak to není prostě trapas.

**A to by mohlo souviset i s asertivitou...** Jo, to je asi tak propojený.

**6. Zpozorovalo změnu vašich komunikačních dovedností i vaše okolí? A byly reakce okolí na tuto změnu pozitivní?**

Ano. Bratr, babička s dědou určitě.

**A reagovali na to pozitivně?** No konečně mě začali brát jako dospělého člověka. Jako umět si říct svůj názor. Že předtím jsem byla furt to dítě, co jakoby nějak poslouchá nebo truceje a teďka už je to jiný.

### **7. Zlepšila se vaše komunikace v rámci arteterapeutické skupiny?**

No tak tady to začalo. Tady to bylo nejvíc, a pak jsem to mohla teprve přenést na život. Tady jsem si to vyzkoušela a pak jsem to přenesla do toho života. **A jak? Že se nestydíte vyjadřovat se sama za sebe?** Tady jsem si mohla vyzkoušet, jak ty reakce na nějaké moje vyjádření fungují. Předtím jsem se to bála i vyzkoušet, a tady jsem si to zkusila. Dostávám zpětnou vazbu od ostatních, a že se svět nezboří. A i když třeba ta reakce nebude úplně pozitivní, tak že se to dá jako řešit i takhle.

### **8. Všimla jste si i u ostatních účastníků arteterapie změnu/zlepšení v komunikační oblasti?**

Já myslím, že na tom nebyly tak špatně jako já, ale jo, určitě jo. Určitě jsem viděla, že se i víc otevírají, takže tam byla ta vzájemná důvěra. Že na začátku byly takové ty rozpaky, ale pak už to bylo lepší.

### **9. Je pro vás způsob výtvarného vyjádření vašich pocitů, emocí, postojů jednodušší než verbální způsob vyjadřování?**

Je to jednodušší.

### **Takže radši, kdybyste měla někomu něco sdělit, např. emoci, tak to raději nakreslíte?**

No ono to právě takhle nejde v tom běžném životě, protože to je moc zdlouhavý, ale když to natrénuju na tom arte, tak pak se to dá jakoby aplikovat i do toho verbálního vyjádření v životě.

### **10. Měla jste prostor v průběhu arteterapie řešit své problémy v oblasti komunikace?**

Ano.

### **Když jste potřebovala, tak nebyl problém?**

No tady v této skupince ne. Kdyby nás tu bylo hodně, tak by toho prostoru bylo málo.

### **11. Zhodnoťte, do jaké míry se zlepšily vaše komunikační dovednosti po absolvování arteterapie.**

No největší zlepšení bylo tak po těch prvních dvou letech, a teď už se to jenom tak vyladuje, ale ještě je furt jakoby co.

### **12. Jste spokojená se zlepšením komunikačních kompetencí?**

Mnohem lepší, no.



**13. Splnila arteterapie vaše očekávání?**

No jako já jsem očekávala trošku něco jinýho, člověk ani nevěděl, co pořádně co, ale je to lepší než očekávání.

**14. Doporučila byste arteterapii i ostatním lidem, kteří mohou mít problémy v oblasti komunikačních dovedností?**

Tak určitě jo. Není to jenom o té komunikaci, ale jo, tak ono souvisí všechno se vším.

## **PŘÍLOHA P IV: ROZHOVOR S RESPONDENTKOU 4**

### **1. Zhodnoťte své komunikační dovednosti před absolvováním arteterapie.**

No měla jsem více strachu mluvit o čemkoliv a především teda se staršími lidmi než jsem já, protože v kolektivu jsem nejmladší. A taky, že v případech, kdy se jednalo o nějaké vnitřní téma, tak mě sužoval stres a následkem toho jsem ze sebe nemohla nic vykoktat. Prostě jsem byla takový stresář.

### **2. Měla jste nějaký konkrétní problém v komunikaci před absolvováním arteterapie v oblasti**

#### **a) asertivity:**

Myslím, že tady ani ne.

#### **b) aktivního naslouchání:**

Jo, chvílemi při naslouchání u mě převládal takový strach z nutnosti, že musím odpovědět a pak z následků právě z těch odpovědí.

#### **c) verbální komunikace:**

Myslím, že ne.

#### **d) neverbální komunikace:**

Asi taky žádný problém nemám.

#### **e) komunikace s partnerem: tady je to v pohodě**

**rodinou:** ano s rodinou, v podstatě jsme spolu vůbec nekomunikovali

**přáteli:** myslím, že ani ne

#### **f) komunikace v malé skupině:**

Ano, ale jenom do chvíle než jsem zjistila, že za odpovědi se netrestá.

#### **g) vnímání vlastního „já“ v oblasti komunikace:**

Tak největší problém byl nejspíš ten, že jsem se bála reakcí ostatních na můj projev, ať už co jim odpovím, nebo i jakým způsobem. Prostě jak na mě budou reagovat. Nejspíš jsem se bála, že by mohli reagovat nějak špatně.

### **3. Zjistila jste, kde jsou kořeny těchto problémů pomocí arteterapie?**

Arteterapie mi je spíše pomáhá řešit, jako jejich původ jsem znala už před tím, než jsem sem začala chodit.

**4. Zpozorovala jste na sobě zlepšení svých komunikačních dovedností v běžných životních situacích?**

Určitě ano. Třeba při vystupování před přáteli při normálních běžných situacích. Už jsem totiž tolik nepřemýšlela nad tím, co chci povědět, jako jestli to mám říct tak či onak, nebo jestli mám raději mlčet. Teď to prostě vyslovím a je to. A určitě je to lepší způsob, říct to, co si myslím, prostě upřímně a narovinu.

**5. V čem přesně jste tuto změnu zpozorovala?**

No tak hlavně v uvolněnosti při sdělování svých pocitů a taky náhledů k ostatním, vlastně, celkově vystupováním sama za sebe.

**6. Zpozorovalo změnu vašich komunikačních dovedností i vaše okolí? A byly reakce okolí na tuto změnu pozitivní?**

Ano, zpozorovalo a pozitivně ji přijalo. Pomohlo to osvětlit hodně nejasností v našich vztazích. **A můžete uvést, kdo konkrétně si toho všiml?** No tak především teda přátelé, protože s rodinou se nestýkám.

**7. Zlepšila se vaše komunikace v rámci arteterapeutické skupiny?**

Myslím, že ano, ale opravdu nedokážu ohodnotit jak moc. Určitě jsem teď víc otevřená a taky víc mluvím k ostatním, třeba vyřknout názor a tak.

**8. Všimla jste si i u ostatních účastníků arteterapie změnu/zlepšení v komunikační oblasti?**

Ano všimla, a to výrazné. Jako každý kurz se dost liší podle složení skupiny a taky řešených témat, čímž se vlastně sobě navzájem více otevíráme a nemáme blok o něm už mluvit. Tady je více takříkajíc jako pročištěného vzduchu.

**9. Je pro vás způsob výtvarného vyjádření vašich pocitů, emocí, postojů jednodušší než verbální způsob vyjadřování?**

Je to jednodušší v případech třeba bolestivých témat. **Jakých bolestivých témat myslíte?** No ty nechci zveřejňovat.

**10. Měla jste prostor v průběhu arteterapie řešit své problémy v oblasti komunikace?**

Ano určitě, je to součástí každého sezení, takže určitě jo.

**11. Zhodnoťte, do jaké míry se zlepšily vaše komunikační dovednosti po absolvování arteterapie.**

Hlavně víc uvolněnosti v konverzaci, taky ve schopnosti se víc soustředit na diskutované téma, taky snížením strachu z reakcí na mé odpovědi, jak už jsem říkala a určitě v získání většího náhledu na původy reakcí ostatních lidí.

**12. Jste spokojená se zlepšením komunikačních kompetencí?**

Ano, ale tak stále je kam postupovat, že.

**13. Splnila arteterapie vaše očekávání?**

Ano, splnila.

**14. Doporučila byste arteterapii i ostatním lidem, kteří mohou mít problémy v oblasti komunikačních dovedností?**

Ano, určitě. Určitě bych arteterapii doporučila všem.

**PŘÍLOHA P V: REFLEXE DÍLA M. GRÜNEWALDA ISENHEIMSKÝ  
OLTÁŘ**

