

Využití prvků arteterapie jako formy duševní hygieny u sociálních pracovníků

Eva Geržová, DiS

Bakalářská práce
2010



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií
Ústav pedagogických věd
akademický rok: 2009/2010

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Eva GERŽOVÁ, DiS.**

Studijní program: **B 7507 Specializace v pedagogice**

Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Téma práce: **Využití prvků arteterapie jako formy duševní hygieny
u sociálních pracovníků**

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení pojmů a teoretických východisek z oblasti psychohygieny, arteterapie a sociální práce.

Příprava metodiky výzkumné části.

Realizace kvalitativního výzkumu – kvalitativní experiment.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Rozsah práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

Bartko, D. Moderní psychohygienu. Praha: Panorama, 1980.

Campbell, J. Techniky arteterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-204-1

Kulka, J. Psychologie umění. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-2329-7

Matoušek, O. Metody a řízení sociální práce. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-548-2

Šicková-Fabrici, J. Základy arteterapie. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-616-0

Vedoucí bakalářské práce:

PhDr. Ivana Marášková
Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce:

10. února 2010

Termín odevzdání bakalářské práce:

7. května 2010

Ve Zlíně dne 10. února 2010



prof. PhDr. Vlastimil Švec, CSc.
děkan



Mgr. Soňa Vávrová, Ph.D.
ředitelka 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 ¹⁾;
- 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 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ 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 ³⁾ 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 7.5.2010

.....


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 nevydělečně 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 dní před konáním obhajoby zveřejněny k nahlázení 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 výtisky, opisy nebo rozmnoženiny.*

(3) *Platí, že odevzdáním 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 vytvořené 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 náhrady chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.*

(2) *Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít 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 jim 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

Bakalářská práce se zabývá možnostmi využití arteterapie jako formy duševní hygieny u sociálních pracovníků. Teoretická část popisuje profesi sociálního pracovníka, sociální práci, etiku jeho práce, dále psychohygienu, relaxaci a jednotlivé relaxační techniky. Třetí kapitola obsahuje velmi stručně vymezení pojmu arteterapie, její formy, možnosti využití. V praktické části se zabývám relaxačními technikami sociálních pracovníků a možnostmi využití prvků arteterapie.

Klíčová slova: sociální pracovník, sociální práce, etika, stres, syndrom vyhoření, psychohygienu, relaxace, odpočinek, arteterapie, barvy.

ABSTRACT

My Bachelor thesis is followed up in the Art Therapy as a form of social worker's mental hygiene. In the theoretical part I describes the profession of social worker, social work, ethics of social work, mental hygiene and relaxation. The third chapter contains conception of the Art Therapy, it's form and possibilities of using. The practical part is about specific relaxation techniques of social workers with using the element of the Art Therapy.

Keywords: social worker, social work, ethic, stress, burnout syndrom, mental hygiene, relaxation, repose, art therapy, colours.

Děkuji PhDr. Ivaně Maráškové za odborné vedení a cenné připomínky při psaní této práce.

Motto

„Člověk nemůže na člověka působit ničím více, nežli svou osobností.“ (Johann W. Goethe)

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

OBSAH

ÚVOD	10
I TEORETICKÁ ČÁST	11
1 PROFESE SOCIÁLNÍHO PRACOVNÍKA	12
1.1 SOCIÁLNÍ PRACOVNÍCI.....	13
1.1.1 Předpoklady pro výkon povolání sociálního pracovníka a předpoklady pro výkon činnosti v sociálních službách.....	14
1.1.2 Osobnost sociálního pracovníka.....	15
1.1.3 Etika v sociální práci a Etický kodex sociálních pracovníků.....	15
1.1.4 Sociální pracovníci obcí s rozšířenou působností	17
1.2 STRES	19
1.2.1 Zvládání stresu	20
1.2.2 Obranné mechanismy.....	20
1.3 BURNT OUT SYNDROM.....	21
2 PSYCHOHYGIENA	23
2.1 PSYCHOHYGIENA V BĚŽNÉM ŽIVOTĚ	24
2.2 ŽIVOTOSPRÁVA	25
2.3 SUPERVIZE JAKO FORMA PSYCHOHYGIENY	26
2.4 RELAXACE.....	27
2.4.1 Jacobsonova progresivní relaxace.....	27
2.4.2 Schultzův autogenní trénink.....	28
2.4.3 Relaxační odpověď (Bensonova technika).....	28
2.4.4 Jógová relaxace	29
2.4.5 Meditace	29
3 ARTETERAPIE	30
3.1 HISTORIE ARTETERAPIE	30
3.2 FORMY ARTETERAPIE	31
3.3 MOŽNOSTI VYUŽITÍ ARTETERAPIE.....	31
3.4 METODY A TECHNIKY V ARTETERAPIE.....	32
3.5 BARVY V ARTETERAPII	33
3.6 ARTETERAPIE V PSYCHOHYGIENĚ.....	34
II PRAKTICKÁ ČÁST	35
4 METODOLOGIE VÝZKUMU	36
4.1 METODA A STRATEGIE VÝZKUMU	36
4.1.1 Kvalitativní výzkum	36
4.1.2 Technika sběru dat	37
4.1.3 Výzkumný soubor	38
4.1.4 Definování cíle výzkumu	39

4.2	PRŮBĚH VÝZKUMU	40
4.2.1	Experiment	41
4.2.1.1	Průběh experimentu	43
4.2.2	Závěrečné dotazování.....	45
5	VÝSLEDKY VÝZKUMU	47
5.1	ZÁKLADNÍ ORIENTACE V PROBLEMATICE RELAXACE U POMÁHAJÍCÍCH PROFESÍ (SOCIÁLNÍCH PRACOVNÍKŮ) PŘED EXPERIMENTEM	47
5.1.1	Stres.....	47
5.1.2	Relaxace	48
5.1.3	Životní styl	49
5.1.4	Arteterapie.....	50
5.2	ZÁVĚR VÝZKUMU	51
5.2.1	Doporučení:.....	52
	ZÁVĚR	53
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	54
	SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	56
	SEZNAM TABULEK.....	57
	SEZNAM PŘÍLOH.....	58

ÚVOD

Témata jako psychohygienu, stres se bezprostředně dotýkají nás všech. Stejně tak sociální práce nebo pracovník, protože alespoň jedenkrát v životě se my nebo naši blízcí ocitají v situaci, kterou nedokáží zcela zvládnout vlastními silami. V těchto situacích vyhledají pomoc sociálních pracovníků.

Mnohdy se s sociálními pracovníky potkáme nejen v různých neziskových organizacích, intervenčních centrech, ale i na úřadech kam jdeme požádat o sociální dávky.

Pozice sociálního pracovníka není tak jednoduchá, jak by se mohlo zdát. Jsou to lidé, kteří řeší stejné problémy a konflikty jako ostatní a přitom pomáhají druhým. Je to práce nesmírně náročná na psychiku, protože jde o komunikaci mezi lidmi. Taková komunikace je věc ošemetná, ne vždy si strany porozumí, ne vždy pochopí. Více než mluvení je důležitější naslouchání, vnímání klienta. Tedy nejen toho co říká, ale jak to říká, jak vypadá, jak gestikuluje a podle všech těchto znaků je třeba zvolit správnou „komunikační strategii“.

Je tedy zřejmé, že otázky psychohygieny, relaxace jsou téměř životně důležité. Jsou to prostředky, které pomáhají překonávat náročné pracovní i životní situace.

Vzhledem k tomu, že sama pracuji jako sociální pracovník dotýká se mě tohle téma osobně. Ve své práci chci poukázat na důležitost odpočinku a relaxace u pomáhajících profesí, zejména sociálních pracovníků. Nastínit i jiné možnosti odpočinku, konkrétně výtvarnou tvorbou. Arteterapie je známá především jako druh psychoterapie, ale možnosti jejího využití mohou být mnohem širší.

Cílem práce je zmapování stávajícího životního stylu sociálních pracovníků vykonávajících sociální agendu s důrazem na relaxaci. Chci zjistit, jak ovlivní kvalitativní experiment s využitím arteterapeutických prvků jejich relaxaci pro zvládnání zátěžových (stresových) situací.

Svět umění je tak barevný a nabízí mnohé. Nejen barvy ale i fantazii, sny, kreativitu a to je pro bohatost života významné.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 PROFESE SOCIÁLNÍHO PRACOVNÍKA

„Sociální práce je uměním, které vyžaduje velkou škálu dovedností. Jde především o porozumění pro potřeby druhých a schopnost pomáhat lidem tak, aby se na naší pomoci nestali závislí (aby neztratili schopnost pomáhat si vlastními silami). Sociální práce je ovšem také vědou, neboť disponuje teoriemi a dále vytváří nové teorie vysvětlující vznik a řešení individuálních skupinových a komunitních problémů.“ (Matoušek, 2003, s. 192)

Jak vyplývá z výše uvedené definice, sociální práce je uměním, které vyžaduje velkou škálu dovedností. Mezi takové zásadní dovednosti dle Matouška patří fyzická zdatnost sociálního pracovníka, příjemný vzhled, odpovídající teoretické i praktické vědomosti a znalosti. Sociální práce je také vědní disciplínou a snoubí v sobě množství poznatků z jiných různých oblastí. Zejména z filozofie, ze které vychází téměř každý vědní obor. Dále psychologie, která definuje lidské chování a jednání a podává svým způsobem východiska pro určení motivace lidských bytostí. Nejvýznamnější pro sociální práci jsou obory psychologie vývojové, sociální a pedagogické. Dalším významným oborem je pedagogika, která spolu s didaktikou stanovuje pravidla vzdělávání, vymezuje termíny jako je výchova a vzdělávací proces v lidském životě. Okrajově sociální práce také souvisí s medicínou, která definuje funkce lidského organismu po biologické stránce. Jakékoliv narušení těchto biologických funkcí může mít vliv na další oblasti lidského života.

Sociální práce je realizována prostřednictvím subjektů sociální politiky a směřuje k jejím objektům.

Subjektem je zejména stát, který v podstatě vytváří celou sociální politiku a ta směřuje k obyvatelům daného státu, tedy objektům. V dávné minulosti stát žádnou sociální politiku nevytvářel. Sociální práce byla realizována prostřednictvím církve. Při kláštrech byly zřizovány školy a lazarety. Sociální práce se uskutečňovala prostřednictvím almužen a neměla tak jasné obrysy jako v dnešní době. Postupem času začal stát zakládat různé, jak vzdělávací, tak i sociální zařízení – nemocnice, chudobince, sirotčince. Sociální práce začala mít jasné vymezení a zaměření, i když nebyla plně profesionalizovaná.

Aby dnes mohla být sociální politika uplatňována v praxi co nejefektivněji, je moc státu decentralizovaná. To znamená, že je prováděna prostřednictvím menších územně správních celků, kterými jsou kraje a obce. Dalšími subjekty jsou různé neziskové organizace, nadace

apod. Součástí sociální politiky je sociální práce a ta je uskutečňována prostřednictvím sociálních služeb, které jsou dále podrobněji popsány v zákoně o sociálních službách.

1.1 Sociální pracovníci

„Sociální pracovník vykonává sociální šetření, zabezpečuje sociální agendy včetně řešení sociálně právních problémů v zařízeních poskytujících služby sociální péče, sociálně právní poradenství, analytickou, metodickou a koncepční činnost v sociální oblasti, odborné činnosti v zařízeních poskytujících služby sociální prevence, depistážní činnost, poskytování krizové pomoci, sociální poradenství a sociální rehabilitace.“ (Zákon č.108/2006 Sb.)

Tímto způsobem nám zákon o sociálních službách specifikuje sociálního pracovníka. V definici se také setkáváme s pojmy jako je sociální šetření. Sociální šetření pro účely stanovení stupně závislosti, již bylo popsáno v kapitole o příspěvku na péči. Obecně sociální šetření znamená seznámení se sociálního pracovníka s klientem, jeho problémem, jeho okolím. Výsledkem sociálního šetření je doporučení a další postup v daném případě.

Vedení sociální agendy znamená vedení dokumentace k danému případu, zaznamenává se, co se dělo, jaký je další postup, apod. Sociální pracovník by měl klienta „pouze vést“, tak aby sám hledal řešení. Sociální pracovník může pouze doporučit další kroky vedoucí k řešení klientova problému, ale jednotlivé kroky jsou pouze v režii klienta. Rovněž informuje klienta v jednoduchých sociálně právních oblastech. Např. informuje o různých sociálních dávkách, kde o ně žádat apod.

Depistážní činnost znamená vyhledávání klientů a jejich informování o dostupné pomoci.

Podle jednotlivých přístupů sociálního pracovníka k praxi může „vydefinovat“ 4 základní typy, které se ovšem navzájem prolínají (Banksová 1995,1998 In Matoušek, 2003)

1. Angažovaný sociální pracovník – klienta chápe jako rovnocenného partnera, svou práci bere jako způsob uplatnění svých morálních hodnot, aby co nejvíce prospěl klientu. V tomto přístupu je velké riziko syndromu vyhoření. Mezi klientem a sociálním pracovníkem se může vytvořit velmi silný vztah.
2. Radikální sociální pracovník – stejně jako angažovaný uplatňuje své morální hodnoty, ale nesměřuje je „pro blaho klienta“, ale snaží se o změnu zákonů, které vnímá jako nespravedlivé. Klade důraz na společenskou změnu, klienta považuje rovněž za rovnocenného partnera.

3. Byrokratický sociální pracovník – klienta považuje za konzumenta sociální péče. Sociální práce spočívá v manipulaci s klienty v zájmu jejich změny. Na jednu stranu poskytuje péči a na druhé je na klienta přísný, nutí jej dodržovat dané normy. Pracovník sám striktně dodržuje normy stanovené zaměstnavatelem.
4. Profesionální pracovník – klienta bere jako spolupracovníka, kterému je svěřena jistá moc, pod dohledem sociálního pracovníka. Profesionální sociální pracovník se řídí etickým kodexem, jeho prioritou jsou práva klienta.

1.1.1 Předpoklady pro výkon povolání sociálního pracovníka a předpoklady pro výkon činnosti v sociálních službách

Tyto předpoklady upravuje část osmá a devátá zákona o sociálních službách. Základním předpokladem pro výkon práce sociálního pracovníka je způsobilost k právním úkonům, bezúhonnost, zdravotní způsobilost a dále pak odborná způsobilost. Způsobilosti k právním úkonům nabýváme dosažením věku 18 let. Osoba může být v této způsobilosti buď omezena nebo jí úplně zbavena jedině rozhodnutím soudu, na základě svého zdravotního stavu. Jedná se zejména o mentální postižení, nebo takové postižení, které omezuje úsudek o jednání daného člověka. Jestliže je osoba ve své způsobilosti omezena, nebo je jí úplně zbavena, má rovněž soudem ustanoveného opatrovníka, který takovou osobu zastupuje ve všech záležitostech, nebo v záležitostech, kterých se omezení týká.

Bezúhonnost je prokázána výpisem z rejstříku trestů, většinou ne starším 3 měsíců. Bezúhonný je ten, kdo nebyl pravomocně odsouzen za trestný čin. Zdravotní způsobilost posuzuje lékař. Jde o to, aby sociální pracovník neměl takové zdravotní omezení, které by při výkonu tohoto povolání mohlo být nebezpečné pracovníkovi nebo jeho klientům. Zejména nějaké psychiatrické onemocnění. Práce sociálního pracovníka je nejvíce náročná na psychiku člověka.

Odborná způsobilost je vymezena přesně stanovenými studijními programy. Mezi takové patří zejména obory týkající se sociální politiky, sociální práce, sociální pedagogiky, sociální péči nebo speciální pedagogiku. Jiné studijní programy jsou akceptovány při splnění praxe výkonu povolání sociálního pracovníka.

Pracovníkem v sociálních službách jsou kromě sociálních pracovníků, zdravotničtí pracovníci, pedagogičtí pracovníci a další odborní pracovníci, pracovníci, kteří vykonávají přímo

obslužnou péči v zařízení sociálních služeb, pečovatelskou činnost, základní výchovnou, nepedagogickou činnost. U těchto pracovníků je rozdílně upravená odbornost pro výkon tohoto povolání. Podle jednotlivých pracovníků je stanoveno dosažení základního vzdělání, středního vzdělání s výučním listem, střední vzdělání s maturitou, případně vyšší odborné vzdělání a akreditační a kvalifikační kurzy.

1.1.2 Osobnost sociálního pracovníka

Podle Matouška (2003) by sociální pracovník měl být fyzicky zdatný, inteligentní, přitažlivý, důvěryhodný, měl by mít dobré komunikační dovednosti. Fyzická zdatnost je chápána jako správná životospráva, zdravý životní styl. Inteligenci vysvětluje jako neustálé sebevzdělávání, studiem odborných časopisů, publikací, účastí na různých kurzech. Přitažlivost není brána pouze jako fyzická, ale i jako povahová. Mezi klientem a pracovníkem je vytvořen osobní vztah. Důvěryhodnost spočívá ve spolehlivosti a diskrétnosti. Dobré komunikační dovednosti znamenají schopnosti aktivního naslouchání, nikdy ne hodnocení klienta a empatii – porozumění pro klientovy problémy.

Sociální pracovník by měl být schopen v praxi využívat aktivně svých znalostí, dodržovat etický kodex. Sociální pracovníci navazují kontakt s klienty k tomu je třeba umění jednat s různými typy klientů, umět jim naslouchat a porozumět příčinám jejich problému. Práce sociálního pracovníka nespočívá vždy jen v práci s jedním člověkem, pracovník pracuje i s jeho prostředím, i když to může být jen zprostředkovaně. Je nutné chápat klienta v širším kontextu jeho okolí apod.

1.1.3 Etika v sociální práci a Etický kodex sociálních pracovníků

„Etika je teorií morálky, vědou o morálce jako stránce života společenského člověka, o původu a podstatě morálního vědomí a jednání.“ (Matoušek, 2003, s.22)

Banksová (Banksová, 1995 In Matoušek, 2003) rozlišuje pojmy jako je etické dilema a etické problémy.

Etický problém může nastat v případě, že např. osoba dlouhodobě bez přístřeší požádá o dávku sociální péče. Sociální pracovník ač by rád, ji nemůže poskytnout, protože tato osoba není evidována na úřadu práce, nehledá si aktivně zaměstnání, nemá vypořádány veškeré pohledávky (výživné, neuplatněné soudní pohledávky aj.).

Etické dilema nastává v okamžiku, kdy sociální pracovník má volit jednu z více nevhodných možností. Takové dilema může vzniknout např. jestliže se rozhoduje o předběžném opatření umístit nezpl. dítě do dětského domova z rodiny, kde otec je agresivní napadá matku a je zde riziko, že by ublížil i dítěti. Matka nechce s dítětem od otce odejít do vhodnějšího prostředí, např. azylový dům nebo příbuzní a známí.

Ve 20. stol. řada autorů jako Butrymová, Gordon a Clark se snažili popsat a definovat hodnoty sociální práce a pracovníka. Všichni tito autoři kladou důraz na respektování klienta, na jeho jedinečnost, odpovědnost vůči klientu, otevřenost, nehodnocení klienta, jeho přijetí, apod. Vychází z toho, že klient potřebuje pomoc, kterou hledá u pracovníka a ten je schopen mu ji poskytnout, věří, že klient je schopen změny. (Matoušek, 2003)

Na tyto hodnoty postupně navázal Etický kodex sociálních pracovníků. Etický kodex je seznam pravidel, která by měl sociální pracovník při výkonu profese dodržovat. Sociální pracovník je chápán jako člověk, který má moc, aby nedocházelo ke zneužívání této moci byla stanovena určitá pravidla.

V naší společnosti není postavení sociálního pracovníka nijak jednoduché, nemá dostatečnou prestiž ani vážnost u širší veřejnosti. Z části to může být dáno i obrazem pracovníka v médiích, z části jak uvádí Matoušek (2003) tím, že sociální pracovník je ženské povolání, ke kterému není třeba žádné speciální dovednosti.

Etický kodex společnosti sociálních pracovníků zahrnuje několik oblastí etiky a to etické jednání vůči klientu, vůči kolegovi a vůči organizaci (zaměstnavateli). Dále řeší i vzdělávání – zvyšování odbornosti profese. Stanovuje základní etické problémy mezi které patří otázka, kterým sociálním případům dát přednost, kolik pomoci poskytnout, kdy ukončit terapii a kdy vstupovat do života klienta. Tento kodex nabyl účinnosti 20.05.2006.

Kodex profesionalizuje povolání sociálního pracovníka.

Existuje také mezinárodní kodex, který přijala mezinárodní federace sociálních pracovníků v Adelaide v Austrálii v roce 2004. Tento kodex, je propracovanější než náš český. Zahrnuje problémové okruhy, mezi které patří loajalita pracovníka vůči zaměstnavateli a klientu, dilema, kdy sociální pracovník funguje jako pomáhající i kontrolor. Kodex obsahuje i definici sociální práce a hodnoty, které již byly výše zmíněny.

1.1.4 Sociální pracovníci obcí s rozšířenou působností

Sociální pracovníky najdeme nejen u neziskových organizací, ale také na větších obecních úřadech. Jsou to v podstatě takoví sociální pracovníci – úředníci. Z výše uvedených přístupů k praxi je zde asi nejvíce uplatňován byrokratický typ, to vyplývá především z povahy této práce na úřadě. Sociální pracovníci se zde řídí nejen etickým kodexem, ale musí přesně dodržovat zákony na jejichž základě činnost vykonávají a pokyny nadřízených. Obecní úřady jsou instituce přesně strukturované a jejich pracovníci musí jednat v souladu se zákonem.

Sociální pracovníci provádějí sociální šetření v rodinách i u jednotlivců, většinou za účelem klientovy žádosti o nějakou dávku. Sociální pracovníci – úředníci, vzhledem k množství žadatelů nejsou schopni jim poskytnout nějakou hlubší pomoc, spíše klienta odkáží na nějaké zařízení, které lépe vyhovuje klientovým potřebám. Je nezbytně nutné, aby pracovníci dokázali udržet hranici mezi profesním a osobním životem.

Byrokratický přístup je zejména patrný na odděleních „dávkových“. Ze zákona nelze poskytnout sociální dávku jen tak. Žadatel musí splňovat přesně zákonem stanovené podmínky a stejně tak po přiznání dávky. Např. osoba bez příjmů požádá o dávku pomoci v hmotné nouzi. Sociální pracovník zkoumá celkovou situaci klienta, jak bydlí, s kým, jaké jsou celkové příjmy rodiny, vybavení domácnosti apod. V případě, že je dávka přiznána musí klienti pravidelně dokládat, že si aktivně hledají zaměstnání, v opačném případě je jim dávka buď snížena nebo odejmuta. Nicméně i zde lze najít angažované sociální pracovníky, profesionální a radikální.

Nejvíce sociálních pracovníků nalezneme na městském úřadě obce s rozšířenou působností. To je taková obec, která převzala kompetence po okresních úřadech a vykonává přenesenou působnost pro obce s pověřeným obecním úřadem a obce. Přenesená působnost je výkon státní správy přenesený na orgány obcí, ve věcech stanovených přesně zvláštními zákony. V České republice máme takových obcí s rozšířenou působností 205. Tyto obce mají svůj správní obvod, který je tvořen většími obcemi s pověřeným obecním úřadem, až po ty nejmenší obce (vesničky) čítající několik desítek obyvatel. Každá z těchto tří typů obcí vykonává jinou měrou i přenesenou působnost. Na výkon této působnosti dostává od státu příspěvek.

Na obecních úřadech obcí s rozšířenou působností najdeme množství různých odborů. Každý z nich vykonává jinou část přenesené působnosti, podrobněji se budu zabývat pouze odborem sociálním.

Sociální odbor nemá nijak zákonem upravený název, proto jej na různých úřadech můžeme najít v mnohých variacích, např. odbor sociálních věcí, odbor sociálních služeb a zdravotnictví apod. Každý takový odbor se dále člení na oddělení, podle toho dle jakých předpisů se řídí, určitě všude najdeme oddělení známé pod zkratkou OPD či OSPOD – orgán péče o dítě nebo oddělení sociálně-právní ochrany dětí, dále pak již pod různými názvy oddělení pracující s lidmi bez finančních prostředků, osobami ohroženými sociální exkluzí, osobami bez přístřeší, dále pak zdravotně postiženými a seniory.

Oddělení sociálně právní ochrany dětí – toto oddělení se řídí především zákonem o sociálně právní ochraně dětí, zákonem o rodině a o přestupcích, toto oddělení úzce spolupracuje se školami, dětskými domovy, policií a soudy, nízkoprahovými zařízeními pro děti a mládež s pedagogicko-psychologickými poradnami. Pracovníci provádí sociální šetření v rodinách a podávají návrhy k soudu týkající se úpravy výživy a výchovy nezletilých dětí, mohou podávat návrhy na nařízení ústavní péče, zároveň zastupují děti, které se dopustily nějakého přestupku.

Oddělení, které zahrnuje osoby ohrožené sociální exkluzí se řídí především zákonem o hmotné nouzi, o životním a existenčním minimu, mimo jiné spolupracují s azylovými domy, úřady práce, probační a mediační službou, soudy, policií, vězeňskou službou, dále mohou spolupracovat s různými K-centry apod. Opět provádí sociální šetření, rozhodují o přiznání sociální dávky – hlavně dle zákona o pomoci v hmotné nouzi, mohou poskytovat – příspěvek na živobytí, doplatek na bydlení a mimořádnou okamžitou pomoc.

Oddělení pro zdravotně postižené a seniory se řídí především vyhláškou č. 182/2001 Sb., kterou se provádí zákon o sociálním zabezpečení, dále pak zákonem o sociálních službách, tato oddělení spolupracují s pečovatelskými službami, domovy pro osoby se zdravotním postižením, pro seniory, společnostmi vyrábějícími pomůcky pro zdravotně postižené, s posudkovými lékaři, správou sociálního zabezpečení, stacionáři apod. Sociální pracovníci rovněž provádí sociální šetření v přirozeném prostředí klienta a rozhodují o přiznání buď příspěvku na péči, nebo o přiznání mimořádných výhod (tzv. průkazky ZTP), o příspěvku

na provoz motorového vozidla, na zakoupení motorového vozidla, příspěvky na zakoupení zdravotních pomůcek (např. invalidní vozík, lupa, apod), příspěvek na úpravu bytu.

1.2 Stres

Stres je slovo pocházející z anglického stress, které vychází z latinského slovesa stringo, strigere a to lze přeložit jako utahovat, stahovat, zadržovat. (Křivohlavý, 1994)

„Stres vyjadřuje situaci člověka v napětí (tenzi) při řešení problému, když se na cestě při dosahování cíle setká s překážkou, nebo je také jako stres chápána extrémní a neobvyklá situace, jejíž hrozba vyvolává významnou změnu chování.“ (Vykopalová, 2007, str. 8)

Stres představuje vždy zátěž pro organizmus, projevuje se obavami, nervozitou, bolestmi břicha, hlavy, únavou, náladovostí apod... Každý člověk jej vnímá jinak, to co může být pro někoho nesmírně zatěžující (v negativním slova smyslu) to může být pro druhého „pohoda“. Rovněž zatěžující a stresující mohou být i pozitivní situace v životě člověka jako například narození dítěte, sňatek.

Stres nemusí být vždy jen negativní tedy distres, ale i pozitivní; eustres. Stres je tedy neoddělitelnou součástí našeho života. Pokud ho není mnoho, může působit jako takový hnací motor, ale všeho příliš škodí.

Dle prof. Vykopalové (2007) symptomy stresu sledují a zároveň se projevují ve třech oblastech:

1. Fyziologická (bušení srdce, bolesti hlavy, nechutenství, bolesti zad, pocení dlaní, apod)
2. Emocionální (zapomnětlivost, nervozita, poruchy koncentrace, pocity bezmocnosti, maladaptace, aj.)
3. Behaviorální (nerozhodnost, špatný pracovní výkon, kouření, přejídání, aj.)

Asi každý člověk na sobě pozoruje alespoň některý z výše uvedených symptomů. Stresu se jen tak lehce nezbavíme, je součástí našeho života stejně jako jídlo a spánek. Pokud bychom nezažívali vůbec žádný stres ani ten pozitivní asi bychom se brzy zbláznili. Jenže jak bojovat proti tomu nepříjemnému stresu, tomu, díky kterému máme bolesti hlavy, žaludku, jsme podráždění, netrpěliví, přejídáme se, nebo naopak nejíme, nespíme... a trpíme množstvím jiných neduhů, o kterých se dočteme v každé publikaci, která radí jak se s ním vypo-

řádat. Faktem je, že každý člověk je jiný a stejně tak každý člověk prožívá stres různě, různé věci a situace u něj stres vyvolávají. Někomu pomůže si po příchodu ze zaměstnání na půl hodiny lehnout a je odpočatý, jiný si uvaří kávu a přečte knihu nebo časopis, někdo druhý si jde zaběhat nebo stráví hodinu v posilovně nebo v kavárně s přáteli. Zkrátka jednotný recept na stres neexistuje.

1.2.1 Zvládání stresu

Každý člověk v případě, že je vystaven stresu, používá své vlastní obranné mechanismy, tzv. copingové strategie.

1. *Zvyšování informovanosti o tom, co se se mnou děje, i o tom co se děje mimo mne, ale mne se to týká*
2. *Přímá činnost – jakýkoliv čin, kterým se buď z vlastní iniciativy nebo vyprovokován stresem dávám do boje*
3. *Utlumení určité činnosti, která by mou vlastní situaci mohla zhoršit, anebo mne oslabit*
4. *Vnitřní procesy typu“ rozhovoru sama se sebou“, kde se snažím přehodnotit situaci, změnit žebříček hodnot, najít jinou cestu řešení apod.*
5. *Obracení se na druhé lidi se žádosti o pomoc – odbornou radu, útěchu, uklidnění, posilu, sociální oporu apod.*

(Cohen, Lazarus In Křivohlavý, s. 53, 1994)

1.2.2 Obranné mechanismy

Rozdíl mezi obrannými mechanismy a strategiemi zvládání stresu je chápán v jejich vztahu k realitě. Obranné mechanismy jsou iluzorní řešení, které přináší pocit úlevy, ale neodpovídají realitě. Strategie zvládání stresových situací berou ohled na realitu.

Obranných mechanismů je velké množství, proto byly seřazeny do 5 skupin (Ihilevich, Gleser In Křivohlavý, 1994):

1. Agresivní a hostilní reakce
2. Sebeobviňující reakce
3. Projekce
4. Vytěšňování a popírání

5. Intelektualizace a racionalizace

Způsob vyrovnání se zátěží je stejně individuální jako jednotlivé lidské bytosti jichž se dotýká, obecně nejrozšířenějšími reakcemi bývá buď útek nebo boj (tedy agrese), popření nepříznivé situace, povznesení se nad situaci, vytěsnění z vědomí a ústup do mladšího vývojového stádia. Dalšími způsoby může být „zaměstnání mozku“ jinou činností např. útek do práce, nebo přílišné uklízení v domácnosti, dalším způsobem může být ve zvýšené míře požívání alkoholických nápojů, případně jiných toxických látek.

Neopomenutelným pomocníkem při boji se stresem je sociální opora. Je to opora, kterou nám poskytnou naši nejbližší, tedy rodina a blízcí přátelé. Jsou to lidé, kterým je možné se svěřit či požádat je o radu.

1.3 Burnt out syndrom

Syndrom vyhoření se často vyskytuje zejména u pracovníků pomáhajících profesí. Kdy stres z práce je na tolik neúnosný, že již nenachází žádné řešení nastalé situace. Pomáhající pracovníci jsou tímto syndromem ohroženi daleko více než jiné profese zejména proto, že do práce zapojují celou svou osobnost, své názory, přesvědčení a ideje.

Projevy syndromu vyhoření dle Matouška (2003):

- Neangažovaný vztah ke klientům
- Lpění na zavedených postupech
- Důraz na pracovní pozici
- Časté pracovní neschopnosti
- Vyhýbání se kontaktu s kolegy
- Pocity vyčerpání
- Práci je věnováno jen nutné minimum

Syndrom vyhoření se může vyvíjet postupně nebo cyklicky, kdy se střídají fáze zvládnutí s fázemi apatie.

U pomáhajících profesí je daleko více než u jiných potřeba najít správnou hranici mezi tím kdy klientu pomáhat a jak a kdy ho nechat, aby si poradil sám.

Na syndromu vyhoření má svůj podíl pracoviště. Zejména pak ta kde chybí supervize, je zde vysoká soupeřivost, tam kde je silná byrokratická struktura. Dále se na syndromu vyhoření podílí očekávání pracovníka. Jaké jsou jeho představy o zaměstnání a jaká je realita, jestliže je rozdíl diametrální snáze dochází k syndromu vyhoření.

Jako prevence syndromu vyhoření mohou mimo jiné sloužit průběžné supervize, dostatečná a kvalitní příprava na zaměstnání, nácvik komunikačních dovedností, zkrácení úvazku, menší počet klientů s nimiž za určité období přijde pracovník do kontaktu, kombinace přímé práce s klientem a jiných činností, omezení administrativy, sebevzdělávání. Ne vždy je však organizace schopna zajistit např. dostatek průběžných supervizí, zajistit kurzy zaměřené na komunikaci, zvládání konfliktů a stresu apod. V takových případech záleží více méně na pracovníkovi jak se sám vypořádá s tímto syndromem, ženy to mohou řešit nástupem na mateřskou dovolenou, muži např. hledáním jiného vhodnějšího místa.

2 PSYCHOHYGIENA

Psychohygienu je slovo vyjadřující hygienu duše. Lze ji chápat jako disciplínu zabývající se zdravým životním stylem, nebo jako soustavu pravidel, jejichž dodržování vede k celkovému zdraví člověka.

PSYCHOHYGIENA (neboli duševní hygiena) je systém vědecky propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy (Míček, 1984).

Na duševním zdraví se podílí řada faktorů jako je dědičnost, choroby, celková povaha, vliv prostředí, rodina, vztahy uvnitř rodiny, výchova, kolektiv. Každý z těchto faktorů nás může ovlivňovat negativně i pozitivně. Např. dědičnost nedokážeme ovlivnit, ale celou řadu dalších faktorů ovlivnit lze, prostřednictvím sebevýchovy, sebepoznání, autoregulace myšlení aj.

Míček (1984) považuje sebepoznání za důležitý faktor ovlivňující duševní zdraví. V praxi lze uplatňovat řadu metod sebepoznání např.:

- Pravidelná registrace vlastního jednání a chování - je to přehled činností, jednání a postojů, které jsme za celý den prožili. Lze je zaznamenávat písemně nebo jen „projít v duchu“.
- Pravidelná reflexe – neboli úvahy nad vlastními činy. Snažíme se zjistit proč, jsme jednali tak jak jsme jednali, co nás k tomu vedlo. Výhodou této metody je „odhalení“ chybného jednání a možnost jeho vyvarování v příští podobné situaci, nevýhodou je časté zaobírání se vlastními problémy, nebo zamýšlení se pouze nad „špatným jednáním“
- Sebeznávání prostřednictvím druhých lidí – názory a úsudky druhých o naší osobě nám může přinést mnoho informací o tom co jsou naše špatné a kladné vlastnosti, jakých chyb se dopouštíme v komunikaci s ostatními.
- Metoda volných asociací – je to forma úvah o duševním rozpoložení hodnocena z hlediska psychoanalýzy. V podstatě jde o písemné zaznamenávání toho co nás napadne k právě prožitému dni a následná interpretace asociací z pohledu psychoanalýzy.

- Současné sebezpozorování – introspekce, pozorování sebe sama v přítomném okamžiku. Může jít o pozorování emocí, těla, myšlenek apod.

Autoregulace myšlení pozitivně ovlivňuje duševní zdraví. Jedná se o usměrňování vlastních myšlenek a představ. Usměrněním myšlenek lze částečně ovlivnit i chování. Zabýváme se obsahem svého vědomí. Představou dosažení nějakého cíle v myšlenkách zároveň promýšlíme prostředky k jeho dosažení, čímž ovlivňujeme své chování a jednání. Dle Míčka (1984) existují tři druhy problémů:

- Intenzivní napětí – jde o nahromadění psychické energie, která vede k výbuchům, v případě, že se člověk nedokáže odreagovat, uvolnit
- Nedostatečná emoční energie – je způsobena emočním přepětím, vyčerpáním psychických sil
- Záporná kvalita emocí

Ke zvládnutí emocí lze použít stejné metody jako u stresu.

2.1 Psychohygienu v běžném životě

Dospělí lidé člení svůj čas většinou mezi práci a rodinu, nebo tzv. veřejnou a soukromou sférou. Pro celkovou životní pohodu je třeba, aby obě tyto složky byly v rovnováze. Jestliže jedna z těchto částí není v pořádku odráží se nám i do druhé. Např. ztráta zaměstnání se nám projeví napětím v rodinných vztazích.

Je tedy důležité mít alespoň relativně příjemné pracovní prostředí. Mnohdy se ve spolupráci s psychologem projektují kanceláře a výrobní haly, aby byly dostatečně světlé v rámci možností odhlučňeny, vybaveny vhodně rozmístěným nábytkem a stroji, dostatečné hygienické zázemí. Stejně tak důležité jsou pracovní vztahy. Samozřejmě, ne vždy je nám každý kolega příjemný, ne s každým si rozumíme, ale je třeba s nimi vycházet víceméně bezkonfliktně.

V dnešní době existují tzv. teambuildingové kurzy, akce, které pomáhají upevňovat vztahy v kolektivu, rozvíjí zdravou soutěživost a kooperaci. Učí pracovat efektivně v týmu. Takové kurzy probíhají pod vedením psychologů v prostředí odlišném od pracovního, většinou někde v přírodě. Mohou trvat několik hodin i dnů. Zároveň plní dvě funkce a to je podpora vzájemných vztahů v pracovním kolektivu a relaxace.

Nicméně jak již bylo zmíněno výše, příjemné pracovní prostředí nám nepomůže cítit se lépe, jestliže soukromá část života není v pořádku.

2.2 Živospráva

Nezbytnou součástí psychohygieny je dobrá živospráva, ta zahrnuje nejen dostatek pohybu, zdravé jídlo, ale i spánek.

Spánku bychom měli věnovat asi 7 hodin z našeho 24 hodinového dne. Potřeba spánku je u každého z nás jiná, někomu stačí 5-6 hodin jiný potřebuje 9. Většina lidí ví, že spánek je důležitý pro celkovou regeneraci těla, smyslů. (Bartko, 1976)

Přesto spánek opomíjíme, chodíme spát pozdě, brzy vstáváme, mnohdy máme problémy s usínáním, budíme se uprostřed noci a nemůžeme usnout. Ráno se pak budíme snad ještě unavenější než večer, navíc nás pronásledují bolesti zad, hlavy a jiných částí těla. Většina poruch spánku má své kořeny ve špatné živosprávě a nebo v nadměrném stresu. Při tom stačí „tak málo“, dodržet některé základní rituály, jako je například chodit spát každý den ve stejnou hodinu, na noc se nepřejídat, spát ve vyvětrané místnosti, která není přetopená, ani příliš chladná, dát si sprchu nebo koupel před spaním, jít na menší procházku, mít vhodnou matraci, která není příliš měkká ani příliš tvrdá, apod. Mnohdy v ložnici máme televizory a počítače, takže tato místnost slouží také jako pracovna. Ať už máme podmínky pro spánek jakékoliv, uznáme, že spánek je nezbytnou součástí našeho života, zasloužil by si více naší pozornosti, respektive věnovat více pozornosti tomu co je špatně a negativně to ovlivňuje kvalitu spánku.

Jestliže špatně spíme odráží se to jak v zaměstnání nesoustředěností tak i ve vztazích v rodině či partnerských vztazích. Stejně tak, jak rozvíjíme vztahy v pracovním kolektivu, je třeba rozvíjet i vztahy v rodině. Trávit společně volný čas, diskutovat, sdělovat si zážitky.

Dnešní společnost příliš nepřeje udržování rodinných vztahů, protože je na tolik hektická a zaměřená na výkon, že na mluvení doma už nemáme síly. Nicméně je třeba si popovídat s partnerem či partnerkou, povídat si s dětmi a věnovat jim svou pozornost nejen v rámci školních povinností.

Vzájemným rodinným vztahům prospívají různé drobné rituály jako je společná snídaně, obědy a večere. Je to příležitost sejít se a mluvit o dni, který jsme prožili a zároveň posky-

tuje pocity bezpečí a sounáležitosti. Dalším takovým rituálem mohou být polibky na dobrou noc nebo na přivítanou či rozloučenou.

Společně trávená dovolená nebo jen víkendy mohou být významně stresující, jestliže rodinní příslušníci žijí tzv. „vedle sebe“ a ne spolu. Pokud jsou tyto vztahy víceméně harmonické lze společně naplánovanými akcemi vztahy posílit a vyřešit společně různé problémy.

2.3 Supervize jako forma psychohygieny

„Supervize je celoživotní forma učení, zaměřená na rozvoj profesionálních dovedností a kompetencí supervidovaných, při níž je kladen důraz na aktivaci jejich vlastního potenciálu v bezpečném a tvořivém prostředí.“ (Matoušek, 2003, s. 349)

Supervize poskytuje pracovníkům náhled na konfliktní i jinak vypjaté, či běžné situace, ve kterých se v průběhu pracovní doby ocitá. Důležitým faktorem je, jak vyplývá z výše uvedené definice, pocit bezpečí. V supervizi jde zejména o rozvoj profesních kompetencí a dovedností, může to být forma sebepoznání a sebevýchovy.

Supervize mohou být buď individuální nebo skupinové, přičemž dochází ke vzájemným interakcím mezi členy ve skupině a mezi supervizorem a supervidovanými. Supervize mají daný obsah, uskutečňují se na daném místě ve vymezený čas. Mohou být dlouhodobější – pravidelné, nebo pouze „jednorázové“ k řešení jednoho daného problému.

Pomocí supervize lze prakticky nahlížet na jakýkoliv problém týkající se např. vztahů na pracovišti, vztahů pracovník vs. klient, lze řešit etické problémy, aj.

V případě skupinových supervizí je supervizor vedoucím takové skupiny a zastává různé role. Usnadňuje komunikaci mezi jednotlivými členy, poskytuje podporu, pocit bezpečí, zabezpečuje setkání po organizační stránce a určuje náplň s ohledem na plán a potřeby supervidovaných. (Růžička, 2001; Havrdová, 1999 In Matoušek, 2003)

V souvislosti se skupinovou supervizí se často setkáme s pojmem „Balintovské skupiny“. Jejím autorem je Michael Balint, lékař. Při své praxi dospěl k závěru, že je třeba pracovat s pacientem v širším kontextu jeho prostředí. Balintovské skupiny jsou menší skupinky o počtu asi 10 osob, průběh skupiny je jasně daný. Supervizor vyzve účastníky, aby přednesli své problémy, které chtějí řešit. Ve skupině se jeden vybere. Účastník, který problém zmínil popíše situaci – expozice případu. Skupina se k němu může klást další otázky – fáze otázek. Dále se vyjádří, tím co ji napadne k danému tématu – fantazie. Čtvrtou fází je návrh

k řešení, kdy jednotliví účastníci navrhnou jak by daný problém řešili oni. Fází fantazie a návrhů řešení se předkladatel neúčastní pouze naslouchá. Po předložení návrhů řešení se vyjádří pouze k těm, které jsou pro něj podnětné. (Matoušek, 2003)

Supervize bude úspěšná hlavně tam, kde se účastníci nebojí měnit způsob práce a jsou otevření novým myšlenkám a nápadům. Zároveň ví co očekávají od supervize. Není vhodná pro osoby trpící duševní poruchou.

2.4 Relaxace

Relaxace je v podstatě pojem „opačný“ ke stresu. Při stresu stoupá krevní tlak, dochází ke svalovému napětí, zvyšuje se dechová frekvence, nadledvinky produkují adrenalin atd. Relaxace naopak uvolňuje svalové napětí, zklidňuje dech, přináší úlevu a uvolnění.

V současné době známe nespočet relaxačních metod a prostředků. Slovo relaxace se skloňuje ve všech pádech. Žijeme v hektické době plné stresu a odpočinek je nezbytný. Mnozí lidé tvrdí, že relaxují prací na zahrádce, jízdou na kole, MUDr. Nešpor (1998) ve své knize Uvolněně a s přehledem, však upozorňuje, že relaxace v odborné terminologii znamená uvolnění napětí ve svalech, zklidnění dechu, snížení tepu, z tohoto pohledu pak činnost na zahradě či jízda na kole není relaxací, i když je prospěšná a přináší uvolnění.

Lidé na celém světě potřebují odpočívat a potřebují relaxovat. Způsoby a možnosti relaxací a odpočinku se odvíjí od jejich kulturního prostředí, zvyklostí, životního tempa, stylu, aj.

Všechny relaxační techniky jsou prospěšné, pomáhají odbourávat stres, přináší úlevu, mohou učit sebekontroly a přinést sebezpoznání. Ne všechny jsou vhodné pro každého, je proto třeba relaxační techniku zvážit vzhledem ke svým povahovým rysům a v případě závažných onemocnění, zvolený druh techniky prokonzultovat s lékařem.

Popíše zde jen některé nejznámější relaxační techniky.

2.4.1 Jacobsonova progresivní relaxace

Tato technika vznikla ve 20. století, používá se zejména v USA, Austrálii a Británii. Autorem je Edmund Jacobson. Využívá uvolnění svalů. Jacobson zjistil, že při psychickém vzrušení dochází zároveň i ke svalovému napětí. V Jacobsonově pojetí relaxace znamená prodloužení svalových tkání, které snižují pocit napětí. (Nešpor, 1998)

Příklad progresivní relaxace: V klidném prostředí, trvá do 15 minut, ale v počátcích nácvi-ku trvá příliš dlouho asi jednu hodinu denně, přičemž první 3 dny se cvičí pouze uvolnění horních končetin. Člověk si postupně uvědomuje jednotlivé svalové skupiny ty mírně napíná a následně uvolňuje. Např. zatínání jedné ruky v pěst a její uvolňování, stejně postupujeme u dolních končetin, trupu, očních svalů aj. (Nešpor, 1998; Drotárová, 2003)

Tato technika je vhodná pro lidi, kteří mají rádi pořádek, jsou důslední, mají potřebu zvýšené sebekontroly a odpůrce všeho nevědeckého. Naopak není vhodná pro osoby netrpělivé.

2.4.2 Schultzův autogenní trénink

Technika byla vyvinuta ve 20. letech 20. století. Používá se nejvíce v Německu a Rakousku, ale i v USA a Kanadě. Technika využívá autosugesci, díky ní pak dochází k uvolnění svalstva, regulaci dechu a změny prokrvení jednotlivých částí těla. Autorem je Johann Heinrich Schultz. (Nešpor, 1998)

Při autogenním tréninku je vhodné klidné prostředí. Technika je spojena s dechem, relaxující si představují, že pravá ruka je těžká, levá ruka je těžká, po dobu několika nádechů a výdechů, dále, že ruka je teplá, opět po dobu několika nádechů a výdechů, obojí se prokládá sdělením jsem klidný/á. Dech je klidný, čelo je chladné, jsem klidný/á. Tato technika se poměrně často kombinuje s imaginací. (Nešpor, 1998)

Metoda není vhodná pro osoby příliš hloubavé, příliš racionálně uvažující, osoby s akutním psychickým onemocněním apod. Naopak vhodná je pro osoby závislé, úzkostné.

2.4.3 Relaxační odpověď (Bensonova technika)

Je to relativně nová metoda, vznikla jako odpověď na šíření techniky transcendentální meditace v USA. Autorem je Herbert Benson. Tato technika není tak účinná jako již zmíněné předchozí techniky. Podstatnou součástí této relaxace je dobrá víra. MUDr. Benson nijak nespécifikuje postup. Relaxující si má najít klidné místo, uvolnit svalstvo, při nádechu a výdechu opakovat číslovku jedna, ke všem ostatním myšlenkám má zaujmout pasivní postoj. (Nešpor, 1998)

2.4.4 Jógová relaxace

Vznikla v dávné minulosti v Indii, ale odtud se rozšířila do celého světa. Technika zahrnuje množství forem, zejména pak svalové uvolnění, vnímání dechu, imaginace, autosugesce, atd... Jóga je vhodná téměř pro všechny s výjimkou osob psychicky labilních, depresivních a s příliš vysokým krevním tlakem. (Nešpor, 1998; Drotárová, 2003)

Jóga neobsahuje pouze tělesné cviky tzv. asány, ale zahrnuje v podstatě celý životní styl, existuje v její struktuře spousta nařízení a zákazů (něco podobného jako křesťanské desatero). MUDr. Karel Nešpor (1998) ve své knize Uvolnění a s přehledem popisuje dvě relaxační techniky využívané v józe a to Šavásana (pozice mrtvoly) a jóga Nidra.

Šavásana – tělo leží na tvrdší podložce, relaxující si postupně uvědomuje ty části těla, které se dotýkají podložky a nechává je uvolnit. Když je tělo celé uvolněné soustředí se na dech. V případě, že se v mysli objevují nesouvislé myšlenky, necháváme je odejít. Tělo by mělo být pasivní a zcela bezvládné. (Nešpor, 1998)

Jóga Nidra – postup je stejný jako u šavásany doplněný obrazy moře, hory pokryté sněhem, letící pták, horský potok, chrám. (Nešpor, 1998)

2.4.5 Meditace

Budhistické meditační techniky vznikly v Indii někdy v 6. stol. p. n. l. Postupně se pak rozšířily do celého světa. Meditační techniky využívají uvědomování si dechu a tělesných i duševních pocitů. (Nešpor, 1998)

„Meditace bývá popisována jako navázání kontaktu s transcendentem či obrácení se k vlastnímu středu. Popisuje se jako vědomé Bytí Zde a Nyní“. (Drotárová, 2003, s. 153)

Meditace přináší hluboké uvolnění, její praktikování zlepšuje náladu, člověk přestává být příliš sebekritický, pozitivně působí u osob závislých na návykových látkách, snižuje impulsivitu. Není vhodná pro psychotiky a osoby, které mají rádi vše pod kontrolou.

3 ARTETERAPIE

„Pojem arteterapie vznikl spojením dvou různojazyčných slov: latinského slova „ars“, což znamená umění, a řeckého slova „théraiá“ s významem léčba, léčení. Arteterapie bývá často označována jako hraniční disciplína, protože je blízka výtvarnému světu a zároveň světu psychoterapie.“ (Kořínková-Vindušková, 2006)

Na arteterapii lze nazírat z užšího pohledu, kdy znamená léčbu výtvarným uměním a z úhlu širšího, kdy zahrnuje léčbu uměním jako takovým, všemi druhy.

Arteterapii lze vymezit mnoha způsoby, lze ji řadit mezi psychoterapeutické techniky, mezi výchovné techniky, lze na ni nahlížet pohledem psychoanalýzy, z pohledu humanistické psychologie a všech dalších směrů, které v psychologii existují. (Šicková-Fabricsi, 2002)

3.1 Historie arteterapie

Poprvé výraz art therapy použila Margaret Naumburgová ve třicátých letech 20. stol v USA, do Evropy se dostal v roce 1940. Margaret Naumburgová vycházela z toho, že myšlenky a pocity z nevědomí se lépe vyjádří v obrazech než slovem. (Šicková-Fabricsi, 2002)

Další významnou osobností byla Edith Kramerová. Pracovala zejména s dětmi, snažila se pomocí arteterapie posílit jejich ego a vědomí vlastní identity. O něco později psychologové a psychiatři pomocí kreseb a maleb duševně nemocných diagnostikovali jejich onemocnění a zkoumali vývoj onemocnění zejména Hans Prinzhorn a Leo Navratil. (Šicková-Fabricsi, 2002)

Arteterapie v současné době zažívá velký rozmach nejen v USA, Británii, ale i u nás. Na univerzitách vznikají studijní programy, vznikají různá centra a asociace sdružující arteterapeuty a jiné zájemce o tuto problematiku, pořádá se množství arteterapeutických kurzů.

U nás se arteterapie jako léčebná metoda využívá asi od 50. let 20. stol. V roce 1994 vznikla Česká arteterapeutická společnost – občanské sdružení. Na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích lze arteterapii studovat v 3 letém bakalářském programu, nebo na Masarykově univerzitě jako 2 letý postgraduální kurz pod vedením Doc. Čačky.

3.2 Formy arteterapie

1. Individuální
2. Skupinová

Obě formy mají své klady i zápory. Individuální forma umožňuje důvěrnější vztah s klientem, je výhodnější v případě, že by klient skupinu narušoval, nebo by mohl být nebezpečným.

Skupinová forma je pro práci arteterapeuta náročnější. Nevznikají zde tak těsné vztahy jako u individuální formy. Skupina přináší taky větší pole působnosti, kdy lze pracovat se skupinovou dynamikou, lze podpořit její vnitřní vazby, spolupráci mezi jednotlivými členy. Stejně tak lze pracovat s rodinou v níž mohlo dojít ke krizovým situacím, jako je rozvod, úmrtí jednoho z rodičů, může narovnat vztahy v rodině doplněné, pomoci dětem, které mají narušený vztah s jedním nebo oběma rodiči. Děti se snáze vyjadřují pomocí svých kreseb, nebo jiných výtvorů (keramika, plastelína, apod). V obrazech lze, číst co nelze vyslovit, nebo popsat slovy.

Osobnost arteterapeuta

Arteterapeut by měl být empatický, umět pracovat s informacemi, mít komunikační dovednosti, kreativní, měl by to být člověk morální. Jeho znalosti by měly zahrnovat jak oblast psychologie, pedagogiky, tak i umění, psychoterapie.

Profese arteterapeuta, ač není zcela profesně vymezena patří do „skupiny“ pomáhajících profesí a tím nese i stejná rizika syndromu vyhoření, proto je zde důležitá supervize.

3.3 Možnosti využití arteterapie

U arteterapie není důležitý umělecký výsledek, ale spíše proces tvorby. Skýtá možnosti diagnostiky a léčebného působení.

Arteterapie se zejména využívá u znevýhodněných dětí a osob handicapovaných, lze ji však uplatnit i u osob ohrožených sociální exkluzí, u pomáhajících profesí jako formu relaxace. Věřím, že arteterapii využijeme prakticky kdekoliv, ať už jako prostředek diagnostiky, léčby nebo relaxace.

Děti se syndromem CAN – jejich výtvořky a kresby mají specifické znaky, týkají se bizarních tvarů zvláštní kombinace barev apod. Smyslem arteterapie v těchto případech je změnit jejich pohled na vlastní tělo, změnit vnímání sebe sama. (Šicková-Fabrice, 2002)

Děti umístěné v dětských domovech a osoby nebo děti ze sociálně znevýhodněného prostředí – arteterapie pomáhá usměrňovat jejich chování (práce ve skupině), změnit žebříček hodnot, mínění o sobě samém. Zejména Romské děti, jak uvádí ve své knize Šicková – Fabrice (2002) mají cit pro barvy a jsou velmi manuálně zručné. V sociálně znevýhodněném prostředí má arteterapie i význam monitoringu a diagnostický, prostřednictvím kreseb lze zaznamenat a vyhledat děti zneužívané. (Šicková-Fabrice, 2002)

Osoby závislé na návykových látkách a osoby ve výkonu trestu – u těchto osob má arteterapie funkci transformace agrese, autoreflexe, překonání pocitů izolace. (Šicková-Fabrice, 2002)

Duševně nemocní – tvorba duševně nemocných je opět velmi specifická, záleží na druhu onemocnění, odtud se odvíjí barevnost, tyto lidé se snaží zachytit své psychické prožitky, kresby bývají fragmentární, strnulé, bizarní tvary, v kresbách jsou texty. Z jejich obrazů lze vyčíst symptomy a vývoj onemocnění. Význam arteterapie je v komunikaci, uvolnění negativních pocitů, umožňuje pacientu náhled na sebe sama. (Šicková-Fabrice, 2002)

Mentálně postižení a osoby s kombinovanými vadami – arteterapie zde funguje jako kompenzační prostředek k postižení, pomáhá k rozvoji komunikačních dovedností, sociálních dovedností, jako pedagogický prostředek, rozvíjí sebeovládání. (Šicková-Fabrice, 2002)

Pomáhajících profesí – u pomáhajících profesí arteterapie plní funkci relaxace, sebepoznání, sebereflexe, posílení obranných mechanismů. (Šicková-Fabrice, 2002)

3.4 Metody a techniky v arteterapie

Různých metod a technik je v arteterapii používána celá řada. Uvedu zde pouze ty, které jsem využila i praktické části této práce u experimentu.

1. Imaginace - je to metoda, která rozvíjí tvořivost a fantazii. Je vhodná pro sebepochopení, ujasnění postojů vůči sobě i jiným. Taky se této metodě říká vizualizace. Lze ji využít před samotnou tvorbou k navození atmosféry, nebo jejím prostřednictvím uvést klienty do tématu, které bude řešeno.

2. Koncentrace – tato metoda je spojena s Mandalami. Mandala je kruh. Mandalami se zabýval C. G. Jung. Kresba mandaly může přinést sebepoznání, nebo nalezení vlastního středu.
3. Transformace – podstatou je převedení verbálních myšlenek nebo pocitů na papír, nebo vymodelováním z hlíny
4. Rekonstrukce – technika spočívá v dokreslování nebo dotváření části obrazu apod. Rozvíjí nápaditost a kreativitu. Na dotváření díla se může podílet celá skupina a tak rozvíjet kooperaci a intuici ve skupině.

(Šicková-Fabrice, 2002)

3.5 Barvy v arteterapii

Užití barev v arteterapii má význam spíše diagnostický, proto se jich dotknu jen okrajově.

Barvy a jejich vnímání se odvíjí od našeho celkového rozpoložení. Lidé smutní úzkostní mohou volit barvy spíše tmavé smutné, jako je modrá, šedá, lidé v dobré náladě budou volit barvy veselé jako je třeba žlutá a oranžová.

Doc. Kulka (2008) ve své knize Psychologie umění popisuje významy jednotlivých barev, je však třeba uvědomit si, že v různých kulturách mohou mít jednotlivé barvy jiný smysl než u nás.

- Bílá barva symbolizuje čistotu
- Černá barva symbolizuje smrt, prázdnotu. Některé malé děti rady malují černou barvou, ale není to z důvodu jejich nějaké poruchy, nebo neutěšeného prostředí, ale proto, že černá je výrazná, je dobře vidět na papíře, lépe se jim s ní pracuje.
- Žlutá barva symbolizuje teplo, slunce, radost
- Oranžová barva značí energii, hravost, teplo
- Červená barva symbolizuje agresi, živost, dravost
- Modrá barva symbolizuje naději, věrnost, klid
- Zelená barva značí růst, přírodu

Barvy lze vhodně využít a kombinovat dle temperamentu např. cholerika můžeme zklidnit pomocí modré nebo zelené, naopak melancholika aktivovat oranžovou, apod.

3.6 Arteterapie v psychohygieně

V obou „vědách“ se používají metody a techniky, které mají stejný význam. V psychohygieně je důležité sebepoznání, kterého lze dosáhnout technikami volných asociací, registrací svého jednání apod. Tyto techniky lze využít ve spojení s arteterapií, např. metoda volných asociací, kdy si osoba píše co ji napadne k prožitému dni, místo psané formy použít kresbu dne a pak se k ní vrátit. Den a naše nálady pocity v průběhu dne vyjádřené formou kresby mohou být „výřečnější“, můžeme jim lépe porozumět prostřednictvím barev a nálad.

Údajně C.G. Jung si každý den maloval jednu mandalu a tím zachycoval určité období svého života, které pak prostřednictvím psychoanalýzy rozebíral.

Metodu imaginace používané v arteterapii lze využít u relaxačních technik. Tvorba obrazů nebo modelování, přináší usměrnění myšlenek, zklidňuje tepovou frekvenci. Takže v tomto případě může být stejně prospěšná jako relaxace.

Lze rovněž zachytit na list papíru naše bolesti, trampoty a ty pak spálit, či roztrhat a nechat je za sebou. Myslím si, že je to obdobný princip jako když si někdo jde každé odpoledne zaběhat a „vyběhá“ celý den, nebo někdo jde do posilovny a boxuje, nebo jen tak sedne do auta a jede někam – utíká. Všechny tyto činnosti přináší usměrnění myšlenek, mohou zbavit přebytečného napětí, pomoci najít řešení. Takže pokud jde „vyčistit hlavu“ běháním, proč by to nešlo tvorbou?

Stejně jako jednotlivé druhy relaxací nejsou vhodné pro každého stejně tak, kresba nemusí vyhovovat každému. Domnívám se, že vhodná bude pro osoby, které potřebují „hmatatelnost“, namísto představ o tíži v ruce například. Nebude vhodná pro osoby, které nechtějí a neumějí pracovat a přemýšlet nad symbolikou a nemají rády malování.

Malovat může kdokoliv není k tomu třeba žádných speciálních dovedností, znalostí. Vždyť nejde o známku, nebo uměleckou hodnotu, jde o nás samé, o své sebevyjádření, sebeurčení a sebepoznání. Proč to nezkusit?

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 METODOLOGIE VÝZKUMU

Tato kapitola popisuje metodiku výzkumu a jeho průběh. Popíše zde jednotlivé výzkumné metody, které jsem použila.

4.1 Metoda a strategie výzkumu

Cílem výzkumu je zmapovat stávající životní styl sociálních pracovníků vykonávajících sociální agendu s důrazem na relaxaci a zjistit, jak ovlivní kvalitativní experiment s využitím arteterapeutických prvků jejich relaxaci pro zvládnání zátěžových (stresových) situací. Stanovila jsem si zde hlavní výzkumnou otázku, která zní: **„Jak může sociální pracovníci vykonávající sociální agendu, která klade vysoké nároky na psychickou odolnost, využít prvky arteterapie při běžné relaxaci?“**

S ohledem na vytyčený cíl výzkumu a hlavní výzkumnou otázku jsem zvolila strategii kvalitativního výzkumu.

4.1.1 Kvalitativní výzkum

„Cílem kvalitativního výzkumu je vytváření nových hypotéz, nového porozumění, vytváření teorie.“ (Disman, 2002, s. 286)

Kvalitativní výzkum jde více do hloubky než-li výzkum kvantitativní. Výzkumu se účastní méně respondentů, se kterými je výzkumník v osobním kontaktu a zaujímá vůči nim neutrální postoj.

Švaříček (2007) uvádí několik definicí kvalitativního výzkumu. Jedna z těchto definicí podle metody usuzování uvádí, že kvalitativní metodologie je založena na indukci. Díky indukci lze vytvářet obecné zákony. V průběhu výzkumu se jednotlivé definice a metody střídají a doplňují.

Strategie kvalitativního výzkumu nabízí různé techniky sběru dat. Pro svou práci jsem zvolila tyto:

1. Strukturovaný rozhovor
2. Zúčastněné pozorování
3. Ohniskové skupiny

4.1.2 Technika sběru dat

Strukturovaný rozhovor – otázky jsou předem připraveny. Je součástí hloubkového rozhovoru. Používají se otevřené otázky. Jeho kladem je dle Hendla (2005) minimalizování vlivu tazatele na kvalitu rozhovoru. Zjištěné údaje se lépe analyzují, snadno se dohledávají odpovědi. Nevýhodou je pokládání stejných otázek všem respondentům bez možnosti důrazu na individualizaci.

Rozhovorem zjišťujeme postoje, názory, pocity, znalosti aj. Pozorování nám umožňuje pochopit skupinu jako celek s jejími zákonitostmi, zejména zjistíme chování jednotlivých aktérů.

Pro rozhovor s jednotlivými účastnicemi jsem si stanovila těchto dvanáct otázek:

1. Co pro Vás znamená stres
2. Co Vás stresuje, jak se u Vás stres projevuje
3. Jak se stresem bojujete?
4. Co si představujete pod pojmem relaxace?
5. Relaxační techniky využíváte? Jakým způsobem relaxujete?
6. Jak se cítíte po a při relaxaci?
7. Kolik času věnujete odpočinku, jak odpočíváte?
8. Jak byste popsala svůj životní styl
9. Slyšela jste o arteterapii?
10. Jakým způsobem si myslíte, že naši náladu ovlivňují barvy?
11. Vnímáte účinek barev sama na sobě?
12. Jaké máte pocity z odvedené práce?

Za jejich pomoci jsem se snažila zjistit postoj ke stresu a relaxaci.

Zúčastněné pozorování (participant observation) – „Zúčastněné pozorování můžeme definovat jako dlouhodobé, systematické a reflexivní sledování probíhajících aktivit přímo ve zkoumaném terénu s cílem objevit a reprezentovat sociální život a proces.“ (Švaříček, 2007 s. 143). Může jít o pozorování skryté nebo i otevřené záleží na povaze výzkumu. Výzkumník, je účasten interakcí ve skupině a sám se účastní probíhajících procesů.

Dle Hendla (2005) se při zúčastněném pozorování sledují tyto oblasti:

1. Kdo je pozorovaným
2. Co se děje
3. Jaké je prostředí a klima
4. Rozmístění skupiny a její vzájemné interakce
5. Kdy se skupina schází
6. Chování členů skupiny, jejich příčiny

Techniku pozorování jsem uplatnila zejména v průběhu experimentu. Zaměřila jsem se na pozorování děje a chování členů.

Další využitou metodou byla ohnisková skupina.

„Ohnisková skupina (fokus group), představuje výzkumnou metodu, pomocí které získáváme data za využití skupinových interakcí, které samovolně vznikají a probíhají v debatě na předem určené téma.“ (Morgan, 1997 In Švaříček, 2007, s. 185)

Ohniskovou skupinu jsem využila v rámci experimentu, k získání zpětné vazby na proběhnuté sezení.

Skupina má čtyři fáze a to:

1. Zahájení – seznámení s tématem, otevření diskuze
2. Motivační fáze – uvolnění atmosféry a postupné nasměrování hovoru k tématu
3. Základní téma – ohnisko – řešení tématu ve skupině
4. Závěrečná fáze – ukončení diskuze a poděkování

(Švaříček, 2007)

Základní téma skupiny se odvíjelo od tématu setkání. Zajímaly mě pocity jednotlivých účastnic po proběhnutém sezení. Co se líbilo a co naopak bylo nepříjemné.

4.1.3 Výzkumný soubor

Existují dva postupy pro výběr výzkumného souboru, a to náhodný výběr a záměrný výběr. Náhodného výběru se častěji využívá u kvantitativního výzkumu a záměrný výběr nachází své uplatnění zejména u kvalitativního výzkumu. (Žižlavský, 2003)

Vzhledem k tomu, že jsem uplatnila kvalitativní strategii výzkumu, byl výběr vzorku záměrný.

Výzkumný vzorek tvořily sociální pracovníce Městského úřadu v Uherském Hradišti, odboru sociálních služeb a zdravotnictví. Tyto pracovníce jsou zařazeny v různých odděleních sociálního odboru – dávkových a sociálně-právní ochraně dětí. Celkem se výzkumu zúčastnilo 8 pracovníků, které osobně znám a vím, že svou práci chápou jako poslání.

Při interpretaci výsledků nejsou účastnicím přiřazena jména, aby tak zůstala zachována jejich anonymita, použila jsem pouze první písmeno křestního jména.

Účastnice výzkumu:

Účastnice	P1	J1	Z	P2	I	H	J2	M
Věk	25-30	25-30	30-35	40-45	40-45	46-50	50-55	50-55
Délka praxe v letech	2	1	5	13	8	3	23	14
Oddělení	HN	OPD	OPD	HN	PnP	SZP	PnP	OPD

Tabulka 1

Průměrný věk účastnic je 41 let, průměrná délka praxe je 8,6 let. Je třeba se zmínit, že délka praxe není na stejném oddělení, ale na sociálním odboru jako celku. V průběhu zaměstnání jednotlivé pracovníce přecházely na různá oddělení buď na vlastní žádost nebo z rozhodnutí vedoucí. Proto za celou dobu mohly projít všemi odděleními. V tabulce jsou uvedena oddělení na kterých pracují v současné době.

4.1.4 Definování cíle výzkumu

Relaxace je celkově opomíjena nejen u vybraného vzorku, ale téměř u všech lidí. Lidé tráví 8h a více v zaměstnání zbývajících 16h dělí mezi spánek (min. 6 h), rodinu. Sociální pracovník v průběhu pracovní doby musí vnímat reakce svých klientů a reagovat na ně tak, aby předcházel konfliktům a vybuřoval si „důvěrný vztah“ s klientem. V případě, že klient je agresivní musí jej uklidnit nebo nekonfliktním způsobem donutit k odchodu. Všechny tyto interakce vzbuzují napětí, mezi tím co skutečně prožívá, a tím jaká je reakce navenek. To je velmi stresující a vede ke hromadění vzteku, smutku, agrese apod. Po odchodu

z práce domů, již třeba vztek necítí, nicméně je otupělý, unavený. Správná relaxace by měla vést k uvolnění negativních emocí nashromážděných za celý den, motivovat k další činnosti, „smýt“ pochybnosti o správnosti jednání. Existuje spousta příruček týkajících se toho, jak se má správně sociální pracovník chovat, jak má jednat, vypadat, tvářit se apod., ale nalezneme jen málo publikací o tom jak se psychicky vypořádat s tím, co v zaměstnání „zažije“.

Cílem výzkumu je tedy zjištění stávajícího životního stylu s důrazem na relaxaci a zjištění, co se stane po uskutečnění experimentu (využití arteterapeutických prvků).

4.2 Průběh výzkumu

Účastnice výzkumu znám osobně, protože sama také pracuji na oddělení příspěvku na péči, sociálním odboru, výše uvedeného úřadu. Při žádosti o spolupráci, jsem je seznámila s předběžným průběhem výzkumu a tím co budu zjišťovat. Díky tomu, že odbor sociálních služeb a zdravotnictví čítá kolem třiceti pracovníků a nejsou všechna oddělení v jedné budově, rozeslala jsem svou prvotní žádost e-mailem. Ze strany kolegyně jsem se setkala s ochotou a to i přesto, že celý výzkum byl poměrně časově náročný. Přihlášené kolegyně byly ujistěny, že jejich jména ani jiné identifikační údaje nebudou zveřejněny, a že veškeré zjištěné údaje budou použity pouze pro potřeby této práce.

Rozhovory proběhly v rozmezí dvou týdnů v kancelářích jednotlivých účastnic, ještě před samotným experimentem. Odpovědi jsem si zaznamenávala písemně. Otázky do rozhovoru jsem uvedla již v předchozí kapitole.

Po uskutečnění rozhovorů jsem mohla začít se samotným experimentem. Ten probíhal v říjnu a listopadu 2009.

V lednu po novém roce jsem opět oslovila účastnice experimentu a požádala je o další rozhovor. Tento se uskutečnil obdobně jako předchozí v průběhu asi dvou týdnů v kancelářích jednotlivých pracovníků. Odpovědi jsem si zaznamenávala písemně. Cílem tohoto krátkého rozhovoru bylo zjištění, jak se na jednotlivá setkání dívají po odstupu času a jestli některé z vyzkoušených technik používají doma.

Otázky do rozhovoru:

1. Jak jste vnímala jednotlivá sezení?

2. Čím pro vás byla přínosná a naopak?
3. Začleníte některou z technik do svého „relaxačního plánu“ doma? Pokud ano, jakou a proč. Pokud ne, proč?
4. Co se vám při sezeních líbilo a co vám naopak chybělo? (vaše návrhy a připomínky)
5. Jak nyní hodnotíte své relaxační návyky?
6. Jaký je váš pohled na arteterapii jako na jednu z možností psychohygieny?

Závěrečné rozhovory proběhly v příjemné přátelské atmosféře.

4.2.1 Experiment

Experiment neboli pokus se častěji využívá v kvantitativní výzkumné strategii. Díky takovému experimentu lze vztah mezi zkoumanými jevy opakovaně vyvolávat, což umožňuje jejich statistické zpracování. Experiment je metodou výzkumu využívanou zejména u přírodních věd. (Žižlavský, 2003)

„Základní vlastností experimentu je to, že výzkumník aktivně a úmyslně přivodí určitou změnu situace, okolnosti nebo zkušenosti sledovaných jedinců a pak sleduje změnu jedinců.“ (Hendl, 2005)

Ve svém výzkumu jsem využila poměrně neobvyklý kvalitativní experiment. Cílem nebyl žádný statisticky ověřitelný závěr. Smyslem tohoto experimentu bylo zjistit, zda lze využít arteterapii jako formu relaxační techniky, seznámit s ní sociální pracovnice a zjistit jak se cítily.

„Kvalitativní experiment je podle vědeckých pravidel zásah provedený do nějakého sociálního či psychologického procesu (předmětu) za účelem prozkoumání jeho struktury a vlastností.“ (Mayring, 1990 in Miovský, 2006, s. 110)

Tyto zásahy mají za účel vyvolat změnu a tou odkrýt vztahy a struktury. Je pravidlem, že jeden experimentální zásah nestačí k tomu, aby k nějakým změnám došlo, či aby bylo možné zaregistrovat strukturu. Výzkumník provádí tedy několik zásahů, které se mohou lišit svou intenzitou. (Miovský, 2006)

Existuje několik typů experimentálních zásahů:

1. Separace – spočívá v rozdělení předmětu výzkumu na menší části a pozorování jak se předmět změní
2. Kombinace – spojení jednotlivých částí předmětu, ale v jiném pořadí než byl původně spojen
3. Redukce – odstranění jednotlivých částí předmětu
4. Substituce – jednotlivé části se nahradí jinými
5. Transformace – změna předmětu výzkumu přičemž se stále pozorují stejné znaky.

(Miovský, 2006)

V rámci experimentu jsem chtěla využít různé techniky, nakonec jsem kreativně zpracovala techniky, které jsem čerpala zejména z knihy Jean Campbellové (1998) „Techniky arteterapie“. Spojila jsem více technik v jednu, nebo z některé hodně časově náročné použila jen část. Vybírala jsem takové, které nebyly příliš náročné na čas a řešily negativní emoce, navozovaly pocity uvolnění.

Využité techniky:

- „Trhání a slepování“, technika spočívá v trhání a následném slepení kousků papíru, měla by přinést uvolnění napětí, zábavu a podpořit soudržnost skupiny. (Campbellová, 1998)
- „Zaměřeno na city“, technika má za účel zmírnit stres, spočívá ve výtvarném znázornění intenzivního citu jako je zlost, vztek, láska, apod. (Campbellová)
- Vybarvování mandal. „*Mandala je zobrazení kruhu. V buddhistické tradici byla mandala od dávných dob používána jako meditační znak.*“ (Rossová, Erker, 1999, s. 7)

C.G. Jung mandalu označuje pojmem sebeléčebný pokus přírody. Uvádí, že mandaly se vyskytují tam, kde došlo k nějaké dezorientaci mysli. U rozporů, konfliktů mezi vnímaným a zažívaným. Mandala zde představuje obraz naprosto souměrný se svým středem je protikladem k chaosu. (Jung, 1998)

Vzhledem k výše uvedenému lze usuzovat, že vybarvení mandal pomáhá usměrnit myšlenky, koncentrovat mysl.

V rámci výzkumu jsem provedla 5 zásahů v rozmezí dvou měsíců, jejich smyslem bylo seznámit účastnice s technikami využívanými v arteterapii. Měly možnost vyzkoušet si některé z nich.

Experimentální zásahy bohužel nebyly uskutečněny v úplně vhodných prostorách. Uskutečnily se v jedné větší kanceláři, která slouží jako zasedací místnost. Nebyla příliš útulná, navíc okna byla otočena do ulice a tím rušena pouličním provozem. Dalším rušivým elementem byli pískomilové nacházející se v teráriu.

Jednotlivé zásahy jsem se snažila zpříjemnit relaxační hudbou a za pomoci aromalampy s esenciálním olejem – růžové dřevo, která má uklidňující účinky.

Všechny účastnice mají svůj program, bylo tedy poměrně obtížné domluvit se na termínu, který by vyhovoval všem. Proto se sezení uskutečňovala po úředním dnu tzn. v pondělky a středy po 17 hodině. Mnohé z účastnic byly omezeny časem, protože dojížděly, bylo třeba sezení přizpůsobit jízdním řádům takže trvala asi jednu hodinu.

Sezení měla jednotný scénář, v úvodu jsem je přivítala, usadila na místa. Na začátku jsem je vyzvala, aby se uvolnily a představily si nějaké příjemné místo. Smyslem bylo navození uvolňující a uklidňující atmosféry. Tato pak z pravidla vydržela až do konce. Jednotlivé imaginace navozovaly a uváděly do tématu, které bylo výtvarně zpracováno. Ke konci následovala diskuze, kdy jsem zjišťovala jak se cítily, co jim dělalo problémy a co se naopak líbilo. Toto zároveň podněcovalo k diskusi mezi jednotlivými účastnicemi.

4.2.1.1 Průběh experimentu

Při prvním setkání jsem účastnice nechala představit si jednotlivé barvy, jak na ně působí, která je uvolňuje, která je jim nepříjemná. „Arte“ část zahrnovala volnou kresbu jednotlivými barvami, jejím účelem bylo seznámit se s barvou. Toto setkání bylo poměrně náročné, protože vznikl problém se zadáním: „Malujte („čárejte“) si cokoliv, ale pouze červenou, modrou, aj. barvou.“ Zadání bylo pro některé málo konkrétní, dlouho nevěděly co „načarat“, většina obrázků měla konkrétní tvar, jako červené srdíčko, zelený strom, modrý mrak. Pouze jedna účastnice namalovala duhu a další dvě si jen tak „čáraly“ bez jakéhokoli konkrétního tvaru. „*Když to je těžké, jen tak něco čárat, když nevím jak to má vypadat.*“ V závěru jsem se ptala, zda některá barva byla hodně nepříjemná nebo naopak velmi příjemná. „*Mně se moc nelíbila ta červená, přišla mi agresivní.*“ Jiná uvedla „*já nemám ráda*

zelenou barvu, prostě se mi nelíbí, ale přitom zelenou přírodu mám ráda.“ V závěru sezení, kdy jsem se ptala jaké to bylo, tak pozitivně byla hodnocena hudba, imaginace, malování bylo obtížné. *„Ta hudba byla moc pěkná, taky se mi líbila ta relaxace se zahradami, ale to malování mně moc nešlo.“*

Na druhé setkání jsem si připravila předtisknuté mandaly, které měly vybarvit. Toto zadání bylo dostatečně konkrétní a mělo dané „hranice“. Toto setkání bych vyhodnotila jako jedno z nejúspěšnějších. Respondentky v diskuzi, sezení hodnotily pozitivně, cítily se odpočaté. Jedna z nich na dotaz jak se cítila při vybarvování sdělila: *„měla jsem úplně prázdnou hlavu“*. Druhá to okomentovala následovně: *„Toto potřebujeme, vybarvit toto, takto, odsud posud. No, prostě úřednice“*. Tímto odkazovala na práci vázanou na zákonné normy.

Třetí setkání bylo „dušičkové“ začátkem listopadu. V pozvánce jsem účastnice vyzvala aby si s sebou vzaly lepidlo. Přinesla jsem letáky. Po „relaxační“ fázi jsem je vyzvala, aby si vybraly nějaký leták, ten roztrhaly a následně jednotlivé části nalepily na papír buď do nějakého obrazce nebo volně a zbytek dokreslily pastelkami. Po počátečních rozpacích to všechny bravurně zvládly. Jedna z účastnic sdělila: *„to trhání mě bavilo, je to uvolňující, konečně nic nevymýšlím, ale ničím“* jiná uvedla: *„Toto bylo dobré jen nevím, co by na to řekli doma, že si maminka hraje s papírkama.“* Myslím si, že trhání by mohlo být zajímavým nástrojem zvládnání napětí a vzteku (výbušných emocí).

Čtvrté setkání bylo rovněž trochu komplikované. Jak jsem se již výše zmínila, je problém kreslit nebo znázornit něco abstraktního. Zadáním bylo pomocí pastelek případně roztrhaných letáků znázornit vztek, zlost, příp. smutek nebo jinou negativní emoci. Po zadání následovalo poměrně dlouhé přemýšlení následované dotazy: *„Jak to máme namalovat?“*, *„Co máme malovat?“* ; *„Já opravdu nevím jak bych měla namalovat vztek, když ani nejsem vzteklá.“* Nebo jedna z reakcí byla: *„to je moc těžké, nemůžeme malovat něco jiného?“* Nakonec se o nějaké znázornění pokusily. Na druhou stranu papíru měly namalovat něco pozitivního, co jim pomáhá od předešlých emocí. Závěrem jsem je požádala, aby si ve dvojicích navzájem od sebe vztek odhodily, např. jako sundání kabátu, vytažení černého prachu apod., protože i tohle bylo hodně abstraktní vznikl menší problém, který si však účastnice samy vyřešily – masírovaly si hlavu a krk s rameny. Přišlo jim to účinnější. V závěrečné diskuzi se často objevovalo, že to bylo těžké, nezábavné. *„Toto se mi moc nelíbilo, neumím tak malovat pocity, ale ta masáž hlavy na konci byla báječná.“* Trochu jiná odpo-

věd': „nevím co pořád máte, vždyť je to jednoduché, prostě se jen čará, představíš si jaké to je a hodíš to na papír, tohle musím vyzkoušet doma.“

Páté setkání se uskutečnilo necelý měsíc před Vánocemi. Úkolem bylo namalovat si kouzelný strom, který by splnil ta nejtajnější přání. Po té nechaly každá svůj strom putovat kolem stolu a ostatní tam kreslily dárky. Na konci tak každá měla sedm různých dárečků pod svým kouzelným stromem. Často se objevovaly srdíčka jako symbol lásky, různé postavičky pro štěstí. „Lásku už tam máš, tak ti namaluju andělíčka pro štěstí“; „Ty květiny to jsou jako bylinky pro zdraví.“ Tyto obrázky si nechávaly u sebe na památku.

Závěrem každého setkání byla diskuze. Pokládala jsem většinou otázky jak se cítily, co malovaly a proč, co to znamená. Např. na jednom obrázku se objevil žlutý kruh přeškrtnutý tmavě zelenou. Respondentka sdělila: „to je vztek, to žluté je něco pěkného a ta zelená jako zlost mi to ničí a zakrývá.“

Jak již bylo výše uvedeno prostředí nebylo úplně ideální, proto většina zúčastněných sdělila, že se nemohly úplně uvolnit, že je rušila auta, pískomilové, někomu vadila přítomnost ostatních, šustění apod. Nicméně toto trvalo první dvě setkání. Na dalších se jim více podařilo okolní zvuky „odfiltrovat“ a nevěnovat jim pozornost, a také již měly konkrétnější představu co se bude dít.

4.2.2 Závěrečné dotazování

1. Jak jste vnímala jednotlivá sezení?

V odpovědích se objevovala slova jako příjemně, uvolněně, byl to relax, zpříjemnění po pracovní době, upevnění vztahů. „Setkání jsem vnímala jako relaxační hodinku, navíc jsem se setkala s kolegyněmi, se kterými bych jinak neměla možnost se víc poznat.“ Jedna kolegyně uvedla: „Bylo to zpříjemnění času po pracovní době, uvedení do stavu klidu, vzhledu sama do sebe, uvědomění si svých pocitů, emocí, vztahů k sobě i ostatním.“

2. V čem pro byla sezení přínosná a naopak?

Častou odpovědí bylo naučení se něčemu novému, setkání s kolegyněmi i v jiném než úplně pracovním prostředí. „Přínos spatřuji hlavně v naučení se vyventilování nepříjemných emocí prostřednictvím výtvarného umění a při tom v navozeném stavu pohody.“ Jedna z účastnic, která bohužel neměla možnost se účastnit všech sezení sdělila: „Zjistila jsem, že

kresba a malování není, „moje parketa“, nedovedu se pocitově vyjádřit. Opravdu mě to nebaví.“

3. Začleníte některou z technik do svého „relaxačního plánu“? Pokud ano, jakou a proč a pokud ne, proč?

Často odpovídaly že mandaly. *„Hrozně se mi líbily mandaly a i teď je doma zkouším.“* Jiná kolegyně uvedla: *„Sama od sebe bych zkusila koláž - to trhání a slepování, nebo ty mandaly.“*

Dokonce i vyjádření emocí na papír mělo úspěch: *„Mně se líbilo, když jsme dostaly za úkol namalovat na čistý arch papíru emoci, protože jsem si tak uspořádala myšlenky a zamyslela se nad tím, jestli dané problémy lze řešit i jinak.“*

4. Co vám při sezeních chybělo a co se vám líbilo? (vaše návrhy a připomínky)

Jak již jsem uvedla výše prostředí nebylo úplně ideální a tak, stížnosti byly zejména na něj. Hluk z ulice, křečci, nepohodlné židle. *„Prostředí nebylo vhodné, uvítala bych více místa, možnost ležení při imaginacích.“* Jiná odpověď *„Až na to prostředí se mi to líbilo moc. Aspoň to kreslení. Lepení už jsem doma taky zkoušela.“*

5. Jak nyní hodnotíte své relaxační návyky?

Poměrně často asi ve 4 případech, že stejně jako předtím. V jedné odpovědi zaznělo: *„Je třeba je více rozvíjet a pracovat na nich.“* Další trochu odlišná odpověď: *„Určitě by stálo za to, abych znovu začala používat relax prostřednictvím malby, kresby, poslechem, hudby, uvolnit se dýcháním.“*

6. Jaký je Váš pohled na arteterapii jako na jednu z možností psychohygieny.

Poslední otázka se týkala pohledu na arteterapii jako jednu z možností psychohygieny. *„Je to celkem dobrý způsob sebevyjádření“* jiná kolegyně zmínila, že sama se takhle nevolní: *„Dívám se na ni jako na příjemné uvolnění a odreagování, ale já sama se takto uvolnit neumím potřebuji k tomu skupinku lidí, kteří mě s sebou stáhnou.“* Také byl zmiňován léčebný charakter arteterapie: *„Určitě dokáže pomoci spoustě lidí.“* ; *„Je to zajímavý směr psychoterapie a přínosná forma relaxace.“*

5 VÝSLEDKY VÝZKUMU

Cílem výzkumu je: „Zmapování relaxačních technik sociálních pracovníků a možnosti využití arteterapie.“

5.1 Základní orientace v problematice relaxace u pomáhajících profesí (sociálních pracovníků) před experimentem

Cílem výzkumu je tedy zjištění stávajícího životního stylu s důrazem na relaxaci a zjištění, co se stane po uskutečnění experimentu (využití arteterapeutických prvků).

Odtud se také odvíjí hlavní výzkumná otázka.

Rozhovory byly uskutečněny ještě před experimentem. Pro potřeby výzkumu jsem si stanovila 12 otázek, tyto jsem si rozčlenila do 4 kategorií, které budou tvořit následující podkapitoly.

5.1.1 Stres

Smyslem bylo zjištění, co je pro respondentky stresující – určení stresorů, co si představují pod pojmem stres a jak s ním bojují. Všechny respondentky na dotaz co pro ně znamená stres odpovídaly: nepříjemné napětí, nepohoda, zátěž, únava. Jedna odpověď zněla: *„To je tehdy, když nestíhám a hoří mi termíny.“* A jedna respondentka odpověděla *„Je to nepříjemná součást života.“* Významným stresorem u všech dotazovaných byla časová tíseň, nakupení práce a s tím související časový press. *„Snadno se dostanu do stresu, když něco důležitého nestíhám.“* *„...pak mě také stresují nespolehliví lidé.“* Často se v odpovědích vyskytla i odpověď *„špatné vztahy“* to nejen na pracovišti, ale zejména v soukromém životě. *„Řeším teď nějaké rodinné konflikty a to mě nyní stresuje úplně nejvíc.“*

Projevy stresu byly opět velmi podobné u všech účastnic z tělesných projevů uváděly alergie, nechutenství, bolesti hlavy, třes rukou, apod. Emocionálním příznakem často byl vztek, podrážděnost, nervozita. Behaviorálním příznakem chování k lidem, výbušnost, neklidný spánek. *„Třesou se mi ruce, nemůžu spát, v noci se budím a mám škaředé sny. Ráno jsem unavená, jsem protivná na lidi.“* Jiná respondentka odpověděla: *„Stres se u mě projevuje podrážděností, nervozitou, odsekáváním a snadnější výbušností...“* *„Já mám chuť někam uletět, nebo někoho praštit, většinou se vztekám, nebo pláču.“*

Mou další otázkou bylo jak se stresem bojují. Častou odpovědí bylo popovídat si s přáteli, lepší organizace práce, různé formy odpočinku jako film, kniha, časopis, sport, procházky do přírody. Jedna z účastnic odpověděla takhle: „*Nemám žádnou osvědčenou metodu. Nejlepší je rychle se zbavit stresové situace, třeba jízdou na kole.*“ Jiná „*Čtu si, podívám se na pěkný film, zahraju si pinec.*“

Shrnutí: Nejčastěji jako stresující považován nedostatek času, takže nejvíce je stresuje „profesní“ polovina života v jednom případě se objevily rodinné konflikty. Žádná z účastnic nevnímala stres jako něco co by mohlo působit na vyšší výkon (eustres), většinou mají nepříjemné pocity, somatické obtíže jako bolest hlavy, nechutenství. Boj se stresem je vyloženě „ženský“ popovídání si s přáteli, rodinou – sociální sítí. Často také útěk – sportovní aktivita (kolo, běh, procházka do lesa)

5.1.2 Relaxace

Další kategorii jsem si pojmenovala relaxace. Nicméně je nutné podotknout, že jako relaxace byl ze strany účastnic označen i odpočinek, a to jak pasivní tak aktivní.

První otázkou bylo: „Co si představujete pod pojmem relaxace?“ Nejčastější odpovědí bylo uvolnění, odpočinek, klid, spánek. „*Představuji si uvolnění, stav naprosté fyzické a psychické pohody.*“ „*Já si představuji prázdnou hlavu, nemyslet.*“

Druhým dotazem této kategorie bylo, jaké relaxační techniky využíváte a právě zde se často objevovaly spíše činnosti aktivního případně pasivního odpočinku. V jednom případě byla zmíněna imaginace: „*Po zvláště velkém vypětí používám imaginaci, představím si nějaký hezký kousek přírody nejčastěji les nebo moře.*“ V jedné odpovědi bylo zmíněno Reiki (práce s energií). Běžnou odpovědí bylo sport, tanec, cvičení při hudbě, sledování filmů, plavání, čtení. „*Volno-časové aktivity, nejvíce sportovní, jízda na kole, na koni, kolečkové brusle, procházky – ty nejlepší byly se psem. No, někdy taky válení u televize a dívání na hezký film – komedie mám nejraději. To jsou věci, u kterých se nemusí přemýšlet, uklidní mě a uvolní.*“

Pocity při a po relaxaci byly povětšinou okomentovány jednoslovně – dobře, odpočatě, uvolněně, klidně. „*Prostě člověk úplně vypne a oprostí se od starostí.*“ „*Cítím takovou příjemnou únavu, pak většinou zalezu do peřin.*“

Shrnutí: Většina z dotázaných nevyužívá žádnou z výše popsaných relaxačních technik, pouze v jednom případě se vyskytla imaginace. Za způsob relaxace je nejčastěji považována nějaká sportovní aktivita. Vzhledem k poměrně sedavému zaměstnání, kde není mnoho pohybu byly tyto odpovědi vcelku předvídatelné. Povolání sociálních pracovníků s sebou nese potlačení mnohých emocí jako je vztek, který se přece jen lépe odbourává sportem, pohybem. Nicméně výsledek po procházce, či jízdě na kole je srovnatelný i s relaxačními technikami uvedenými v teoretické části.

5.1.3 Životní styl

Do rozhovoru jsem použila tři otázky, které jsem při zpracování zařadila do kategorie životní styl. První z nich se týkala vnímání životního stylu jednotlivých pracovníků. Zde se ukázalo, že svou roli hraje i věk. Většinou se objevovaly odpovědi jako hektický, uspěchaný, apod. Dvě ženy ve věku nad 50 let uvedly, že nyní se snaží více odpočívat, dbát o své zdraví. *„Dříve byl spíše hektický, teď víc odpočívám, mnohé z věcí které mě dříve rozčilovaly si nepřipouštím. Jako, že třeba okna můžu umýt i o týden později a ne všechna na jednou.“* Druhá uvedla: *„Myslím si, že můj životní styl je vzhledem k věku aktivní.“* U respondentek pod 50 let se často objevovaly odpovědi, které jsem uvedla výše, ale také úvahy o tom, že to není ideální. *„Můj životní styl je asi hektický, ale není vyloženě nezdravý ani zdravý.“* Jiná kolegyně viděla omezení v časově náročném zaměstnání: *„Svůj životní styl vnímám jako dobrý, pokud bych nemusela trávit tolik času v zaměstnání, ještě více bych se věnovala sportu a odpočinku či zajímavým přednáškám a vzdělávání, třeba i studiem cizího jazyka.“* Častou odpovědí bylo, že se snaží jíst zdravě, omezit sladkosti, dostatečně dlouho spát. Žádná neuvédla, že by bylo třeba omezit alkohol nebo cigarety.

Dále jsem se ptala kolik času věnují odpočinku a jak odpočívají. Převážná většina dotazovaných, se snaží odpočívat každý den. *„Pokud počítáme spánek – spím asi 7 hodin, dále pro sebe si vyhradím hodinu až dvě. Tento čas trávím nejčastěji četbou, sledování televize. O víkendu chodím na pinpong, občas si zahraju, ale častěji sleduju zápasy.“* Jiná pracovníce uvedla: *„Aktivnímu odpočinku se věnuji asi tak hodinu denně, pasivnímu tak půl hodiny nejčastěji před spaním. Jezdím na kole, chodím na břišní tance, nebo si zaběhám, někdy cvičím i doma při videu.“* Některé z dotazovaných uvedly, že přes týden na odpočinek není mnoho času, tak se snaží o to více odpočívat o víkendu. *„Přes týden nemám mnoho času na odpočívání, tak to doháním o víkendu. Více a déle spím, jdu si na chvíli lehnout i po-*

obědě, ale i uklízení je pro mě odpočinkem, vypínám při něm. Chodím na delší procházky, občas jedu na kole nebo si zaplavu, taky chodím do sauny.“

Poslední otázku, kterou jsem zařadila do skupiny životní styl se týkala pocitů z odvedené práce. Mnohé odpovědi odrážely ambivalentní pocity. Je to dáno povahou práce, pokud klient spolupracuje je to vše snadnější, práce jde rychleji a jsou vidět výsledky. Pokud je tomu naopak, může se pracovat klidně i 12 hodin denně, ale výsledek nebude vidět. Hodně se zde i odráží možnosti pracovníků, tak aby byly v mezích zákona, je zde vysoké administrativní zatížení. *„Jak kdy, hodně záleží na výsledku.“* Jiná odpověď: *„Když se mi daří podle představ, tak dobré.“* Objevila se i odpověď související s pohledem okolí: *„Záleží na tom, jak je moje práce vnímána okolím a ohodnocena nadřízenými, když jsou všichni s mojí prací spokojeni, jsem také a naopak.“*

Shrnutí: Respondentky si uvědomují důležitost odpočinku, relaxace. Snaží se vyhradit si každý den, alespoň chvíli pro nějakou činnost jako je sportování nebo četba. Uvědomují si nedostatky v životosprávě. Většina se snaží volný čas využít k aktivnímu odpočinku, zejména díky zaměstnání náročnému na psychiku.

Pocity z odvedené práce souvisí s tím jak odpovídal výkon stanoveným cílům. Pokud odpovídal, pocity byly pozitivní, dostavila se celková spokojenost sama se sebou.

5.1.4 Arteterapie

Tato kategorie měla za účel zjistit, co dotazované rozumí pod pojmem arteterapie a týkala se otázek vnímání barev. Na dotaz zda slyšely o arteterapii většinou byla kladná odpověď, pouze v jednom případě byla odpověď *„ Nic, jsem o ní donedávna nevěděla.“* Často se na dotaz, co si pod tímto pojmem představují objevila odpověď jako léčba barvami, prostředek sebevyjádření, přináší poznání lidské psychiky a může ji ovlivnit, vydání potlačených emocí prostřednictvím malby. *„Pod tímto pojmem si představuji terapii (formu relaxace) s pomocí barev.“* Jiná odpověď *„Je to metoda, která využívá výtvarného projevu, třeba kreslení, malování, k poznání a ovlivňování lidské psychiky a mezilidských vztahů.“* Jedna z respondentek uvedla: *„Realizace v kreslení, malbě, citu k barvě, ale toto jsem nikdy nepracovala, nemám k tomu vloh, nebaví mě to.“*

Dále jsem se ptala zda si myslí, že barvy mohou ovlivnit náladu. V jedné odpovědi zaznělo: *Nevím, nikdy jsem to nezjišťovala. A v jiné: Nevím, asi se něco sepne v mozku, ne?*

I když v případě negativních emocí je mi jedno jestli mám vymalováno na růžovo nebo zeleno.“ U ostatních se již objevovaly podobné odpovědi, kdy si myslí, že náladu barvy hodně ovlivňují: *„Dost. Nesnesla bych mít oranžový, vínově červený, tmavě zelený nebo tmavě modrý pokoj, necítila bych se tam vůbec dobře. U oblečení je to trochu jiné, mám ráda barvy tmavší, no a občas i něco zářivého.*“ Jiná odpověď: *„Určitě, to asi každý, ve světlé místnosti se cítíme lépe než v tmavé.*“

Další otázka zněla, zda vnímají účinek barev samy na sobě. Odpovědi na tuto otázku korespondovaly s předchozí odpovědí. *„Některé barvy mě uklidňují, třeba světle modrá, nebo zelená, jiné naopak probouzí činorodost. U mě je to červená, oranžová, takové zářivé a živé barvy.*“ Jiná odpověď: *„Ano, vnímám. Například ve světlých a pastelových barvách oblečení se cítím dobře.*“ Jedna z dotazovaných uvedla: *„Podle toho jaké má člověk vnitřní ladění, tak volí tomu vhodné barvy oblečení a nebo barevnost v bytě, jako stěny a různé doplňky. Ted' jsem někde četla, že fialová barva čistí prostor, tak jednu stěnu vymaluju takovou fialkovou, moc se mi líbí – ukazuje barvu na vzorkovnici z obchodu. V bytě měním barvy asi tak co 2 roky.*

Shrnutí: Co se týká pojmu arteterapie, většina z dotazovaných nemá úplně přesnou představu co to je, ale dokáží si pod tímto termínem představit barvy, malbu, kresbu. Většinou se už s tímto pojmem setkaly, ale nijak více se o něj nezajímaly. Převážná většina uvedla, že barvy určitě ovlivňují náladu, emoce, psychiku apod. Často se objevila i odpověď, že vhodné barvy volí nejen podle toho jak na ně působí, ale i jak jim sluší, s ohledem na barvu vlasů, očí, postavu. V interiéru si příjemné prostředí představí pod teplými tóny žluté, světle oranžové, naopak nepříjemně vnímají tmavé barvy na zdech jako je modrá – vyvolává pocity chladu, šedá apod, nebo naopak příliš zářivé jako sytá oranžová, žlutá, červená.

5.2 Závěr výzkumu

S ohledem na hlavní výzkumnou otázku, lze konstatovat, že pracovnice mohou, ale velmi omezeně využívat mandaly, v menším rozsahu možná koláž. V současné době některé arteterapeutické prvky do relaxace začleňují pouze dvě pracovnice. Samostatně, však dokáží využít jen některé části. Většina z nich dává přednost spíše aktivnímu odpočinku, v menší míře také pasivnímu, zde se uplatňuje četba a filmy. Nicméně skupinová sezení byla hodnocena pozitivně a přínosně, lze se tedy domnívat, že skupinová sezení mají větší účinek, strhnou a motivují, jsou zábavnější.

Poměrně výrazným problémem byla „fantazie“ představit si něco jen tak a ztvárnit to jakkoliv symbolicky. Objevovaly se zažité stereotypy – to nebude hezké, jak to bude vypadat, copak můžu namalovat vztek?, apod. Je znát silná svázanost profese se zákony, právě jakoby ve strachu opustit zaběhlé „normy“, dát na papír něco, co není zcela hmotné, zaškataulkované.

Z těchto důvodů nelze výsledky nijak zevšeobecňovat, pro vyšší vypovídací hodnotu by bylo lépe zorganizovat více sezení v delším časovém horizontu např. v průběhu šesti měsíců.

Z výzkumu vyplynulo, že klasické relaxační techniky v podstatě nevyužívá žádná z dotazovaných. Obecně je relaxace zaměřována s odpočinkem. Respondentky vzhledem k povaze zaměstnání dávají přednost sportovním aktivitám jako je jízda na kole, procházky, apod.

5.2.1 Doporučení:

Vzhledem k výše uvedenému se lze domnívat, že skupinová sezení mají větší účinek, strhnou a motivují, jsou zábavnější.

Navíc tato sezení by mohla být zajímavou formou teabuildingových akcí. Myslím si, že pokud by se v pravidelných sezeních pokračovalo po delší dobu ve vhodnějším prostředí a nejlépe v pracovní době, našlo by si více příznivců. Navíc by bylo možné využít i jiné techniky zaměřené na rozvoj kreativity, sebepoznání a kooperace ve skupině. Sezení by se mohla uskutečňovat 1x za 14 dnů.

Bylo by vhodné zaměřit se také na rozvoj kreativity. Je možné, že fantazie není problém jen sociálních pracovníků obcí s rozšířenou působností, ale obecně dospělých lidí. Jako dospělí jsme méně otevření, spontánní, více si hlídáme projev, myšlenky i nálady, o kterých pak soudíme, že jsou dobré nebo špatné a jen je „zastrčíme“ do nějaké krabice, neprožijeme.

S laskavým svolením jednotlivých účastnic jsou v příloze uvedeny některé kresby, které vznikly při experimentu.

ZÁVĚR

V teoretické části byly položeny východiska témat jako je sociální práce, psychohygiena a arteterapie. Jsou stručným popisem mnohem širších témat. Je zmíněna náročnost práce sociálního pracovníka, etické problémy. Z toho vyplývá nutnost vhodných relaxačních technik a správné životosprávy. Arteterapie je zde nastíněna jako jedna z možností relaxace, není však samospasná, i když nabízí velké možnosti nejen relaxace, ale i sebepoznání. Ve skupině může rozvíjet komunikaci, spolupráci, ujasnění si postojů, aj.

Cílem výzkumu bylo zmapování relaxačních technik sociálních pracovníků a možnosti využití arteterapie. Při rozhovorech vyplynulo, že žádná z účastnic kromě jedné nevyužívá žádné konkrétní relaxační techniky jako je autogenní trénink, progresivní terapie, ani nezmínily jógu nebo meditace. Relaxační technika byla zaměněna za formu buď aktivního nebo pasivního odpočinku. S ohledem na povahu zaměstnání – hodně „sedavá“ práce se častěji objevovaly různé druhy aktivního odpočinku, různé sportovní aktivity. Z pasivního odpočinku využívají četbu knih, časopisů, sledování různých filmů, nebo i spánek.

Z výzkumu rovněž vyplynulo, že většina dotazovaných odpočívá poměrně pravidelně a to alespoň hodinu denně, o víkendu více.

Prostřednictvím experimentálních zásahů se sociální pracovnice seznámily s některými technikami arteterapie, které měly možnost si osobně vyzkoušet. Tyto zásahy byly vnímány veskrze pozitivně, účastnice je vnímaly jako přínosné, nicméně do svého „relaxačního schématu“ dne nebo týdne je nezačlenily, kromě dvou. Každé sezení bylo chápáno jako relaxační chvílka.

V průběhu výzkumu se rovněž ukázalo, že arteterapeutické techniky je lépe praktikovat ve skupince, krom relaxace se dá využít jako forma teambuildingu. Jednotlivé pracovnice ač jsou kolegyně se v pracovní době nepotkávají, nemají možnost se poznat i z jiné strany.

Závěrem bych pro praxi navrhovala pravidelnou realizaci podobných „kurzů“ zaměřených na relaxaci, odpočinek, protože z výzkumu rovněž vyplynulo, že jednotlivé kolegyně se prakticky neznají a nemají možnost si sdělovat své poznatky nejen pracovního charakteru.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] BARTKO, D. *Moderní psychohygienu*. Praha : Panorama, 1980. 11-106-80.
- [2] CAMPBELLOVÁ, J. *Techniky arteterapie*. Praha : Portál, 1998. ISBN: 80-7178-204-1.
- [3] DISMAN, M. *Jak se vyrábí sociologická znalost*. Praha: Karolinum, 2002. ISBN: 80-246-0139-7.
- [4] DROTÁROVÁ, E.; Drotárová, L. *Relaxační metody - malá encyklopedie*. Praha : Epoque, 2003. ISBN: 80-86328-12-0.
- [5] HENDL, J. *Kvalitativní výzkum*. Praha : Portál, 2005. ISBN: 80-7367-040-2.
- [6] JUNG, C. G. *Mandaly – obrazy z nevědomí*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 1998. ISBN: 80-85880-17-2.
- [7] KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*. Praha : Grada Avicenum, 1994. ISBN: 80-7169-121-6.
- [8] KULKA, J. *Psychologie umění*. Praha : Grada Publishing, 2008. ISBN: 978-80-247-2329-7.
- [9] MATOUŠEK, O. *Metody a řízení sociální práce*. Praha : Portál, 2003. ISBN: 80-7178-548-2.
- [10] MATOUŠEK, O. *Základy sociální práce*. Praha : Portál, 2001. ISBN: 80-7178-473-7.
- [11] MÍČEK, L. *Sebevýchova a duševní zdraví*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1984. 14-619-76.
- [12] MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN: 80-247-1362-4
- [13] NEŠPOR, K. *Uvolněně a s přehledem*. Praha : Grada Publishing, 1998. ISBN: 80-7169-652-8.
- [14] ROSSOVÁ, G.; ERKER, R. *První mandaly pro děti*. Praha: Ikar, 1999. ISBN: 80-7202-506-6.
- [15] ŠVARŤÍČEK, R.; ŠEĐOVÁ, K. a kol. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha : Portál, 2007. ISBN: 978-80-7367-13-0.

[16] VYKOPALOVÁ, H. *Krize a psychosociální pomoc*. Zlín: Univerzita Tomáš Bati ve Zlíně, 2007. ISBN: 978-80-7318-621-0

[17] Zákon č. 108/2006 Sb. ze dne 14. března 2006, o sociálních službách

[18] ŽIŽLAVSKÝ, M. *Metodologie pro Sociální politiku a sociální práci*. Brno : Masarykova univerzita v Brně, 2003. ISBN: 80-210-3110-7.

Internetové zdroje:

[19] <http://www.arteterapie.cz/>

[20] Pojem arteterapie. In. Arteterapie [online]. Praha: Česká arteterapeutická společnost 2002, URL: <<http://casopiscaa.wz.cz/cas01.htm>>

[21] <http://www.socialnipracovnici.cz/>

[22] <http://www.socialnipracovnici.cz/images/pdf/Eticky%20kodex%20SSPCR.pdf>

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

HN Hmotná nouze (oddělení hmotné nouze)

OPD Orgán péče o dítě

OSPOD Oddělení sociálně-právní ochrany dětí

PnP Příspěvek na péči.

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1.....Účastnice výzkumu

SEZNAM PŘÍLOH

P I. Etický kodex

P II. Výstupy z arteterapie

PŘÍLOHA P I: ETICKÝ KODEX



ETICKÝ KODEX SPOLEČNOSTI SOCIÁLNÍCH PRACOVNÍKŮ ČR

1. Etické zásady

1. 1. Sociální práce je založena na hodnotách demokracie, lidských práv a sociální spravedlnosti. Sociální pracovníci proto dbají na dodržování lidských práv u skupin a jednotlivců tak, jak jsou vyjádřeny **v dokumentech relevantních pro praxi** sociálního pracovníka, a to především ve Všeobecné deklaraci lidských práv, Chartě lidských práv Spojených národů a v Úmluvě o právech dítěte a **dalších mezinárodních deklaracích a úmluvách**. Dále se řídí Ústavou, Listinou základních práv a svobod a dalšími zákony tohoto státu, které se od těchto dokumentů odvíjejí.

1. 2. Sociální pracovník respektuje jedinečnost každého člověka bez ohledu na jeho původ, etnickou příslušnost, rasu či barvu pleti, mateřský jazyk, věk, **pohlaví, rodinný stav**, zdravotní stav, sexuální orientaci, ekonomickou situaci, náboženské a politické přesvědčení a bez ohledu na to, jak se podílí na životě celé společnosti.

1. 3. Sociální pracovník respektuje právo každého jedince na seberealizaci v takové míře, aby současně nedocházelo k omezení stejného práva druhých osob.

1. 4. Sociální pracovník pomáhá jednotlivcům, skupinám, komunitám a sdružením občanů svými znalostmi, dovednostmi a zkušenostmi při jejich rozvoji a při řešení konfliktů jednotlivců se společností a jejich následků.

1.5. Sociální pracovník **dává přednost** profesionální odpovědnosti před svými soukromými zájmy. Služby poskytuje na nejvyšší odborné úrovni.

2. Pravidla etického chování sociálního pracovníka

2. 1. Ve vztahu ke klientovi

2. 1. 1. Sociální pracovník **podporuje své klienty k vědomí** vlastní odpovědnosti.

2. 1. 2. Sociální pracovník jedná tak, aby chránil důstojnost a lidská práva svých klientů.

2. 1. 3. Sociální pracovník pomáhá se stejným úsilím a bez jakékoliv formy diskriminace všem klientům. **Sociální pracovník jedná s každým člověkem jako s celostní bytostí. Zajímá se o celého člověka v rámci rodiny, komunity a společenského a přirozeného prostředí a usiluje o rozpoznání všech aspektů života člověka. Sociální pracovník se zaměřuje na silné stránky jednotlivců, skupin a komunit a tak podporuje jejich zmocnění.**

2. 1. 4. Chrání klientovo právo na soukromí a důvěrnost jeho sdělení.

Data a informace požaduje s ohledem na potřebnost při zajištění služeb, které mají být klientovi poskytnuty a informuje ho o jejich potřebnosti a použití. Žádnou informaci o klientovi neposkytne bez jeho souhlasu. Výjimkou jsou osoby, které nemají způsobilost k právním úkonům v plném rozsahu (zejména nezletilé děti) nebo tehdy, kdy jsou ohroženy další osoby. **V případech, kde je to v souladu s platnými právními předpisy**, umožňuje účastníkům řízení nahlížet do spisů, které se řízení týkají.

2. 1. 5. Sociální pracovník **podporuje klienty při využívání všech služeb a dávek** sociálního zabezpečení, na které mají nárok, a to nejen od instituce, ve které jsou zaměstnáni, ale i ostatních příslušných zdrojů. Poučí klienty o povinnostech, které vyplývají z takto poskytnutých služeb a dávek. Podporuje klienta při řešení problémů týkajících se dalších sfér jeho života.

2. 1. 6. Sociální pracovník **podporuje klienty při hledání možností jejich zapojení do procesu řešení jejich problémů.**

2.1.7. **Sociální pracovník je si vědom svých odborných a profesních omezení. Pokud s klientem nemůže sám pracovat, předá mu informace o dalších formách pomoci. Sociální pracovník jedná s osobami, které používají jejich služby (klienty) s účastí, empatií a péčí.**

2. 2. Ve vztahu ke svému zaměstnavateli

2. 2. 1. Sociální pracovník odpovědně plní své povinnosti vyplývající ze závazku ke svému zaměstnavateli.

2. 2. 2. V zaměstnavatelské organizaci spolupůsobí při vytváření takových podmínek, které umožní sociálním pracovníkům v ní zaměstnaným přijmout a uplatňovat závazky vyplývající z tohoto kodexu.

2. 2. 3. Snaží se ovlivňovat sociální politiku, pracovní postupy a jejich praktické uplatňování ve své zaměstnavatelské organizaci s ohledem na co nejvyšší úroveň služeb poskytovaných klientům.

2. 3. Ve vztahu ke kolegům

2. 3. 1. Sociální pracovník respektuje znalosti a zkušenosti svých kolegů a ostatních odborných pracovníků. Vyhledává a rozšiřuje spolupráci s nimi a tím zvyšuje kvalitu poskytovaných sociálních služeb.

2. 3. 2. Respektuje rozdíly v názorech a praktické činnosti kolegů a ostatních odborných a dobrovolných pracovníků. Kritické připomínky k nim vyjadřuje na vhodném místě vhodným způsobem.

2.3.3. Sociální pracovník iniciuje a zapojuje se do diskusí týkajících se etiky se svými kolegy a zaměstnavateli a je zodpovědný za to, že jeho rozhodnutí budou eticky podložená.

2. 4. Ve vztahu ke svému povolání a odbornosti

2. 4. 1. Sociální pracovník dbá na udržení a zvyšování prestiže svého povolání.

2. 4. 2. Neustále se snaží o udržení a zvýšení odborné úrovně sociální práce a uplatňování nových přístupů a metod.

2. 4. 3. Působí na to, aby odbornou sociální práci prováděl vždy kvalifikovaný pracovník s odpovídajícím vzděláním.

2. 4. 4. Je zodpovědný za své soustavné celoživotní vzdělávání a výcvik, což je základ pro udržení stanovené úrovně odborné práce a schopnosti řešit etické problémy.

2. 4. 5. Pro svůj odborný růst využívá znalosti a dovednosti svých kolegů a jiných odborníků, naopak své znalosti a dovednosti rozšiřuje v celé oblasti sociální práce.

2.4.6. Sociální pracovník spolupracuje se školami sociální práce, aby podpořil studenty sociální práce při získávání kvalitního praktického výcviku a aktuální praktické znalosti.

2. 5. Ve vztahu ke společnosti

2. 5. 1. Sociální pracovník má právo i povinnost upozorňovat širokou veřejnost a příslušné orgány na případy porušování zákonů a oprávněných zájmů občanů.

2. 5. 2. Zasazuje se o zlepšení sociálních podmínek a zvyšování sociální spravedlnosti tím, že podněcuje změny v zákonech, v politice státu i v politice mezinárodní.

2. 5. 3. Upozorňuje na možnost spravedlivějšího rozdělení společenských zdrojů a potřebu zajistit přístup k těmto zdrojům těm, kteří to potřebují.

2. 5. 4. Působí na rozšíření možností a příležitostí ke zlepšení kvality života pro všechny osoby, a to se zvláštním zřetelem ke znevýhodněným a postiženým jedincům a skupinám.

2. 5. 5. Sociální pracovník působí na zlepšení podmínek, které zvyšují vážnost a úctu ke kulturám, které vytvořilo lidstvo.

2.5.6. Sociální pracovník požaduje uznání toho, že je zodpovědný za své jednání vůči osobám, se kterými pracuje, vůči kolegům, zaměstnavatelům, profesní organizaci a vzhledem k zákonným ustanovením, a že tyto odpovědnosti mohou být ve vzájemném konfliktu.

Etické problémové okruhy

Tyto problémové okruhy by měly být rozpracovány v rozšířeném kodexu, který by byl zaměřen na specifika sociální práce v různých oblastech.

Sociální práce s jednotlivcem, rodinami, skupinami, komunitami a organizacemi vytváří pro sociálního pracovníka situace, ve kterých musí nejen eticky hodnotit, vybírat možnosti, ale i eticky rozhodovat. Sociální pracovník eticky uvažuje při sociálním šetření, sběru informací, jednáních a při své profesionální činnosti o použití metod sociální práce, o sociálně technických opatřeních a administrativně správních postupech z hlediska účelu, účinnosti a důsledků na klientův život.

A. Základní etické problémy jsou

- kdy vstupovat či zasahovat do života občana a jeho rodiny, skupiny či obce (např. z hlediska prevence či sociální terapie společensky nežádoucí situace),
- kterým sociálním případům dát přednost a věnovat čas na dlouhodobé sociálně výchovné působení,
- kolik pomoci a péče poskytnout, aby stimulovaly klienta ke změně postojů a k odpovědnému jednání a nevedly k jejich zneužití,
- kdy přestat se sociální terapií a poskytováním služeb a dávek sociální pomoci

B. Další problémové okruhy,

které se občas vyskytují a vyžadují etické hodnocení a rozhodování vyplývají z následujících situací, kdy loajalita sociálního pracovníka s klientem se dostane do střetu zájmů

- při konfliktu zájmu samotného sociálního pracovníka se zájmem klienta,
- při konfliktu klienta a jiného občana,
- při konfliktu mezi institucí či organizací a skupinou klientů,
- při konfliktu zájmu klientů a ostatní společností,
- při konfliktu mezi zaměstnavatelem a jeho sociálními pracovníky.

C. Sociální pracovník má ve své náplni roli pracovníka,

který klientům pomáhá a současně má klienty kontrolovat. Vztahy mezi těmito protichůdnými aspekty sociální práce vyžadují, aby si sociální pracovníci vyjasnili etické důsledky kontrolní role a do jaké míry je tato role přijatelná z hlediska základních hodnot sociální práce.

Postupy při řešení etických problémů

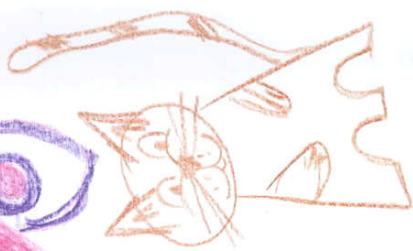
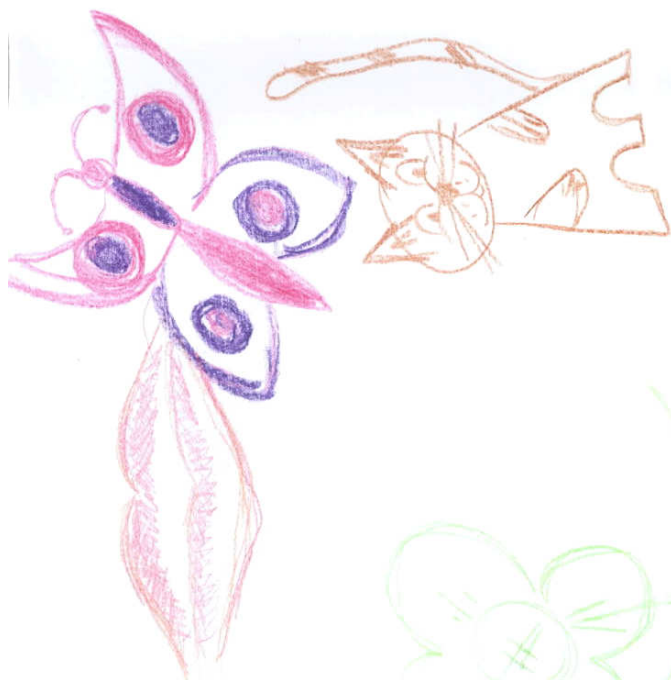
1. Závažné etické problémy budou probírány a řešeny ve skupinách pracovníků v rámci Společnosti sociálních pracovníků ČR (dále jen Společnost). Sociální pracovník má mít možnost diskutovat, zvažovat a analyzovat tyto problémy ve spolupráci s kolegy a dalšími odborníky, event. i za účasti stran, kterých se týkají.
2. Společnost může doplnit a přizpůsobit etické zásady pro ty oblasti terénní sociální práce, kde jsou etické problémy komplikované a závažné.
3. Na základě tohoto kodexu je úkolem Společnosti pomáhat jednotlivým sociálním pracovníkům analyzovat a pomáhat řešit jednotlivé problémy.

Etický kodex byl schválen plénem Společnosti sociálních pracovníků 19. 5. 2006 a nabývá účinnosti od 20. 5. 2006.

PŘÍLOHA P II. VÝSTUPY Z ARTETERAPIE

„ČARÁNÍ“

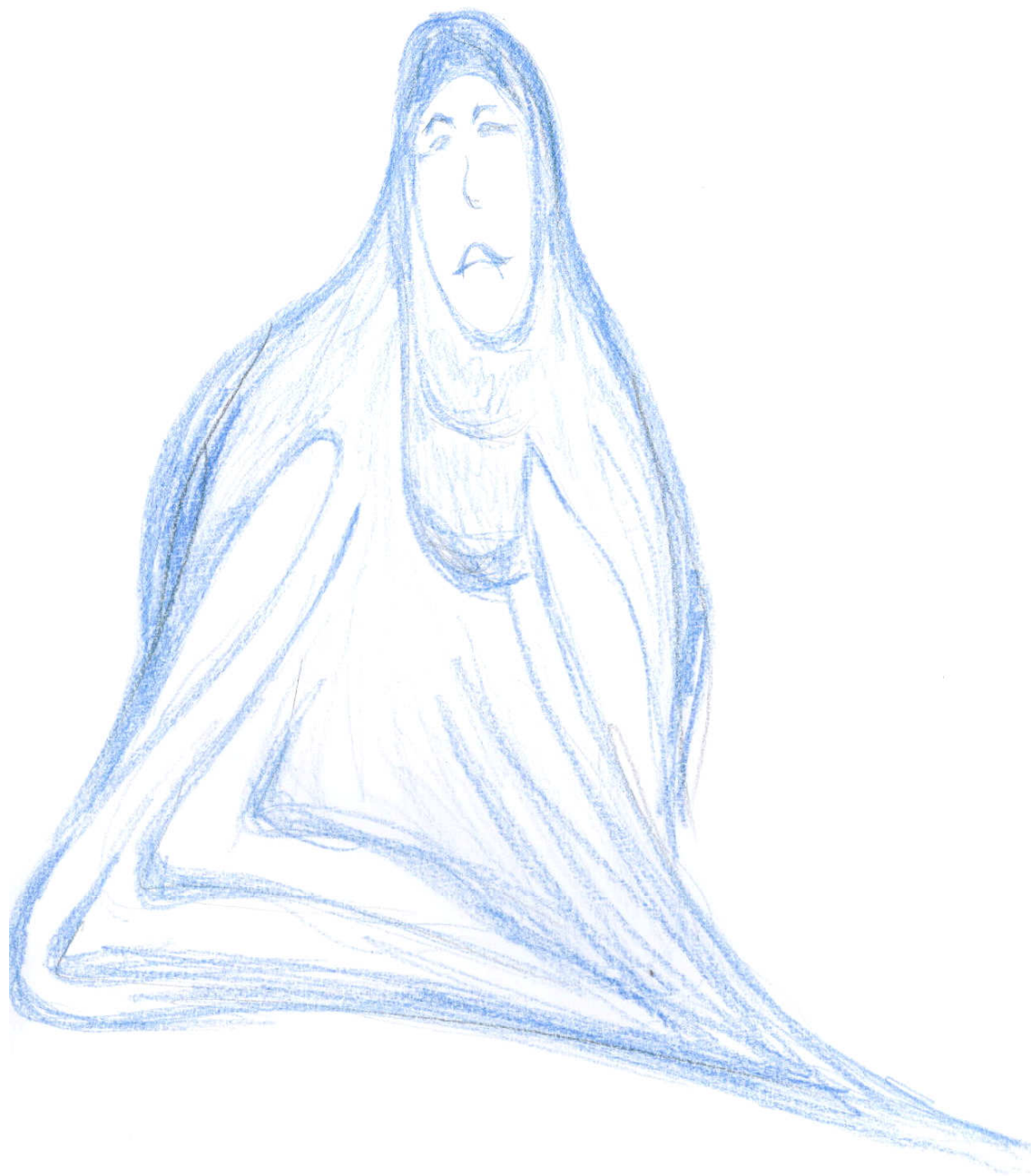




„TRHÁNÍ A SLEPOVÁNÍ“



„SMUTEK“



„VZTEK“

