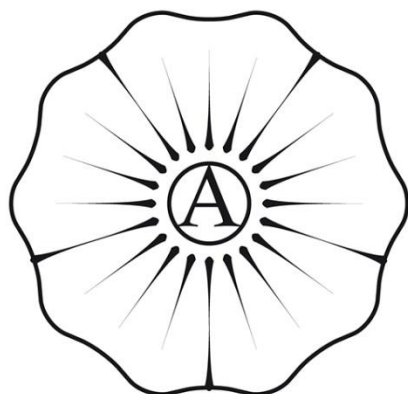




AKADEMIE ALTERNATIVA s.r.o.

Študijný odbor: Arteterapia

ABSOLVENTSKÁ PRÁCA

**Arteterapia ako nástroj posilnenia sebaúcty
a sebahodnotenia odídenkýň z Ukrajiny**

Autorka práce: Mgr. Veronika Futejová

Vedúca práce: Mgr. Markéta Vykoukalová Dvořáková, DT

Prešov 2024

ČESTNÉ VYHLÁSENIE

Čestne vyhlasujem, že som absolventskú prácu vypracovala samostatne na základe svojich vedomostí s využitím informačných zdrojov uvedených v zozname bibliografických odkazov.

Súhlasím, aby bola práca sprístupnená na študijné a propagačné účely.

V Prešove, dňa 29.04.2025

Mgr. Veronika Futejová

POĎAKOVANIE

Ďakujem vedúcej mojej absolventskej práce, pani Mgr. Markéte Vykoukalovej Dvořákovéj, DT, za odborné vedenie, cenné rady a trpezlivosť pri spracovaní tejto práce. Ďakujem Akademii Alternativa za možnosť vzdelávať sa a odborne rásť.

Osobitná vďaka patrí zamestnancom Centra podpory Prešov – Mgr. Ľudmile Senderákovéj, Mgr. Natálii Peštovej, Mgr. Štefanovi Pacákovi, MBA, a Bc. Eduardovi Tyrpakovi – za ich odbornú spoluprácu, podporu a zabezpečenie praktických podmienok výskumu vrátane prekladu potrebných tlačív.

Ďakujem aj Mgr. Silvii Kahanovskej za konzultácie v oblasti psychológie, metodickú podporu a odborné usmernenie pri plánovaní a realizácii výskumu.

Vďačnosť patrí aj vedeniu Gréckokatolíckej charity Prešov za umožnenie realizácie arteterapeutických stretnutí v priestoroch Charitného vzdelávacieho centra v Prešove.

Úprimné poďakovanie vyjadrujem účastníckam arteterapie za ich dôveru, otvorenosť a tvorivú účasť.

A v neposlednom rade ďakujem svojim blízkym za podporu počas celého štúdia.

ABSTRAKT

FUTEJOVÁ, Veronika. *Arteterapia ako nástroj posilnenia sebaúcty a sebahodnotenia odídenkýň z Ukrajiny* [absolventská práca] Akadémie Alternativa s.r.o. Študijný odbor: Arteterapia. Školiteľ: Mgr. Markéta Vykoukalová Dvořáková, DT. Olomouc: 2025. 157 s.

Témou absolventskej práce je Arteterapia ako nástroj posilnenia sebaúcty a sebahodnotenia odídenkýň z Ukrajiny. Cieľom práce je pomocou arteterapeutických techník podporiť rozvoj pozitívneho vnímania vlastnej hodnoty u tejto cieľovej skupiny. V práci sa venujeme teoretickému aj praktickému uchopeniu problematiky, pričom ťažisko tvorí vlastný výskumný projekt realizovaný prostredníctvom arteterapeutických stretnutí. V troch teoretických kapitolách sa zaoberáme arteterapiou – jej definíciou, cieľmi, prístupmi, technikami a metódami; pojmami sebaúcta a sebahodnotenie; ako aj psychologickým a sociálno-emocionálnym kontextom vplyvu vojnového konfliktu na odídencov. V samostatnej kapitole predstavujeme výskumný projekt – jeho problém, ciele, výskumné otázky a hypotézu, použitú metodológiu a charakteristiku výskumnej vzorky. Praktická časť obsahuje plán, štruktúru a popis arteterapeutických stretnutí. V závere prinášame zhrnutie arteterapeutického procesu, analýzu kresebných testov a vyhodnotenie dotazníkového šetrenia prostredníctvom Rosenbergovej škály sebahodnotenia. Záverečná kapitola sa venuje vyhodnoteniu výskumného projektu.

Kľúčové slová:

Arteterapia. Odídenci z Ukrajiny. Sebaúcta. Sebahodnotenie.

ABSTRACT

FUTEJOVÁ, Veronika. *Art Therapy as a tool for strengthening self-esteem and self-worth in Ukrainian female refugees* [graduate thesis] Akademie Alternativa s.r.o. Field of study: Art therapy. Supervisor: Mgr. Markéta Vykoukalová Dvořáková, DT. Olomouc: 2025. 157 s.

The topic of this final thesis is *Art therapy as a tool for strengthening self-esteem and self-worth in Ukrainian female refugees*. The aim of the work is to support the development of a positive self-image in this target group through the use of art therapy techniques. The thesis addresses both the theoretical and practical aspects of the topic, with the core of the work focused on the author's own research project implemented through art therapy sessions. The theoretical part is divided into three chapters, dealing with art therapy – its definition, goals, approaches, techniques, and methods; the concepts of self-esteem and self-worth; as well as the psychological and socio-emotional context of the war's impact on displaced individuals. A separate chapter introduces the research project – its problem, aims, research questions and hypothesis, applied methodology, and the characteristics of the research sample. The practical part includes the plan, structure, and detailed description of the art therapy sessions. The concluding sections present a summary of the art therapy process, analysis of projective drawing tests, and the evaluation of a questionnaire survey using the Rosenberg Self-Esteem Scale. The final chapter is dedicated to the evaluation of the research project.

Keywords:

Art therapy. Ukrainian refugees. Self-esteem. Self-worth.

OBSAH

ÚVOD	8
I TEORETICKÁ ČASŤ	
1 ARTETERAPIA.....	9
1.1 Definícia	9
1.2 Formy	10
1.3. Prístupy.....	11
1.4 Ciele.....	14
1.5 Metódy a techniky	14
1.6 Arteterapeutický vzťah	17
2 SEBAÚCTA A SEBAHODNOTENIE	17
2.1 Sebaúcta.....	17
2.2 Sebahodnotenie.....	19
2.3 Determinanty sebaúcty a sebahodnotenia	20
2.4 Vplyv na psychické zdravie.....	21
2.5 Meranie sebahodnotenia	21
2.6 Sebaúcta a sebahodnotenie v kontexte odídencom.....	21
3 PSYCHOLOGICKÝ A SOCIÁLNO-EMOCIONÁLNY KONTEXT VOJNOVÉHO KONFLIKTU	22
3.1 Východiská a charakteristika cieľovej skupiny	22
3.2 Psychosociálne výzvy integrácie a podpora komunity.....	23
3.3 Vplyv vojnového konfliktu na duševné zdravie	25
3.4 Psychosociálne potreby ukrajinských odídencom	28
3.5 Pomoc ukrajinským odídencom na Slovensku: príklad dobrej praxe	30
II PRAKTICKÁ ČASŤ	
4 VÝSKUMNÝ PROJEKT.....	31
4.1 Výskumný problém a ciele	31
4.2 Výskumné otázky a hypotéza	31
4.3 Použité metódy a techniky.....	31
4.4 Výskumná vzorka	33
5 ARTETERAPEUTICKÝ PROCES	36
5.1 Úvod	36
5.2 Spolupráca s odborníkmi	36

5.3 Plán a štruktúra arteterapeutických stretnutí	37
5.4 Popis jednotlivých stretnutí	38
5.4.1 Zoznamovacie stretnutie	38
5.4.2 Prvé stretnutie	43
5.4.3 Druhé stretnutie	51
5.4.4 Tretie stretnutie	55
5.4.5. Individuálne stretnutie	60
5.4.6 Štvrté stretnutie	64
5.4.7 Piate stretnutie	68
5.4.8 Šieste stretnutie	73
5.4.9 Siedme stretnutie	79
5.4.10 Ôsme stretnutie	84
5.4.11 Deviate stretnutie	88
5.4.12 Desiate stretnutie	92
5.5 Zhrnutie arteterapeutického procesu	100
5.6 Analýza kresebných testov	104
5.6.1 Kresba stromu	104
5.6.2 Kresba postavy	109
5.6.3 Kresba domu	116
5.6.4 Spoločné znaky v kresebných testoch	120
5.7 Rosenbergova škála sebahodnotenia – vyhodnotenie	122
6 VYHODNOTENIE VÝSKUMNÉHO PROJEKTU	125
6.1 Vyhodnotenie výskumných cieľov	125
6.2 Vyhodnotenie výskumných otázok	125
6.3 Vyhodnotenie výskumnej hypotézy	126
ZÁVER	127
ZOZNAM TABULIEK	128
ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV	129
PRÍLOHY	132

ÚVOD

Téma tejto práce vznikla zo snahy spojiť výtvarnú činnosť a tvorivosť s praktickým prínosom pre ľudí, ktorí sa ocitli v náročnej životnej situácii. V dôsledku vojnového konfliktu na Ukrajine stratili mnohé ženy – odídenkyne – svoj domov, istotu, zázemie, ale aj kontakt so sebou samými. Jedna z účastníčok arteterapeutického cyklu vyjadrila svoju skúsenosť slovami: „...ja tu cudzinec, ja nebudem mať taký pocit ako doma... domov je domov, aj svoja zem, aj svoji ľudia a všetko to, čo som mala pred začiatkom tej hroznej vojny.“

Arteterapia ako neverbálna metóda vytvára bezpečný priestor, v ktorom možno spracúvať silné emócie, obnovovať sebadôveru a posilňovať pozitívne vnímanie vlastnej hodnoty. Cieľom tejto práce je preskúmať, do akej miery môžu arteterapeutické techniky prispieť k posilneniu sebaúcty a sebahodnotenia u žien, ktoré boli nútené opustiť svoju krajinu a začať nový život v neznámom prostredí.

Práca sa skladá z dvoch hlavných častí – teoretickej a praktickej. Teoretická časť pozostáva z troch kapitol. Prvá kapitola sa venuje arteterapii – jej definícii, cieľom, prístupom, technikám a metódam. Druhá kapitola sa zaoberá pojmami sebaúcta a sebahodnotenie, ich determinantmi a významom pre psychické zdravie. Tretia kapitola teoreticky približuje psychologický a sociálno-emocionálny kontext, ktorý súvisí s prežívaním vojnového konfliktu a núteného presídlenia, a venuje sa špecifikám cieľovej skupiny – ukrajinským odídencom.

Nasleduje samostatná kapitola, ktorá popisuje výskumný projekt – jeho východiská, ciele, výskumné otázky a hypotézu, zvolenú metodológiu a popis výskumnej vzorky. Praktická časť práce obsahuje návrh, plán a štruktúru arteterapeutických stretnutí, ako aj ich detailný popis. V ďalších kapitolách sa venujeme pozorovaniu vývoja jednotlivých účastníčok, analýze výtvarných výstupov (kresba domu, postavy a stromu) a vyhodnoteniu dotazníkového šetrenia prostredníctvom Rosenbergovej škály sebahodnotenia.

Záverečná kapitola prináša vyhodnotenie výskumného projektu ako celku a zhodnotenie možného prínosu arteterapie pre túto cieľovú skupinu.

I TEORETICKÁ ČASŤ

1 ARTETERAPIA

1.1 Definícia

Arteterapia patrí medzi pomerne mladé disciplíny. Výraz *art therapy* sa po prvý raz objavil v prácach Margaret Naumburgová v USA v tridsiatych rokoch 20. Storočia (Šicková-Fabricsi, 2016).

Beníčková (2017) uvádza, že pojem arteterapia pôvodne označoval celú oblasť využívajúcu všetky formy umenia ako terapeutického prostriedku – vrátane výtvarného umenia, hudby, divadla, poézie, práce s telom a podobne. Postupne však došlo k vyčleneniu jednotlivých umeleckoterapeutických smerov a pojem „*arteterapia*“ zostal vyhradený pre oblasť pracujúcu výhradne s výtvarným umením.

Podľa Šickovej-Fabricsi (2016) v širšom zmysle arteterapia zahŕňa liečbu umením, vrátane hudby, poézie, prózy, divadla, tanca a výtvarného umenia. V užšom zmysle označuje liečbu prostredníctvom výtvarného umenia.

Liebmann (2010) uvádza, že arteterapia využíva výtvarné umenie ako prostriedok k osobnému vyjadreniu v rámci komunikácie, pričom sa nezameriava na tvorbu esteticky uspokojivých výsledkov posudzovaných vonkajšími kritériami.

Arteterapia využíva výtvarné umenie ako terapeutický prostriedok, ktorého cieľom je komplexná integrácia osobnosti. Podporuje prevenciu, uvoľnenie, liečbu aj vlastnú sebareflexiu klienta a súčasne reflektuje jeho psychický a emočný stav. Umelecká tvorba – výtvarný artefakt – v tomto kontexte neslúži ako cieľ, ale ako prostriedok. Je akýmsi mostom medzi klientom a arteterapeutom – mostom, ktorý vytvára bezpečné prostredie a umožňuje nahliadnuť do klientovho vnútorného sveta. Arteterapeut pritom vystupuje ako sprievodca a podpora na ceste klienta k vlastnému prežívaniu a porozumeniu (Beníčková, 2017).

Arteterapia stojí na troch pilieroch: umení, liečbe a artefakte. Umenie predstavuje kombináciu odborných znalostí, výtvarných zručností a osobnostných predpokladov arteterapeuta, ktorý by mal ovládať techniky maľby, kresby, modelovania, projektívne kresbové techniky i vývoj kresby. Liečba ako terapeutický proces sa zameriava na zmierňovanie psychických ťažkostí, obnovu rovnováhy a podporu klienta v návrate k prirodzenému spôsobu života. Tretím pilierom je samotný artefakt – výtvarný výstup vznikajúci v procese tvorby, ktorý zachytáva vedomé aj nevedomé obsahy. Význam artefaktu

je zavŕšený jeho interpretáciou, ktorá mu dáva arteterapeutickú hodnotu a stáva sa súčasťou spoločnej skúsenosti medzi klientom a terapeutom (Trepáč, 2020).

1.2 Formy

Šicková-Fabrici vo svojom diele Základy arteterapie (2016) rozdeľuje formy arteterapie na receptívnu a produktívnu.

Receptívna arteterapia spočíva vo vnímaní umeleckého diela, ktoré arteterapeut vyberá so zámerom podporiť klientovo sebaopoznanie a schopnosť porozumieť pocitom iných. K tejto forme patria napríklad návštevy galérií a výstav, umelecké fotografie, projekcie videozáznamov, ktoré sú následne sprevádzané rozhovormi o vnímaných výtvarných artefaktoch a iné.

Produktívna arteterapia sa zameriava na vlastnú tvorbu, pričom klienti využívajú rôzne výtvarné techniky ako kresbu, maľbu, modelovanie, keramiku či intermediálne aktivity. Uplatňuje sa pri individuálnej aj skupinovej práci.

Formy arteterapie možno klasifikovať aj podľa počtu účastníkov zapojených do terapeutického procesu. Na základe tohto kritéria rozlišujeme arteterapiu **individuálnu** a **skupinovú** – do skupinovej formy radíme aj rodinnú a partnerskú arteterapiu, ktoré však niektorí autori považujú za samostatné formy (Šicková-Fabrici, 2016).

Šicková-Fabrici (2016) ďalej uvádza: „*Pri individuálnej arteterapii má klient terapeuta k dispozícii len pre seba, nadväzuje úzky kontakt, vzniká tak intenzívny emocionálny zážitok styku s chápaným človekom.*“

Skupinová arteterapia je forma arteterapie, na ktorej sa zúčastňuje viacero klientov súčasne. Umožňuje nielen individuálny výtvarný prejav, ale aj vzájomné zdieľanie, spätnú väzbu a podporu medzi členmi skupiny. Ako uvádza Liebmann (2010), skupinová forma poskytuje priestor pre sociálne učenie, rozvíjanie komunikačných zručností a prežívanie pocitu spolupatričnosti.

Podľa Ženatej (2005) je maľovanie v skupine systematickým a dlhodobým procesom s presne určeným rámcom. Nejde o náhodnú či spontánnu činnosť – skupina má svoju vnútornú dynamiku a vývin. Dôležitými stabilnými prvkami sú miesto a čas konania stretnutí, ktoré prinášajú istotu, pravidelnosť a štruktúru. Opakované, jasne ohraničené stretnutia vytvárajú rytmus a pocit poriadku, ktorý je pre terapeutický proces podstatný.

Liebmann (2010) uvádza viacero **výhod skupinovej práce**:

- Skupinové prostredie poskytuje priestor na sociálne učenie, ktoré sa v skupinách prirodzene rozvíja a dá sa v ňom cielene precvičovať.
- Ľudia s podobnými potrebami si môžu navzájom poskytovať podporu a pomáhať si s riešením problémov.
- Členovia skupiny majú možnosť získať spätnú väzbu od ostatných.
- Skupina ponúka príležitosť vyskúšať si nové role, získať odozvu a podporu pri ich rozvíjaní.
- Skupinové prostredie môže pôsobiť ako katalyzátor vývoja skrytých zdrojov a schopností.
- Niektorým jednotlivcom skupina vyhovuje viac ako individuálna forma, najmä ak je pre nich intimita individuálneho rozhovoru príliš intenzívna.
- Skupiny môžu byť demokratickejšie, podporujú zdieľanie zodpovednosti a rozhodovacej moci.
- Niektorých terapeutov skupinová práca naplňa viac než individuálna forma.
- Skupina terapia je ekonomickejšia, pretože umožňuje využiť odborné znalosti na pomoc viacerým ľuďom súčasne.

Nevýhody skupinovej arteterapie podľa tej istej autorky zahŕňajú:

- Zachovanie dôvernosti je náročnejšie, keďže sa na procese podieľa viac osôb.
- Skupiny si vyžadujú viac zdrojov a ich organizácia je zložitejšia.
- Jednotlivým členom sa venuje menej individuálnej pozornosti.
- V skupinách môže dôjsť k „nálepkovaniu“ jednotlivcov, čo im neskôr sťažuje zbavenie sa priradenej role.
- Niektorí účastníci sa môžu vyhýbať otvorenému hovoru o nepríjemných témach tým, že sa „schovávajú“ za skupinu.

1.3 Prístupy

Arteterapia sa vyvíjala v rôznych historických, kultúrnych aj odborných kontextoch, čo sa odráža v pestrosti prístupov, ktoré dnes v rámci tejto disciplíny paralelne existujú. Šicková-Fabrice (2016) uvádza, že v súčasnosti vedľa seba pôsobia tri trendy:

- **Trend zameraný na diagnostické možnosti arteterapie**, ktorý kladie dôraz na analytickú prácu s osobnostnou štruktúrou klienta.

- **Trend, ktorý nachádza terapeutický význam priamo vo výtvarnej činnosti**, bez nároku na interpretáciu a hlbšiu analýzu.
- **Eklektický trend**, ktorý vychádza z viacerých smerov, myšlienok a zdrojov. Vyberá sa v ňom len to, čo je vyhovujúce, následne sa to spojí do jedného celku.

Judith Aron Rubin (2024) vo svojej publikácii *Prístupy v arteterapii* uvádza rôzne prístupy v arteterapii, ktoré reflektujú vývoj disciplíny a jej interdisciplinárne presahy. Autorka rozdeľuje prístupy na niekoľko hlavných smerov, ktoré sa líšia cieľom terapie, východiskami aj používanými metódami:

- **Psychodynamické**
- **Humanistické**
- **Kontemplatívne**
- **Kognitívne a neurovedné**
- **Systematické**
- **Integratívne**

Psychodynamické prístupy

Psychodynamické prístupy v arteterapii vychádzajú z klasických psychoanalytických teórií Sigmunda Freuda a Carla Gustava Junga. Základnými prvkami týchto prístupov sú práca s nevedomím, interpretácia symbolov, prenos a voľné asociácie. Výtvarný prejav klienta sa chápe ako forma neverbálneho vyjadrenia hlboko uložených psychických obsahov, ku ktorým nie je možné sa dostať verbálne. Arteterapia v tomto kontexte slúži ako projektívna technika – prostredníctvom symbolov, farieb a kompozície umožňuje prístup k potlačeným emóciám a vnútorným konfliktom.

K psychodynamickým prístupom patria najmä:

- **Freudiánska psychoanalýza**, ktorá vidí pôvod kreativity v osobnom konflikte, predovšetkým v období raného detstva. V arteterapii sa využívajú techniky ako voľné asociácie, výklad snov alebo analýza opakujúcich sa symbolov. Výtvarná činnosť umožňuje klientovi nevedome prežívať a spracovávať vnútorné napätie a úzkosti (Šicková-Fabricsi, 2016).
- **Analytická (jungiónska) terapia**, ktorá pracuje s archetypmi, kolektívnym nevedomím a symbolickým obrazom. Predstavy, ktoré sa vynárajú počas tvorby, sú chápané ako komunikačný most medzi vedomím a nevedomím. Podľa Junga symbol

nevyžaduje intelektuálnu analýzu – je sám o sebe vysvetlením. Cieľom je porozumieť týmto obrazom na emocionálnej úrovni a integrovať ich do vedomia (Edwards, 2008).

Humanistické prístupy

Humanistické prístupy v arteterapii vychádzajú z filozofie seberealizácie, vnútornej slobody a osobnostného rastu. Tvorivosť sa v tomto prístupe chápe ako vrodená ľudská tendencia. Dôraz sa kladie na autenticnosť, spontánnosť a dôveru vo vnútorné zdroje klienta. Terapeut vytvára bezpečné a podporné prostredie, ktoré umožňuje klientovi voľne sa prejavovať a rozvíjať prostredníctvom tvorivého procesu. Spoločným znakom humanistických prístupov je optimistický pohľad na človeka, jeho schopnosť rastu a zmeny, rozvíjať sa a prevziať zodpovednosť za svoj život.

Kontemplatívne prístupy

Kontemplatívna arteterapia prepája výtvarnú tvorbu s prvkami mindfulness, meditácie a sústredenej pozornosti. Cieľom je rozvíjanie vnútorného pokoja, prítomného uvedomenia a sebapoznania. Výtvarná činnosť slúži ako nástroj pre vnímanie okamihu bez hodnotenia.

Kognitívne a neurovedné prístupy

Tieto prístupy čerpajú z poznatkov neurovedy a kognitívnej psychológie. Sledujú, ako výtvarná činnosť ovplyvňuje mozgové procesy, učenie a spracovanie informácií. Dôležitý je vplyv farieb, tvarov a gest na pozornosť, pamäť, reguláciu emócií a neuroplasticitu.

Systemické prístupy

Systemický prístup v arteterapii vníma jednotlivca ako súčasť širšieho celku – rodiny, komunity, spoločnosti. V centre jeho záujmu sú vzťahy, komunikačné vzorce a dynamika medzi členmi systému. Systém môže byť malý – napr. matka a dieťa alebo rodina, ale aj rozsiahlejší, ako je organizácia, oblasť, zem. V systematickom prístupe sa sila samotnej skupiny stáva najdôležitejším prvkom. Skupinová tvorba a vizuálna komunikácia umožňujú nové pohľady na problémy, podporujú empatiu, vzájomné porozumenie a proces zmeny.

Integratívne prístupy

Integratívna arteterapia prepája rôzne teoretické a praktické prístupy podľa aktuálnych potrieb klienta. Terapeut flexibilne kombinuje psychodynamické, humanistické, behaviorálne či systemické techniky. Dôraz sa kladie na individualitu, proces a bezpečný terapeutický vzťah.

1.4 Ciele

Ciele arteterapie závisia jednak od teoretických východísk, z ktorých vychádza, jednak od konkrétnej situácie, potrieb a veku klientov, s ktorými sa pracuje. (Šicková-Fabricsi, 2016)

Marian Liebmann (2010) ich vo všeobecnosti rozdeľuje na individuálne a sociálne.

K individuálnym cieľom patria:

- Vyjadrenie citov, emócií, konfliktov
- Tvorivosť a spontánnosť
- Práca s fantáziou a nevedomím
- Vhľad, uvedomovanie si seba samých, reflexia
- Budovanie dôvery, primerané sebahodnotenie, uskutočňovanie vlastných možností
- Zvyšovanie osobnej autonómie a motivácie, rozvoj jednotlivca
- Triedenie skúseností vizuálne a slovne
- Sloboda rozhodovania, experimentovanie, overovanie nápadov
- Relaxácia, uvoľnenie

Medzi sociálne ciele podľa Liebmann (2010) patria:

- Uvedomovanie si, uznanie a ocenenie druhých
- Spolupráca, kooperácia, zapojenie sa do skupinovej činnosti
- Zdieľanie skúseností, problémov a vhľadov
- Komunikácia
- Objavovanie univerzality skúsenosti/jedinečnosti jednotlivca
- Objavovanie skupinových tém
- Vzťahovanie sa k druhým v skupine, porozumenie vlastnému vplyvu na druhých a na vzťahy
- Spoločenská podpora a dôvera
- Skupinová kohézia

Ciele arteterapie možno rozdeliť podľa časového hľadiska na krátkodobé, strednodobé a dlhodobé.

1.5 Metódy a techniky

Metódy a techniky v arteterapii predstavujú základný prostriedok práce arteterapeuta. Ich výber závisí od cieľov terapie, potrieb a charakteristík klienta – vrátane jeho veku,

psychického stavu či úrovne výtvarných schopností. Ako uvádza Malchiodi (2006), arteterapeutické techniky sa pohybujú na kontinuu od štruktúrovaných po neštruktúrované, pričom ich použitie by malo byť prispôsobené aktuálnemu terapeutickému zámeru.

- **Štruktúrované techniky** sú vopred definované terapeutom a zvyčajne zahŕňajú konkrétne témy alebo úlohy (napr. „nakresli svoj strach“, „nakresli bezpečné miesto“). Podporujú zameranú introspekciu a sú vhodné vtedy, keď klient potrebuje oporu alebo jasný rámec pre vyjadrenie.
- **Neštruktúrované techniky** umožňujú klientovi slobodný výber tém a materiálov bez vopred daného zadania. Podporujú spontánnosť, autenticitu a uľahčujú prístup k nevedomým alebo ťažko verbalizovateľným obsahom.

Bez ohľadu na mieru štruktúrovanosti zostáva hlavným cieľom arteterapeutických techník podpora sebvýjadrenia a práce s vnútorným prežívaním – dôraz sa kladie predovšetkým na proces tvorby, nie na estetickú hodnotu výsledku.

Podľa Šickovej-Fabrics (2016) zohrávajú výtvarné techniky v arteterapii kľúčovú úlohu pri sprostredkovaní neverbálneho vyjadrenia, spracovania emócií a posilňovania sebvýjadrenia. Výber konkrétnej techniky závisí od cieľa terapie, charakteristík klienta a kontextu terapeutickej práce. Niektoré techniky sú vhodnejšie pre individuálnu prácu, iné sa uplatňujú efektívne v skupinovej arteterapii, kde sa uplatňuje aj sociálny rozmer zdieľania a spätnej väzby. Vždy je potrebné rešpektovať klientovu pripravenosť, tempo a aktuálne emocionálne nastavenie.

Medzi najčastejšie využívané arteterapeutické techniky patria:

- **Voľná kresba a maľba** – umožňuje spontánne vyjadrenie emócií bez tematického alebo formálneho obmedzenia; podporuje slobodný vnútorný prejav.
- **Tematická tvorba** – klient pracuje na výtvarnom zadaní s konkrétnym terapeutickým zameraním (napr. „môj strach“, „bezpečné miesto“).
- **Koláž** – práca s výstrižkami z časopisov, fotografiami alebo textúrami; vhodná najmä pre klientov, ktorí majú nižšiu sebadôveru vo výtvarnej oblasti.
- **Modelovanie z hliny alebo plastelíny** – trojrozmerné techniky podporujúce zmyslové vnímanie, ukotvenie v realite a hmatové prežívanie.
- **Mandaly** – kruhové formy tvorby slúžiace na harmonizáciu, koncentráciu a introspektívne sebauvedomenie.
- **Automatická kresba** – nevedomé, intuitívne vyjadrenie; často využívaná ako úvodná technika na nadviazanie kontaktu so sebou samým.

- **Práca so symbolmi a metaforami** – tvorba osobných alebo univerzálnych obrazov, ktoré vizuálne reprezentujú vnútorné témy klienta.
- **Projektívne techniky** – napríklad kresba stromu, postavy či rodiny; majú diagnostický aj terapeutický význam a napomáhajú odhaliť vnútorný obraz o sebe a svojich vzťahoch.

V arteterapeutickej praxi sa využíva viacero metód, ktoré zohľadňujú potreby klienta, cieľ terapie a terapeutický rámec. Podľa Šickovej-Fabricsi (2016) patria medzi významné arteterapeutické metódy najmä nasledovné:

- **Metóda imaginácie** má v sebe terapeutický aj diagnostický potenciál. Klient sa prostredníctvom imaginácie sústreďuje na tvary, farby, vzťahy a objekty. Pričom proces môže byť riadený terapeutom alebo prebiehať spontánne. Umožňuje návrat k problematickým bodom, rôzne nazerať na dané skutočnosti, opätovne ich prežiť a spracovať. Jej výhodou je možnosť vyjadrenia obsahov, ktoré by boli slovami ťažko uchopiteľné.
- **Metóda animácie** je vhodná najmä v situáciách, keď má klient zábrany otvorene hovoriť o citlivých témach. Umožňuje mu identifikovať sa s určitým zvieratkom, bytosťou alebo predmetom, pričom o svojich zážitkoch rozpráva v tretej osobe. Tento postup pomáha prekonať emocionálne bariéry a uľahčuje vyjadrenie vnútorných pocitov a skúseností.
- **Metóda koncentrácie** využíva predovšetkým mandalu ako symbol kruhu, stredu, rovnováhy a harmónie. Pomáha navodiť stav relaxácie, pocitu bezpečia a zlepšuje schopnosť sústredenia.
- **Metóda reštrukturalizácie** umožňuje klientovi nahliadnuť na svoje prežité zážitky z novej perspektívy, novým spôsobom. Zážitky sa rozdelia na menšie časti, ktoré sa následne skladajú do nových obrazov a významov. Metóda napomáha hľadaniu nových ciest spracovania životných skúseností.
- **Metóda transformácie** spája receptívne prvky umenia (literatúra, hudba, pohyb) s produktívnou výtvarnou tvorbou. Pocity a prežité skúsenosti sa transformujú do výtvarného prejavu, čím vzniká nová možnosť ich spracovania a vyjadrenia.
- **Metóda rekonštrukcie** pracuje s dopĺňaním neúplných obrazov – napr. fotografií, koláží alebo fragmentov výtvarných diel. Klienti vytvárajú nový, celistvý obraz, čo podporuje proces integrácie a napomáha budovaniu pocitu celistvosti.

1.6 Arteterapeutický vzťah

Dôveryhodný a bezpečný vzťah medzi klientom a arteterapeutom je jedným zo základných pilierov arteterapie. Ako uvádza Šicková-Fabrice (2016), tento vzťah by mal byť postavený na dôvere, rovnocennosti a úcte k človeku, s ktorým terapeut pracuje, ako aj na snahe pochopiť jeho uhol pohľadu. Prostredníctvom výtvarných aktivít arteterapeut podporuje klienta v tom, aby sa na seba dokázal pozeriť novým spôsobom – cez vlastné dielo. Takýto nadhľad umožňuje klientovi lepšie pochopiť a prijať vlastné emócie, budovať sebadôveru a sebaúctu prostredníctvom tvorivého úspechu, a zároveň sa otvoriť slobodnejšiemu výtvarnému prejavu. Arteterapeut zároveň napomáha rozvíjaniu akceptácie iných – ich výtvarného štýlu, prejavu a názorov, čo je obzvlášť významné pri skupinovej práci.

Potměšilová a Sobková (2012) zdôrazňujú, že arteterapeut by mal pôsobiť dôveryhodne a vytvárať také prostredie, v ktorom sa klient cíti bezpečne a prijato. Prijatie však neznamená bezpodmienečný súhlas so všetkým, čo klient hovorí alebo robí – terapeut by mal vedieť nastaviť celý proces tak, aby sa klient mohol venovať „len“ svojim problémom.

Na vytvorenie kvalitného arteterapeutického vzťahu sú kľúčové vlastnosti terapeuta ako empatia, autenticita, akceptácia a schopnosť vytvárať bezpečný a stabilný rámec, v ktorom klient nachádza oporu pre svoj vnútorný proces.

2 SEBAÚCTA A SEBAHODNOTENIE

2.1 Sebaúcta

Miera hodnoty, ktorú si človek pripisuje, patrí medzi kľúčové faktory ovplyvňujúce jeho duševný rozvoj a vnútornú motiváciu.

Sebaúcta (*self-esteem*) patrí k najstarším témam psychológie osobnosti. Vyjadruje, ako človek vníma vlastnú hodnotu, kompetentnosť a prijateľnosť. Pojem ako prvý použil William James už v roku 1890 (podľa Hayesovej, 1998), pričom zdôraznil význam ambícií a ich napĺňania. Sebaúcta je podľa neho výsledkom pomeru medzi úspechmi a ambíciami – teda tým, ako sa jednotlivcovi darí naplňovať vlastné očakávania (James, cit. podľa Blatný a kol., 2010).

Dôležitý prínos k výskumu mal M. Rosenberg, ktorý sa ako jeden z prvých zaoberal jej meraním. Sebaúctu definuje ako pozitívny či negatívny postoj k sebe, založený na vnímaní vlastnej hodnoty a prijatia (Rosenberg, 1965, cit. podľa Mruk, 2006). Zdôrazňuje jej globálny

charakter ako jednodimenzionálny, relatívne stabilný konštrukt hodnotenia vlastného „ja“, pričom poukazuje na sociálny a kultúrny kontext jej formovania.

Tomešová (2005) chápe sebaúctu ako pocit vlastnej hodnoty – presvedčenie, že vlastné „ja“ je hodné úcty. Podľa nej ide o zhodnotenie toho, ako dobre si človek vedie v živote, čo z nej robí významný predpoklad duševného zdravia a kvality života. Podobne Branden (1992) ju vníma ako dispozíciu prežívať seba samého ako kompetentného a zároveň hodného šťastia – teda dôveru vo vlastné schopnosti zvládať výzvy.

Sebaúcta má viacdimenzionálny charakter – obsahuje kognitívnu, emocionálnu a behaviorálnu zložku. Vzniká ako výsledok hodnotiacich súdov, ktoré si človek vytvára v konfrontácii s druhými a spoločenskými normami. Tieto kritériá sa formujú už v detstve, vplyvom rodičovských zásahov, vzorov a spätnej väzby z okolia (Nakonečný, 1998).

Z tohto hľadiska je sebaúcta nielen jadrom sebahodnotenia, ale aj základom zdravej sebaakceptácie, sebadôvery a sebarealizácie. Jej základom je vedomie schopnosti plniť úlohy a naplňovať vlastné ciele.

Typológia sebaúcty

Podľa Blatného (2003, in Blatný, Plháková, 2003) sa sebaúcta formuje na základe seba prijatia, sebaakceptácie a kompetentnosti. Seba prijatie ako citový vzťah k sebe odráža, ako jednotlivec hodnotí svoju prijateľnosť, hodnotu a to, či je v očiach druhých vnímaný ako „dobrý“ a uznávaný.

Na tomto základe možno rozlíšiť:

- **internalistický typ** – založený na vedomí schopnosti dosahovať ciele a plniť úlohy,
- **externalistický typ** – vychádza z miery rešpektu a uznania zo strany okolia (Brzezińska, podľa Nakonečný, 1998).

Hoyle a kol. (1999) opisujú aj tzv. „nepravé typy“ sebaúcty:

- **defenzívna** – navonok pozitívna, vnútorne potláčaná,
- **implicitná** – podvedomá, nezachytiteľná tradičnými metódami,
- **na výkone závislá** – podmienená úspechom,
- **labilná** – kolísavá podľa okolností,
- **nestabilná** – s častými, výraznými výkyvmi v čase.

2.2 Sebahodnotenie

Sebahodnotenie predstavuje subjektívne hodnotenie vlastnej osoby z hľadiska vnímaných kvalít, schopností a celkovej hodnoty jednotlivca. Je považované za základný aspekt sebapoňatia a kľúčový determinant psychickej pohody (Blatný a kol., 2010). V psychológii sa často opisuje ako emočný vzťah k sebe, ktorý zahŕňa nielen pocity sebadôvery a spokojnosti, ale aj schopnosť vyrovnávať sa s vlastnými slabosťami (Mruk, 2006).

Podľa Williama Jamesa (1890, cit. v Blatný a kol., 2010) je sebahodnotenie výsledkom pomeru medzi úspechmi a ambíciami jednotlivca. Ak sa niekomu nedarí v oblasti, pre ktorú si neurčil ambície, celková sebahodnota ostáva nedotknutá. Tento model kladie dôraz na individuálne očakávania ako filter hodnotenia seba samého.

Sebahodnotenie sa v literatúre často delí na dve základné formy: **rysové (trait)** a **stavové (state)**. Rysové sebahodnotenie označuje stabilnú a dlhodobu pretrvávajúcu úroveň sebaocenenia, zatiaľ čo stavové je premenlivé a odráža aktuálne prežívanie či hodnotenie v konkrétnych situáciách (Blatný a kol., 2010; Brown, 1998). Stabilita sebahodnotenia je pritom významnejšia ako jeho samotná výška – ľudia s nestabilným sebahodnotením reagujú citlivejšie na pozitívnu aj negatívnu spätnú väzbu (Blatný a kol., 2010).

Vývin sebahodnotenia je úzko spojený so sociálnym učením. V detstve hrá kľúčovú úlohu spätná väzba od rodičov a významných dospelých. Rodičovská opora patrí až do ranej adolescencie k najvýznamnejším prediktorom pozitívneho sebahodnotenia (Blatný a kol., 2010, Coopersmith, 1967). S narastajúcim vekom nadobúdajú väčší vplyv rovesníci, ktorých spätná väzba začína byť v adolescencii porovnateľná s vplyvom rodičov. V dospelosti sa dôležitým zdrojom sebahodnotenia stávajú spolupracovníci, partneri, priatelia či vlastné deti (Blatný a kol., 2010).

Sebahodnotenie je výsledkom sebaopisovania, ktoré prebieha na základe pozorovania vlastného správania a porovnávania s ostatnými (Blatný a kol., 2010). Tento proces je známy ako sociálne porovnávanie (social comparison) a opísal ho Festinger (1954). V súčasnosti tento mechanizmus zosilňujú sociálne siete, ktoré poskytujú nepretržitý prístup k idealizovaným obrazom života druhých, čo môže u citlivých osôb viesť k zníženiu sebahodnotenia (Vogel et al., 2014).

Okrem sociálneho prostredia ovplyvňuje sebahodnotenie aj afektivita, teda predispozícia k určitým emočným stavom. Pozitívna afektivita podporuje vyššie sebahodnotenie, zatiaľ čo negatívna koreluje s nižšou sebaúctou (Blatný a kol., 2010). Model dynamickej rovnováhy Headyho a Wearinga (1989, cit. v Blatný a kol., 2010) predpokladá, že každý človek má istú

„normálnu hladinu“ subjektívnej pohody, ktorú ovplyvňujú jeho temperamentové črty a emočná stabilita.

Z hľadiska psychického zdravia je sebahodnotenie dôležitým ochranným aj rizikovým faktorom. Nízke sebahodnotenie býva spojené s vyššou mierou depresívnych symptómov, úzkosti či pasivity (Baumeister et al., 2003). Vysoké sebahodnotenie síce zvyčajne koreluje s pozitívnou adaptáciou, avšak ak je nerealistické a nafúknuté, môže viesť k sklamaniu, keď realita nezodpovedá očakávaniam (Blatný a kol., 2010). Ľudia s nadmerným sebahodnotením môžu podceňovať riziká, preceňovať vlastné schopnosti a zlyhávať v sebareflexii.

Na záver možno povedať, že optimálne sebahodnotenie by malo byť realistické, stabilné a vyvážené. Podporuje psychickú odolnosť, efektívnu reguláciu správania a zdravé medziľudské vzťahy (Mruk, 2006; Blatný a kol., 2010).

2.3 Determinanty sebaúcty a sebahodnotenia

Vývin sebaúcty a sebahodnotenia je výsledkom vzájomného pôsobenia biologických, psychologických a sociálnych faktorov. Dôležité determinanty sú najmä:

- **Výchova a rodičovská opora:** V detstve zohrávajú kľúčovú úlohu rodičia a významné osoby v okolí dieťaťa, ktoré prostredníctvom hodnotenia, podpory a spätnej väzby formujú základné hodnotiace kritériá. Podľa Coopersmitha (1967) a Blatného (2010) patrí rodičovská opora k najsilnejším prediktorom sebahodnotenia v detstve a adolescencii.
- **Sociálne porovnávanie:** Ako uvádza Festinger (1954), sebahodnotenie sa vytvára aj porovnávaním s ostatnými – v dospelosti nadobúdajú význam kolegovia, partneri, priatelia či referenčné skupiny. Tieto vonkajšie súdy sa postupne internalizujú.
- **Vlastné úspechy a ambície:** Podľa W. Jamesa (1890, cit. v Blatný, 2010) je sebahodnotenie výsledkom pomeru medzi tým, čo chceme dosiahnuť, a tým, čo skutočne dosiahneme.
- **Afektivita a temperament:** Headey a Wearing (1989) poukázali na to, že emocionálne črty osobnosti ovplyvňujú rovnováhu subjektívneho prežívania pohody, čím ovplyvňujú i sebahodnotenie.
- **Kultúrne a spoločenské faktory:** Médiá, normy a sociálne očakávania majú vplyv na to, aké hodnotiace kritériá si človek osvojí.

2.4 Vplyv na psychické zdravie

Sebahodnotenie a sebaúcta sú úzko prepojené s duševnou pohodou a adaptáciou. Zdravé, stabilné a realistické hodnotenie seba je podľa Baumeistera a kol. (2003) spojené s vyššou psychickou odolnosťou, nižšou mierou depresie, úzkosti a lepšou schopnosťou zvládať stresové situácie.

Naopak, nízke alebo labilné sebahodnotenie zvyšuje riziko výskytu psychických porúch, závislostí či problémov vo vzťahoch. Prehnane vysoké sebahodnotenie môže viesť k nadhodnoteným očakávaniam, frustrácii pri zlyhaní a defenzívnemu správaniu (Baumeister, 2001).

2.5 Meranie sebahodnotenia

Najčastejšie používaným nástrojom na meranie globálneho sebahodnotenia je Rosenbergova škála sebahodnotenia (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES). Tento štandardizovaný dotazník publikoval Morris Rosenberg v roku 1965 a tvorí ho 10 výrokov, ktoré respondent hodnotí na štvorstupňovej Likertovej škále podľa miery súhlasu alebo nesúhlasu.

Dotazník je jednodimenzionálny a jeho výhodou je krátkosť, spoľahlivosť a možnosť kvantitatívneho vyhodnotenia. V českom prostredí bola jeho validita overená Blatným a Oseckou (1994, 1997). Ako poukazuje Guindon (2010), ide o najpoužívanejší výskumný nástroj v tejto oblasti.

Dopytovanie prostredníctvom štandardizovaných dotazníkov, ako je RSES, je bežnou formou sociálneho výskumu. Hoci ide o písomnú formu kontaktu, dôležité sú jasnosť otázok, ich poradie a vizuálne spracovanie dotazníka (Reichel, 2009). Hlavnou nevýhodou tejto metódy je často nízka návratnosť.

2.6 Sebaúcta a sebahodnotenie v kontexte odídencov

V prípade odídencov, najmä žien, ktoré boli prinútené opustiť svoju krajinu v dôsledku vojnového konfliktu, nadobúdajú sebaúcta a sebahodnotenie osobitý význam. Títo ľudia často čelia traumatickým stratám, narušeniu identity, izolácii a spoločenským bariéram, ktoré môžu vážne oslabiť ich vnímanú vlastnú hodnotu (Kirmayer et al., 2011). U žien – migrantiek je sebaúcta obzvlášť zraniteľná vzhľadom na častú stratu ich spoločenskej úlohy, ekonomickej

nezávislosti či profesionálneho uplatnenia, čo potvrdzujú aj výskumy v oblasti zdravia a migrácie (Guruge & Khanlou, 2004).

Na druhej strane, práve posilňovanie sebaúcty a realistickej, pozitívnej sebahodnoty môže v tejto skupine predstavovať dôležitý zdroj psychickej odolnosti a zvládania stresu. Podporné aktivity, ako napríklad arteterapia, komunitné programy alebo edukácia zameraná na rozvoj kompetencií, prispievajú k obnoveniu vnútorného pocitu dôstojnosti a zmysluplnosti (Mann et al., 2004; Goodkind, 2006). V tomto kontexte možno sebahodnotenie chápať nielen ako psychologický konštrukt, ale aj ako nástroj psychosociálnej rehabilitácie a integrácie.

3 PSYCHOLOGICKÝ A SOCIÁLNO-EMOCIONÁLNY KONTEXT VOJNOVÉHO KONFLIKTU

3.1 Východiská a charakteristika cieľovej skupiny

Vojenský konflikt je podľa Svetovej zdravotníckej organizácie (2022) núdzovou situáciou – katastrofou ohrozujúcou duševné zdravie aj celkovú pohodu verejnosti. Zároveň zvyšuje riziko vzniku duševných porúch a takmer všetkým, ktorí sú súčasťou tohto krízového stavu, spôsobuje psychické utrpenie.

Utečenci a odídenci predstavujú zraniteľné skupiny obyvateľstva, ktoré čelia viacerým závažným stresovým udalostiam. Tie začínajú traumatizujúcim vypuknutím vojnového konfliktu, pokračujú núteným opustením vlastnej krajiny a vyvrcholia adaptáciou na život v novom, často neznámom prostredí (Bartoš, 2023).

Podľa Ženevského dohovoru je **utečencom** osoba, ktorá z dôvodu prenasledovania alebo opodstatnených obáv z prenasledovania sa nemôže alebo nechce vrátiť do krajiny svojho pôvodu.

Odídencom sa v zmysle zákona č. 480/2002 Z. z. rozumie cudzinec, ktorému Ministerstvo vnútra Slovenskej republiky na základe rozhodnutia vlády poskytlo dočasné útočisko.

Ozbrojený konflikt na Ukrajine, ktorý vypukol vo februári 2022, spôsobil masívnu humanitárnu krízu a rozsiahle presuny obyvateľstva. Milióny ľudí bolo nútených opustiť svoje domovy a hľadať bezpečie v iných regiónoch krajiny alebo za hranicami. Podľa údajov UNHCR sa Slovenská republika stala jednou z cieľových krajín, kam zamierili ukrajinskí odídenci. (UNHCR, 2024).

Z oficiálnych štatistík Ministerstva vnútra Slovenskej republiky vyplýva, že od začiatku vojnového konfliktu na Ukrajine v roku 2022 požiadalo na Slovensku o dočasné útočisko viac ako 137 000 osôb z Ukrajiny. Tieto údaje poukazujú na významný počet ľudí, ktorí potrebujú podporu pri integrácii a zvládaní psychologických a sociálnych výziev spojených s núteným presídlením. (Ministerstvo vnútra SR, 2024).

Z demografického hľadiska dominujú medzi ukrajinskými odídcami ženy a deti. Podľa údajov Štatistického úradu SR a IOM (2023) tvorili ženy v roku 2022 približne 65–70 % všetkých odídcov. Prítomnosť mužov bola výrazne nižšia vzhľadom na brannú povinnosť v ich domovskej krajine. Mnohí z prichádzajúcich boli vystavení vojnovým traumám, neistote, strate zázemia a odlúčeniu od rodiny, čo výrazne ovplyvnilo ich psychický stav a sociálnu adaptáciu.

Tieto okolnosti vytvárajú špecifický psychologický a sociálno-emocionálny kontext, ktorý je dôležité reflektovať pri práci s touto cieľovou skupinou. Výskumy poukazujú na zvýšené riziko úzkostných porúch, depresie či posttraumatickej stresovej poruchy (PTSD) u osôb, ktoré boli nútené opustiť svoj domov kvôli vojnovému konfliktu (Kirmayer et al., 2011). Okrem individuálnych traumatických zážitkov hrá kľúčovú úlohu aj kvalita prijatia a podpora v hostiteľskej krajine – nielen z pohľadu materiálnej pomoci, ale aj emočnej a sociálnej integrácie (Gurugé & Khanlou, 2004).

3.2 Psychosociálne výzvy integrácie a podpora komunity

Proces adaptácie a integrácie ukrajinských odídcov je neoddeliteľne spätý so psychosociálnymi výzvami, ktoré vznikajú v dôsledku núteného presídlenia, straty domova a narušenia bežných sociálnych štruktúr. Mnohí z nich čelia nielen praktickým problémom súvisiacim s ubytovaním, zamestnaním či jazykovou bariérou, ale aj hlbokým emocionálnym a medziludským otrasom (Kirmayer et al., 2011).

Integrácia predstavuje obojstranný proces, v ktorom dochádza k zbližovaniu majoritného obyvateľstva a migrantov s cieľom vytvoriť jednotnú spoločnosť. Zahŕňa ako úsilie migrantov prispôbiť sa novej kultúre, tak aj vytváranie priaznivých podmienok zo strany prijímajúcej spoločnosti (IOM, 2023).

Úspešné riadenie integračného procesu a efektívna pomoc osobám utekajúcim z oblastí zasiahnutých vojnovým konfliktom si vyžaduje dôkladné porozumenie základným psychologickým procesom, ako aj rešpektovanie medzikultúrnych rozdielov. Úroveň

integrácie pritom závisí nielen od postojov a reakcií samotných utečencov, ale aj od postojov a správania obyvateľov prijímajúcej krajiny (Bartoš, 2023).

Osoby odchádzajúce z vojnových oblastí často prežívajú stratu kontroly nad vlastným životom a prehľbujúcu sa neistotu ohľadom svojej budúcnosti. Na druhej strane, obyvatelia hostiteľských krajín môžu pociťovať obavy zo straty kultúrnej identity, zo zvýhodňovania migrantov prostredníctvom pozitívnej diskriminácie či z nepredvídateľného správania utečencov (Bartoš, 2023).

Jedným z kľúčových aspektov psychickej pohody je možnosť udržať si alebo znova vytvoriť sociálnu sieť – bezpečné vzťahy, ktoré poskytujú emocionálnu podporu, pocit spolupatričnosti a porozumenia. Ako uvádzajú Gurugé a Khanlou (2004), absencia sociálneho ukotvenia a izolácia môže u utečencov zvýšiť riziko úzkosti, depresie a pocitu vyčlenenia zo spoločnosti. Osobitne zraniteľnou skupinou sú ženy, ktoré okrem vlastnej traumy často nesú zodpovednosť za deti a celú domácnosť v novom prostredí.

Psychosociálne adaptáciu ovplyvňuje viacero faktorov – medzi najvýznamnejšie patria:

- kvalita a dostupnosť komunitnej a sociálnej podpory v hostiteľskej krajine,
- možnosť aktívne sa zapojiť do spoločenského a pracovného života,
- jazyková bariéra a kultúrne rozdiely,
- vnímanie prijatia a rešpektu zo strany majority.

Význam podporujúceho prostredia potvrdzuje aj výskum Goodkind (2006), podľa ktorého komunitné a participatívne programy zamerané na ženy utečenkyne posilňujú ich sebadôveru, schopnosť zvládať stres, ako aj pocit kontroly nad vlastným životom. Tieto formy podpory zároveň prispievajú k lepšej adaptácii detí a k celkovej stabilizácii rodiny.

Z psychosociálneho hľadiska je tiež dôležité, aby odídenci mali možnosť zmysluplného trávenia voľného času, prístupu ku vzdelávaniu a kultúre, ako aj kontaktu s komunitou svojho pôvodu. Ako ukazuje štúdia Mann a kol. (2004, cit. podľa Bartoš, 2023), dlhodobé duševné zdravie utečencov úzko súvisí s ich možnosťou seberealizácie, obnovením rutiny a podporou vlastnej identity v novom prostredí.

V prípade žien, ktoré sú často hlavnými opatrovatelkami detí a nositeľkami rodinného zázemia v exile, dochádza k prelínaniu viacerých znevýhodnení. Gurugé a Khanlou (2004) upozorňujú, že migrácia žien je ovplyvnená intersekcionalitou rôznych faktorov – materstva, kultúrnych očakávaní, jazykových bariér, nízkeho sociálneho statusu či zníženého prístupu k zdravotnej starostlivosti a službám. Tieto faktory sa navzájom zosilňujú a môžu viesť k

výraznému oslabeniu ich psychosociálnej odolnosti a schopnosti adaptovať sa v novom prostredí.

Sociálna izolácia, ktorá často postihuje ženy – odídenkyne kvôli jazykovej bariére, absencii príbuzenských väzieb či obmedzeným možnostiam zamestnania, môže významne prispievať k rozvoju depresie, úzkosti či zníženej sebaúcty. Kirmayer et al. (2011) upozorňujú, že práve neprítomnosť sociálnych väzieb a podporných sietí zvyšuje riziko výskytu psychických porúch. Podobne Mann et al. (2004, cit. podľa Bartoš, 2023) zdôrazňujú, že zdravé sebahodnotenie sa spája so zmysluplným zapojením do spoločenského života, školského prostredia a pracovného procesu.

3.3 Vplyv vojnového konfliktu na duševné zdravie

Medzi základné biologicky podmienené reakcie na stres patria útok, útek a zamrznutie. Tieto reakcie organizmu predstavujú mechanizmy prežitia v ohrození a aktivujú sa najmä v situáciách, ktoré jedinec vyhodnotí ako nebezpečné alebo traumatické (Bartoš, 2023).

Pri vnímaní záťaže sa aktivuje sympatický nervový systém a do krvného obehu sa uvoľňuje adrenalín, ktorý mení fungovanie viacerých orgánových systémov a pripravuje organizmus na zvládnutie stresovej situácie. Ak stres trvá dlhší čas, organizmus prechádza do štádia adaptácie. V tomto období sa telo prispôsobuje podmienkam tak, aby stres zvládalo dlhodobo. Ak však stres trvá príliš dlho, dochádza k vyčerpaniu, ktoré môže viesť k telesným aj psychickým ochoreniam (Praško, 2005, cit. podľa Bartoš, 2023).

To, či stresová záťaž vedie k rozvoju duševných ťažkostí, závisí od viacerých faktorov. Podľa Kielinga et al. (2021, cit. podľa Bartoš, 2023) zohrávajú rozhodujúcu úlohu povaha stresora, genetické predispozície a vrodená zraniteľnosť, vplyvy prostredia a výchovy, ako aj rizikové faktory ako prežité násilie či zneužívanie návykových látok.

Bartoš ďalej uvádza (2023), že k najčastejšie uvádzaným stresorom, ktoré negatívne ovplyvňujú duševné zdravie utečencov a odídenecov, patrí predovšetkým samotný vojnový konflikt a s ním spojené násilie, opustenie rodnej krajiny, kultúry a známeho spôsobu života. Medzi ďalšie záťažové faktory sa zaraďujú traumatizujúce incidenty počas cestovania, narušenie alebo strata siete sociálnej podpory, zlé životné podmienky, administratívna záťaž spojená s legalizáciou pobytu, nezamestnanosť, jazyková bariéra, strach o blízkych a ťažkosti v procese integrácie do novej spoločnosti.

Vojnové konflikty majú nepochybný dopad na duševné zdravie osôb, ktoré sa ich zúčastňujú priamo aj nepriamo. Podľa Bürgina (2022, cit. Podľa Bartoš, 2023) je v takýchto

situáciách ohrozený predovšetkým vývin detí, najmä v súvislosti s napĺňaním ich základných psychických potrieb, ako sú potreba bezpečia, predvídateľnosti a stabilnej prítomnosti blízkych osôb. Absencia včasných odborných intervencií smerujúcich k deťom aj ich rodičom môže zvýšiť riziko rozvoja duševných porúch, čo môže negatívne ovplyvniť ich integráciu v budúcnosti.

Psychologická podpora patrí medzi základné a nevyhnutné formy pomoci pri zvládaní traumy z násilia. Môže uľahčiť proces adaptácie na nové prostredie a kultúru, poskytnúť účinné stratégie zvládania záťaže, ako aj prispieť k liečbe a prevencii duševných porúch.

Štúdie poukazujú na zvýšený výskyt duševných porúch u osôb odchádzajúcich z Ukrajiny. Najčastejšie ide o: **depresívne a úzkostné poruchy, posttraumatickú stresovú poruchu, zneužívanie návykových látok**, ako aj zvýšený výskyt **suicidálnych ideácií a pokusov o samovraždu**. V niektorých prípadoch sa vyskytujú aj **psychotické poruchy** (Bartoš, 2023).

Úzkostné poruchy

Úzkostné poruchy patria medzi najčastejšie duševné poruchy v Európe. Vznikajú ako reakcia na bezprostredné alebo očakávané ohrozenie a sprevádzajú ich nepríjemné telesné príznaky, obavy a vyhýbavé správanie, ktoré svedčí o závažnosti úzkostnej symptomatiky (Izáková et al., 2021, cit. podľa Bartoš, 2023).

Medzi najrozšírenejšie formy patrí generalizovaná úzkostná porucha, panická porucha, agorafóbia a obsedantno-kompulzívna porucha. Podľa výskumov prežíva symptómy úzkosti približne 30 % utečencov celosvetovo a 26 % ukrajinských utečencov (Kaufman et al., 2022; Reinhard et al., 2021, cit. podľa Bartoš, 2023).

Akútna stresová reakcia

Zvýšenú mieru stresu zažíva až 90 % ukrajinských utečencov (Lushchak et al., 2023, cit. podľa Bartoš, 2023). U osôb vystavených traumatickej udalosti sa môže rozvinúť akútna stresová reakcia (ASR), čo je krátkodobá reakcia organizmu na stresor sprevádzaná mobilizáciou obranných mechanizmov. Aktivuje sa sympatický nervový systém, uvoľňujú sa stresové hormóny a môže dochádzať k opätovnému prežívaniu úzkosti pri vybavení traumatickej spomienky.

Posttraumatická stresová porucha

Posttraumatická stresová porucha (PTSP) sa vyskytuje približne u 30 % utečencov, pričom u ukrajinských utečencov bola zistená prevalencia až 47 % (Lushchak et al., 2023, cit.

podľa Bartoš, 2023). Ide o úzkostnú poruchu, ktorá môže vzniknúť ako oneskorená reakcia na traumatickú udalosť a často pretrváva dlhodobo, niekedy aj niekoľko rokov.

Psychická trauma, najmä ak ide o opakované alebo dlhodobé traumatizujúce udalosti, predstavuje jednu z hlavných príčin rozvoja viacerých psychických porúch. Najcharakteristickejší klinický obraz po prežitej traume je v súčasnej diagnostickej praxi opísaný ako posttraumatická stresová porucha (Hašto, Vojtová, 2012).

Riziko vzniku poruchy zvyšujú faktory ako subjektívne prežívaná strata kontroly, anticipácia ohrozenia života a zdravia, intenzita a trvanie udalosti, prítomnosť fyzického zranenia či strata blízkej osoby. K ďalším rizikovým faktorom patrí nízka sociálna opora, ženské pohlavie, traumatizujúce skúsenosti v detstve a predchádzajúce fyzické alebo somatické ochorenia (Hašto, Vojtová, 2012).

Depresia

Depresia patrí medzi poruchy nálady a často má opakujúci sa priebeh. V populácii utečencov sa vyskytuje u viac než 30 % osôb (Blackmore et al., 2020, cit. podľa Bartoš, 2023), pričom u ukrajinských utečencov dosahuje prevalencia až 40 %.

Depresívna epizóda sa môže prejavovať na viacerých úrovniach: výrazné zníženie aktivity, sociálne stiahnutie sa, pesimistické myslenie, sebadehonestácia, strata záujmu o aktivitu, poruchy spánku, pokles libida, agitovanosť, strata energie či kognitívne poruchy ako zhoršená koncentrácia a pamäť (Bartoš, 2023).

Zneužívanie psychoaktívnych látok

Zneužívanie psychoaktívnych látok je častou formou maladaptívneho správania, ktoré si utečenci osvojujú s cieľom vyrovnať sa s nepríjemnými emóciami alebo spomienkami. Prevalencia škodlivého užívania návykových látok sa podľa výskumov pohybuje medzi 17 – 36 % v táborových podmienkach a 4 – 7 % v komunitnom prostredí (Horyniak, 2016; Jain, 2022, cit. podľa Bartoš, 2023).

Psychotické poruchy

Psychotické poruchy sa vyskytujú v menšej miere ako iné poruchy, ale patria medzi najzávažnejšie. Ich prejavmi sú poruchy myslenia, vnímania, reči, správania a strata kontaktu s realitou. U predisponovaných osôb môžu predchádzať epizódy, tzv. prodromálne príznaky ako nespavosť, depresia, zhoršenie kognitívnych funkcií či sociálneho fungovania (Trokanová, 2016, cit. podľa Bartoš, 2023).

Samovražedné riziko

Riziko samovraždy je u utečencov a odíedencov vysoké vzhľadom na častý výskyt depresie a PTSP. Ukrajina navyše patrí ku krajinám s vysokou mierou suicidalít (Amiri, 2020; WHO, 2021; Látalová, 2016, cit. podľa Bartoš, 2023). Rizikové sú nielen samotné pokusy, ale aj suicidálne myšlienky, predstavy a úvahy. K ohrozeným skupinám patria osoby s afektívnymi poruchami, schizofréniou, adolescenti, seniori, LGBTI osoby, migranti, ale aj tí, ktorí sa už pokúsili o samovraždu (Trebatická, Vatrál, 2022; Patarák, 2014, cit. podľa Bartoš, 2023).

Sexuálne násilie

Sexuálne násilie, vrátane znásilnenia, obťažovania, nútených sobášov či sexuálnych služieb výmenou za základné potreby, predstavuje závažný sprievodný jav vojny. Rizikové sú najmä ženy, deti a adolescenti bez sprievodu. Absencia okamžitej pomoci môže mať závažné dôsledky, ako napríklad nechcené tehotenstvo alebo infekcie (Ouyang, 2013; Robbers, Morgan, 2017, cit. podľa Bartoš, 2023).

3.4 Psychosociálne potreby ukrajinských odíedencov

Ukrajinskí odíedenci čelia od začiatku vojnového konfliktu rozsiahlym osobným, materiálnym a psychosociálnym stratám. Okrem traumy zo samotnej vojny stratili domov, blízkych aj sociálne zázemie. Aj napriek pomoci hostiteľských krajín často čelia pretrvávajúcej neistote, nedostatku zdrojov, obavám o blízkych a nejasnej budúcnosti (Bartoš, 2023).

Prístup k zdravotnej starostlivosti sa môže líšiť v závislosti od národnosti, pričom osoby s duševnými poruchami sa často zdráhajú vyhľadať odbornú pomoc. Znalosť špecifických potrieb odíedencov zvyšuje šancu na poskytnutie cielenej a efektívnej pomoci.

Medzi základné fyzické a emocionálne potreby podľa Bartoša (2023) patria: prežitie, bezpečie, stabilné bývanie, lekárska starostlivosť, sociálna opora, komunikácia s blízkymi a terapeutická pomoc. Psychické potreby sú individuálne a ich napĺňanie má pozitívny vplyv na duševné zdravie, podporuje vyhľadávanie psychologickéj pomoci a znižuje stigmú spojenú s duševnými ochoreniami.

Niektoré skupiny odíedencov čelia zvýšenému riziku psychických ťažkostí. K zraniteľným skupinám patria:

- ženy – najmä osamelé matky a tie, ktoré zažili násilie alebo znásilnenie;

- deti a adolescenti – kvôli prerušenému vzdelávaniu, strate rutiny a odlúčeniu od rodiny;
- seniori – v dôsledku zdravotných problémov a sociálnej izolácie;
- osoby so zdravotným postihnutím – ktorým často chýba bezbariérový prístup a špecializované služby;
- osoby s duševnými poruchami – ktoré môžu byť stigmatizované alebo nepochopené;
- osamelí jednotlivci bez rodinného zázemia;
- ľudia s inou sexuálnou orientáciou alebo rodovou identitou – ktorí môžu čeliť diskriminácii alebo násiliu.

Identifikácia týchto zraniteľných skupín a ich špecifických potrieb je nevyhnutná na vytváranie cielenej pomoci, ktorá reflektuje ich životné podmienky, duševný stav aj sociálny kontext. Psychosociálna podpora musí byť pružná, prístupná a postavená na dôvere, rešpekte a individuálnom prístupe ku každému človeku v núdzi.

Psychosociálne potreby ukrajinských odídenecov sa vyvíjajú v čase a závisia od fázy, v ktorej sa jednotlivec nachádza. Tieto potreby sú ovplyvnené osobnou históriou, prežitou traumou, aktuálnou životnou situáciou a úrovňou sociálnej podpory.

Bartoš (2023) v metodickej príručke uvádza tieto tri fázy:

- **Fáza pred odchodom:** Mnohí odídeni boli nútení opustiť svoju krajinu náhle, často v priebehu niekoľkých hodín či dní. V tejto fáze dominuje akútne prežívanie hrozby a strachu. Kľúčové je zvýšenie pocitu bezpečia, zníženie strachu a naplnenie základných potrieb – jedla, vody, odpočinku, telesného komfortu. Potrebná je aj emocionálna podpora a upokojenie.
- **Fáza prijatia a skorá integrácia:** Po príchode do hostiteľskej krajiny sú prioritou potreby ako ubytovanie, prístup k zdravotnej starostlivosti, materiálna pomoc a bezpečie. Psychologická podpora má za cieľ znížiť stres, poskytnúť základné informácie, identifikovať zraniteľné skupiny a zlepšiť orientáciu v systéme služieb. Veľmi dôležité je obnovenie kontaktu s rodinou a vytváranie nových podporných väzieb. Tlmočnicka pomoc znižuje jazykové bariéry, ktoré sú zásadnou prekážkou pri identifikácii duševných porúch.
- **Fáza dlhodobej integrácie:** V tejto fáze ide o identifikáciu dlhodobých potrieb – v oblasti vzdelávania, zamestnania, sociálneho začlenenia a psychickej stability. Psychologická pomoc by mala byť komplexná, kontinuálna a reflektovať individuálne potreby klientov. Podpora aktivity, motivácia, porozumenie symptómom duševných ťažkostí a odbúranie stigmy sú predpokladmi úspešnej integrácie.

Dôležitým aspektom je aj informovanosť o právach, dostupnosti služieb, možnosti rozvíjať vlastné schopnosti a prístup k duchovným či komunitným zdrojom. V prípade osôb s traumatickou skúsenosťou je nevyhnutná psychoterapeutická intervencia zameraná na spracovanie traumy a rozvoj odolnosti. Znalosť týchto potrieb v jednotlivých fázach migrácie umožňuje cielenejšiu pomoc, ktorá vedie k zvýšeniu psychickej stability, zníženiu rizika vzniku duševných porúch a lepšej adaptácii na nové životné podmienky.

3.5 Pomoc ukrajinským odídencom na Slovensku: príklad dobrej praxe

Významnú úlohu pri zabezpečovaní sociálnej, materiálnej a psychologickej pomoci pre ukrajinských odídencom na Slovensku zohrali viaceré neziskové a cirkevné organizácie. Medzi nimi mala Gréckokatolícka charita Prešov (GKCH) od prvých dní konfliktu v roku 2022 aktívnu a systematickú úlohu v oblasti priamej pomoci, sprevádzania a integrácie.

Už v marci 2022 zriadila GKCH dve Centrá podpory – v Prešove a Bardejove, ktoré sa stali stabilným miestom odbornej i ľudskej pomoci pre ukrajinských odídencom. Aktivity realizované v týchto centrách boli flexibilne prispôsobované aktuálnym potrebám a zahŕňali:

- poradenstvo (sociálne, pracovné, právne),
- pomoc pri vybavovaní dokladov a registrácie,
- sprievod na úrad, k lekárom a do škôl,
- bezplatné konverzácie v slovenčine,
- výdaj humanitárnej pomoci,
- komunitné, adaptačné a integračné aktivity.

Cieľovou skupinou boli nielen ženy s deťmi, ale aj seniori, zdravotne znevýhodnení, jednotlivci a celé rodiny. Štatistiky poskytnutej pomoci cez Centrá podpory GKCH z výročných správ organizácie za jednotlivé kalendárne roky:

- **Rok 2022:** 670 zaregistrovaných klientov, cez 2 800 poskytnutých služieb;
- **Rok 2023:** 227 zaregistrovaných klientov, viac ako 7 800 poskytnutých služieb;
- **Rok 2024:** 141 zaregistrovaných klientov, cez 9 000 služieb.

Okrem konkrétnych výstupov sa práca centier prejavila aj v zlepšovaní sociálnej súdržnosti, medziľudských vzťahov a v posilňovaní pocitu bezpečia a prijatia u osôb, ktoré museli opustiť svoje domovy. Pomoc ukrajinským odídencom prostredníctvom GKCH tak predstavuje významný príklad dobrej praxe v oblasti humanitnej, sociálnej i psychologickej podpory, ktorý reflektuje potrebu kombinovať akútnu pomoc s dlhodobější integráciou a zvyšovaním kvality života zraniteľných skupín.

II PRAKTICKÁ ČASŤ

4 VÝSKUMNÝ PROJEKT

4.1 Výskumný problém a ciele

Výskumný problém sa zameriava na vplyv arteterapie na posilnenie sebaúcty a sebahodnotenia u odídenkýň z Ukrajiny, ktoré sa zúčastnili skupinových arteterapeutických cvičení. Stanovené ciele výskumu sú:

Hlavný cieľ: Posilniť pomocou arteterapeutických techník sebaúctu a sebahodnotenie odídenkýň z Ukrajiny.

Vedľajšie ciele:

- rozvoj kreativity,
- podpora relaxácie a redukcie stresu,
- zlepšenie schopnosti vyjadrovať emócie a pocity,
- posilnenie sociálnych väzieb a vytváranie podpornej siete.

4.2 Výskumné otázky a hypotéza

Cieľom tohto výskumu je skúmať vplyv arteterapie na posilnenie sebaúcty a sebahodnotenia u odídenkýň z Ukrajiny, ktoré sa zúčastnili skupinových arteterapeutických cvičení. Na základe tohto cieľa boli stanovené nasledovné **výskumné otázky**:

1. Aký vplyv majú skupinové arteterapeutické cvičenia na úroveň sebaúcty a sebahodnotenia odídenkýň z Ukrajiny?
2. Ako arteterapia podporuje sebahodnotenie u účastníčok?
3. Aké sú najefektívnejšie arteterapeutické techniky podporujúce sociálno-emocionálny rozvoj účastníčok?

Na základe týchto výskumných otázok bola formulovaná nasledovná **hypotéza**: Ak sa odídenkyne z Ukrajiny zúčastňujú skupinových arteterapeutických cvičení, posilní sa úroveň ich sebaúcty a sebahodnotenia.

4.3 Použité metódy a techniky

Na realizáciu výskumu boli zvolené nasledujúce **metódy a techniky**:

- projektívne kresebné testy,
- zúčastnené pozorovanie,
- riadený rozhovor,
- psychologický dotazník – Rosenbergova škála sebahodnotenia.

Tento rámec výskumných otázok, hypotéz, metód a techník slúži ako základ pre následnú analýzu a vyhodnotenie výsledkov výskumu.

Projektívne kresebné testy

Projektívne kresebné testy predstavujú výtvarné techniky, ktoré umožňujú nahliadnuť do vnútorného sveta jednotlivca prostredníctvom jeho spontánnej kresby. Sú založené na predpoklade, že prostredníctvom kresby človek nevedome premieta svoje pocity, vzťahy a postoje (Černá & Kovařík, 2015).

V rámci výskumu boli použité nasledovné projektívne kresebné testy:

- **Kresba stromu**
- **Kresba postavy**
- **Kresba domu**

Tieto testy boli realizované účastníkmi výskumu dvakrát – na začiatku a na konci cyklu arteterapeutických stretnutí. Ich cieľom bolo porovnať výstupy a zhodnotiť prípadné zmeny, ktoré by mohli naznačovať vplyv arteterapie na úroveň sebaúcty a sebahodnotenia účastníkov.

Zúčastnené pozorovanie

Zúčastnené pozorovanie je kvalitatívna metóda, pri ktorej výskumník aktívne sleduje správanie, prejavy a interakcie účastníkov v priebehu organizovaných aktivít (Hendl, 2008).

Počas všetkých arteterapeutických stretnutí sme účastníčky pozorovali pri práci – sledovali sme ich prístup k zadaniam, mieru aktivity, neverbálne prejavy a vzájomnú interakciu. Viedli sme si priebežné zápisky o priebehu cvičení a stručné poznámky z reflexií (úvodných, priebežných aj záverečných).

Tieto údaje doplnili analýzu výtvarných prác a výsledkov dotazníkov.

Riadený rozhovor

Riadený rozhovor je kvalitatívna metóda, pri ktorej výskumník cielene kladie otázky s cieľom prehĺbiť poznanie prežívania a vnímania účastníkov (Hendl, 2008).

Po každom výtvarnom spracovaní zadanej témy účastníčky prezentovali svoju prácu pred skupinou. Vyjadrovali sa v rozsahu, v akom samy chceli. Následne sme im kládli doplňujúce

otázky, ktoré vychádzali z ich výpovedí. Rozhovory prebiehali prirodzene – účastníčky reagovali aj spontánne medzi sebou, dopĺňali sa a vzájomne sa dopytovali.

Tento spôsob komunikácie umožnil hlbšie porozumieť významom, ktoré účastníčky vkladali do svojich prác, a zachytiť ich subjektívne prežívanie.

Psychologický dotazník – Rosenbergova škála sebahodnotenia

Rosenbergova škála sebahodnotenia (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES) je štandardizovaný psychologický dotazník určený na meranie globálnej sebaúcty jednotlivca. Obsahuje desať výrokov, ku ktorým sa respondent vyjadruje na štvorbodovej Likertovej škále. Dotazník poskytuje rýchly a spoľahlivý prehľad o tom, ako jednotlivec hodnotí svoju vlastnú hodnotu a spokojnosť so sebou samým (Rosenberg, 1965).

V rámci výskumu bol dotazník administratívne použitý dvakrát – na začiatku a na konci cyklu arteterapeutických stretnutí. Cieľom bolo zistiť, či dochádza k zmene v úrovni sebahodnotenia účastníčok v súvislosti s absolvovaním cyklu arteterapeutických stretnutí.

Účastníčky mali k dispozícii preklad dotazníka do ukrajinského jazyka. Zároveň bola pripravená aj slovenská verzia dotazníka.

4.4 Výskumná vzorka

Kazuistika č.1 - Svitlana

Svitlana má 45 rokov a pochádza z veľkého ukrajinského mesta Poltava. Na Slovensko prišla v roku 2023 v dôsledku vojny na Ukrajine spolu so svojimi dvoma dcérami. Staršia dcéra študuje, mladšia ešte nie je samostatná. Svitlana je rozvedená a v súčasnosti žije v byte v Prešove s mladšou dcérou. Po príchode čelila viacerým výzvam, no zotrvať na Slovensku bolo jej vlastné rozhodnutie. Postupne sa adaptovala, naučila sa slovenský jazyk, aktuálne pracuje ako čašníčka. Prácu vykonáva na zmeny, ale vyjadrila s ňou spokojnosť.

Pôsobí ako samostatná, aktívna a spoločensky začlenená žena. Rýchlo sa prispôsobila novému prostrediu a vďaka cestovaniu po krajinách Európskej únie získala bohaté skúsenosti. Vo voľnom čase sa venuje čítaniu, hudbe, filmom, prírode a spomínanému cestovaniu.

Zúčastnila sa všetkých skupinových stretnutí. O arteterapeutickej skupine sa dozvedela od ďalšej účastníčky výskumu, Iryny. Pred zapojením sa do arteterapeutickej skupiny nebola v kontakte so zamestnancami Centra podpory Prešov.

Kazuistika č. 2 – Oksana

Oksana má 38 rokov a pochádza z oblasti Donbasu, ktorá leží 1,5 km od hranice s Ruskom. Na Slovensku žije 3 roky a má desaťročnú dcéru, ktorá sa venuje modernej gymnastike. Počas stretnutí spomínala svojho manžela aj svoju mamu.

Oksana pracuje v ručnej autoumyvárni. Práca je manuálne náročná, ale s prácou je spokojná, keďže dlhé roky predtým pracovala s ľuďmi.

Vo voľnom čase sa rada venuje turistike, aj keď v súčasnosti nemá na ňu veľa času. Okrem toho má veľkú záľubu v jazdení na koňoch. Plánuje získať trvalý pobyt na Slovensku a mať vlastný byt.

Oksana sa zúčastnila všetkých skupinových stretnutí, na ktorých aktívne participovala. O arteterapeutickej skupine sa dozvedela od koordinátorky integračných aktivít v rámci Centra podpory Prešov, kde navštevuje aj konverzácie v slovenskom jazyku.

Kazuistika č. 3 – Iryna

Iryna má 41 rokov a pochádza z Ukrajiny. Na Slovensko prišla v roku 2023 v dôsledku vojnového konfliktu, spolu so svojou dcérou, ktorá aktuálne študuje na univerzite. Obidve žijú v Prešove. Iryna počas našich stretnutí nespomínala manžela alebo partnera.

Na Slovensku pracovala v jednej z priemyselných firiem, pričom išlo o prácu na zmeny. Počas arteterapeutických stretnutí si našla novú prácu v sklade a má pevný pracovný čas. Okrem trvalého pracovného pomeru si privyrába aj brigádne – vypomáha v kuchyni.

Vo voľnom čase sa venuje turistike, vareniu, behu a silovým športom. Je aktívna a fyzicky zdatná – slovenskú prírodu a najmä Tatry navštevuje veľmi často, výlety do prírody podniká takmer každý víkend. Okrem turistiky má veľkú záľubu vo varení, najmä v skúšaní slovenských jedál.

Zúčastnila sa úvodného zoznamovacieho stretnutia a potom ďalších ôsmich skupinových arteterapeutických stretnutí, vynechala teda dve skupinové stretnutia kvôli pracovným povinnostiam. O arteterapeutickej skupine sa dozvedela od koordinátorky integračných aktivít v rámci centra podpory.

Kazuistika č. 4 - Halyna

Halyna má viac ako 65 rokov a pochádza z mesta Dubno na Ukrajine. Na Slovensko prišla v dôsledku vojnového konfliktu, spolu so synom, pričom jej dcéra, Kateryna, už bola na Slovensku pred vypuknutím vojny. Halyna má manžela, ktorý zostal na Ukrajine, kde býva v ich dome. Otec jej nežije, matka má 93 rokov a stará sa o ňu na Ukrajine jej sestra. Pred

dôchodkom pracovala ako učiteľka hudobnej výchovy a učila hru na hudobný nástroj, a to nielen v bežných školách, ale aj na umeleckých školách.

Na Slovensku je veľmi spokojná. Halyna býva v byte v Prešove, neďaleko od bytu má aj záhradu, o ktorú sa stará samostatne. Vo svojom veku je veľmi aktívna a stále sa venuje rôznym aktivitám. O arteterapeutickej skupine sa dozvedela od koordinátorky dobrovoľníkov z Gréckokatolíckej charity Prešov.

S pani Halynou sme sa stretli už viackrát počas integračných aktivít, takže nebola som pre ňu úplne cudzia. Z dôvodu pretrvávajúcej choroby a vycestovania na Ukrajinu, čo jej bránilo v účasti, vynechala niekoľko skupinových stretnutí. Celkovo sa zúčastnila šiestich skupinových arteterapeutických stretnutí. Keďže nebola prítomná na úvodných stretnutiach, počas ktorých sa vykonávali kresebné testy, dohodli sme sa na jednom individuálnom stretnutí, aby mohla absolvovať aj úvodnú časť výskumu.

Kazuistika č. 5 – Kateryna

Kateryna je dcérou Halyny. Na Slovensko prišla ešte pred vypuknutím vojny na Ukrajine. Má manžela Slováka a už dlhšie žije v Prešove. Kateryna vyštudovala farmáciu a aktuálne si hľadá prácu v tomto odbore.

Kateryna súhlasila s účasťou na výskume a jej informovaný súhlas bol riadne uzavretý. Už od začiatku našich stretnutí som však vedela, že sa stretnutí bude zúčastňovať iba sporadicky. Zúčastnila sa celkovo troch skupinových stretnutí, pričom nie počas celého ich trvania. Keďže sa nezúčastnila väčšiny stretnutí a vynechala aj úvodnú a záverečnú časť výskumu, jej prítomnosť nebude hodnotená v rámci výsledkov. Napriek tomu ju v tejto časti spomínam, pretože niektoré aktivity vykonávala v interakcii s inými účastníkmi, čo mohlo mať vplyv na priebeh arteterapeutických stretnutí.

5 ARTETERAPEUTICKÝ PROCES

5.1 Úvod

Pred samotnou realizáciou výskumu boli oslovení zamestnanci Centra podpory Prešov s cieľom preskúmať možnosti spolupráce a realizácie arteterapeutických stretnutí s cieľovou skupinou odídencom z Ukrajiny. Následne sme pripravili batériu vlastných arteterapeutických cvičení, vrátane zoznamu úvodných rozohrievacích aktivít. Účastníčkami výskumu boli ženy – odídenkyne z Ukrajiny, ktoré v dôsledku vojnového konfliktu opustili svoju krajinu a našli útočisko v meste Prešov.

Skupinové arteterapeutické stretnutia prebiehali v priestoroch Gréckokatolíckej charity Prešov, konkrétne v Charitnom vzdelávacom centre na Jarkovej ulici, v období od 6. februára do 17. apríla 2025. V práci popisujeme štyri účastníčky výskumu; jednej z nich bolo vzhľadom na jej absenciu na úvodných stretnutiach umožnené absolvovať aj individuálne arteterapeutické stretnutie.

V nasledujúcich podkapitolách predstavujeme získané dáta a výskumné zistenia týkajúce sa jednotlivých účastníčok.

5.2 Spolupráca s odborníkmi

Pri realizácii arteterapeutických stretnutí v rámci výskumu som úzko spolupracovala so zamestnancami Centra podpory Prešov, ktorí zohrali dôležitú rolu v organizácii a priebehu celého výskumu. Tento projekt bol realizovaný pod záštitou centra (patrí pod Gréckokatolícku charitu Prešov), ktoré sa od roku 2022 venuje podpore odídencom z Ukrajiny.

V rámci spolupráce mi boli poskytnuté priestory na stretnutia v Charitnom vzdelávacom centre na Jarkovej ulici v Prešove, kde sa všetky stretnutia konali. Taktiež som mala možnosť využiť odbornú podporu a asistenciu zamestnancov centra, ktorí zabezpečili preklad súhlasov a dotazníka pre účastníčky a pomáhali pri organizačných aspektoch stretnutí.

Spolupráca prebiehala s týmito odborníkmi:

- **Mgr. Štefan Pacák, MBA** – koordinátor Centra podpory Prešov,
- **Mgr. Ľudmila Senderáková** – koordinátorka integračných aktivít,
- **Bc. Eduard Tyrpak** – tlmočník centra,
- **Mgr. Natália Peštová** – koordinátorka dobrovoľníkov.

V rámci spolupráce som konzultovala výber témy a vhodného psychologického dotazníka so psychologičkou **Mgr. Silviou Kahanovskou**, ktorá ma usmernila pri diagnostike účastníčok a poskytla odporúčania na nastavenie výskumného postupu. Jej odborné vedenie bolo kľúčové pre správne nasmerovanie výskumu, čo mi umožnilo vypracovať metodiku a pokračovať v realizácii výskumných aktivít.

Týmto spôsobom bola spolupráca s odborníkmi kľúčová pre úspešnú realizáciu výskumu a zabezpečila hladký priebeh arteterapeutických stretnutí, čo umožnilo dosiahnuť stanovené ciele a poskytnúť účastníčkam kvalitnú podporu v rámci arteterapeutického procesu.

5.3 Plán a štruktúra arteterapeutických stretnutí

Arteterapeutické stretnutia tvorili cyklus pravidelných skupinových stretnutí zameraných na podporu sebaúcty, sebahodnotenia a osobnostného rastu prostredníctvom tvorivej činnosti, spracovania vnútorného prežívania a sebareflexie.

Cyklus pozostával z úvodného (zoznamovacieho) stretnutia a desiatich následných skupinových stretnutí, ktoré prebiehali raz týždenne v popoludňajších hodinách. Každé stretnutie trvalo približne 1,5 hodiny, pričom v prípade potreby bolo flexibilne predĺžené.

Každé stretnutie malo svoj konkrétny cieľ, hlavnú tému a štruktúru, ktorá sa opierala o tri základné časti:

- **Úvodná časť** – naladenie na tému, zdieľanie aktuálnych pocitov a skúseností, prípadne krátke úvodné cvičenie;
- **Hlavná časť** – realizácia arteterapeutického cvičenia podľa zadanej témy a reflexia;
- **Záverečná časť** – záverečná reflexia k stretnutiu, zdieľanie zážitkov a uzavretie stretnutia.

Jednotlivé cvičenia boli systematicky rozvrhnuté tak, aby účastníčky postupne rozvíjali svoje sebavnímanie, sebavyjadrenie a schopnosť reflexie.

Stretnutia sa zároveň flexibilne prispôbovali aktuálnej skupinovej dynamike a individuálnym potrebám účastníčok.

5.4 Popis jednotlivých stretnutí

5.4.1 Zoznamovacie stretnutie

Zúčastnení: Svitlana, Iryna, Oksana

Dátum konania: 06.02.2025, Charitné vzdelávacie centrum, Prešov

Trvanie stretnutia: 1 hod. 30 min.

Téma stretnutia: Zoznámenie a predstavenie sa

Cieľ stretnutia: vzájomné zoznámenie sa, podanie základných informácií o stretnutiach, oboznámiť účastníčky s pravidlami v skupine, zistenie očakávaní klientov, podpísanie súhlasov s použitím informácií a obrázkov.

Štruktúra stretnutia:

- Úvodná časť: Úvodné zoznámenie sa
- Hlavná časť: Kto som v obrázkoch
- Záverečná časť: Záverečná reflexia a ukončenie stretnutia

Privítanie

Prvé stretnutie bolo zamerané na vzájomné zoznámenie sa, vytvorenie dôverného a bezpečného prostredia pre účastníčky. Po príchode všetkých troch klientok som ich privítala a ponúkla im drobné občerstvenie, kávu alebo čaj. Po usadení som im predstavila cieľ našich stretnutí a vysvetlila, čo môžeme počas našej spolupráce očakávať. Povzbudila som ich k otvorenosti a úprimnosti v zdieľaní svojich myšlienok, pocitov a skúseností, vždy s dôrazom na rešpektovanie osobných hraníc každého človeka.

V úvode som zároveň predstavila seba – svoju osobu, štúdium arteterapie a dôvod, prečo tieto stretnutia realizujem. Informovala som ich, že som študentkou arteterapie a pripravujem absolventskú prácu, ktorej praktická časť bude vychádzať z našich spoločných stretnutí. Objasnila som, že pôjde o sériu stretnutí uzavretej skupiny, v ktorej sa budeme stretávať pravidelne v rovnakom zložení, čím sa podporí bezpečné a stabilné prostredie.

Účastníčkam som priblížila základné princípy arteterapie, jej zmysel, a zároveň im vysvetlila, akým spôsobom budeme počas našej spolupráce pracovať – že pôjde najmä o tvorivé aktivity doplnené o reflexiu, pričom ich výtvary nebudú hodnotené, ale budú slúžiť ako prostriedok sebaujedenia, komunikácie a porozumenia. Zároveň som zhrnula svoje očakávania – najmä pravidelnosť účasti, rešpektujúci prístup k sebe aj ostatným a ochotu zapojiť sa do procesu podľa svojich možností.

Úvodná časť: Úvodné zoznámenie sa

Na začiatku stretnutia som sa zamerala na krátke úvodné predstavenie sa, ktoré malo uľahčiť prelomenie počiatočnej nervozity. Každá z klientok mala možnosť zdieľať základné informácie o sebe, svojom živote na Slovensku či záujmoch. Okrem toho som ich vyzvala, aby prezradili svoje očakávania od týchto stretnutí a či už niekedy mali skúsenosť s arteterapiou alebo inou formou tvorivých skupinových aktivít. Tento úvod bol dôležitý na navodenie pocitu dôvery, vzájomného rešpektu a prvotného prepojenia v skupine.

Svitlana pôsobila od začiatku najvýrečnejšie zo všetkých prítomných žien. Povedala, že na Slovensku je od roku 2023 a má 2 dcéry. Pracuje ako čašníčka na zimnom štadióne, pričom s prácou je spokojná, hoc ide o prácu na zmeny. Vyjadrila aj svoje ťažkosti pri príchode na Slovensko, ale zdôraznila, že to bolo jej rozhodnutie zostať tu – na Slovensku. Postupne si zvykla a zlepšuje sa to: „*Všetko postupne...*“ a dodala „... *ukrajinské ženy sú také, že zvládnu všetko.*“ Pozornosť pri predstavovaní venovala aj svojim koníčkam – knihám, hudbe, filmom, prírode a cestovaniu. Dodala, že cestovanie miluje a že za posledné obdobie pochodila viacero krajín v rámci Európskej únie: „*Je to super voľne sa pohybovať do iných európskych krajín.*“ Viac povedala aj o svojej láske k prírode: „*Pestovala som veľa na svojej záhrade, ktorú teraz nemám...*“ Teraz, keďže býva v byte, má aspoň vázu s kvetmi, ktoré si kupuje pre zlepšenie nálady a potešenie. Podotkla, že jej váza nikdy nie je prázdna.

Iryna pri úvodnom predstavovaní povedala, že na Slovensku je rovnako ako Svitlana od roku 2023. Má dcéru, ktorá študuje na univerzite. Iryna pracuje v jednej z priemyselných firiem a tiež ide o prácu na zmeny. Okrem svojho trvalého pracovného pomeru má aj brigádu, vypomáha v kuchyni. V tejto práci si pochvaľuje pracovný kolektív. Už v úvode avizovala, že sa ďalšieho stretnutia nebude môcť zúčastniť kvôli poobedňajšej zmene v práci. Ešte skôr než začala rozprávať o svojich záľubách, Svitlana o nej napovedala, že je veľká turistka a výborná kuchárka. Na to ďalej nadviazala Iryna, ktorá pokračovala, že miluje Tatry a páči sa jej slovenská príroda. Skoro každý víkend podniknú nejaký výlet do prírody: „*Tatry mám pochodené z každej strany.*“ Pýtala som sa jej, či plánujú nejaký výlet aj počas najbližšieho víkendu, spomenula Slovenský raj, kde sa jej tiež veľmi páči. Okrem turistiky má rada aj varenie, skúša slovenské jedlá, napríklad kapustnicu: „*Kdekoľvek ideme (v rámci turistiky), tak ochutnávame kapustnicu.*“ Vo voľnom čase sa rada venuje aj behu.

Z trojice žien sa ako posledná predstavila **Oksana**. Ako prvé hneď vyslovila obavy, že ona nevie tak krásne po slovensky ako ženy, ktoré sa predstavovali pred ňou. Zdôraznila, že sa slovenský jazyk neučila a že jej slovná zásoba nie je ideálna, čo však nebránilo jej aktívnej účasti na tomto ani na ďalších stretnutiach. V rámci Centra podpory Prešov už navštevuje

konverzácie v slovenskom jazyku. Ďalej hovorila o svojom živote na Slovensku, kde už býva 3 roky. Má desaťročnú dcéru, ktorá sa aktívne venuje modernej gymnastike. Oksana pochádza z miesta, ktoré je len 1,5 km od hranice s Ruskom. „*Doma bolo dobre, nechcela som tu zostať. Rok sme prežili, zvykli si.*“ Pri spomienke na rodný domov začala porovnávať prírodu u nich na Donbase s prírodou na Slovensku. Krajiny majú iný reliéf, ale poznamenala, že „*všade je krásne*“. Aktuálne pracuje v ručnej autoumyvárni, kde dôkladne umýva každé auto zvnútra aj zvonku. Umytie jedného auta jej trvá aj niekoľko hodín. Sama uznáva, že táto práca by sa skôr hodila chlapovi. Je to manuálne náročná práca, čo dokazujú aj mozole na jej rukách. Spomenula aj svojho šéfa, ktorý pri autoumyvárni otvoril pneuservis a naznačil, že by ju ako výpomoc zamestnal tiež v servise, na to mu rázne odpovedala: „*Ja žena!*“ Zo záľub hovorila aj o turistike, ale že sa jej venuje len sporadicky. Nemá veľmi čas na turistiku, lebo musí často dcéru doprevádzať na rôzne súťaže a tréningy v gymnastike. V závere hovorila o svojej veľkej láske ku koňom a že na nich chodí jazdiť aj na Slovensku. Taktiež dodala, že by chcela mať byt a trvalý pobyt na Slovensku.

Hlavná časť

Hlavné cvičenie č. 1: Kto som v obrázkoch

Cieľ: podpora vzájomného spoznávania v skupine, uvoľnenie atmosféry a prvé nadviazanie kontaktu prostredníctvom symbolického sebavyjadrenia.

Zadanie: Rozdeľte si papier formátu A4 na štyri časti (môžete ho preložiť na polovicu zvisle aj vodorovne). Do každej časti nakreslite jeden obrázok – nápoj, zviera, vec a kvet. Zvoľte vždy taký motív, ktorý vás najviac vystihuje, s ktorým sa vnútorne stotožňujete.

Počet osôb: práca jednotlivca.

Materiály a pomôcky: biely papier vo formáte A4, ceruzka HB, pastelky.

Časová dotácia: 15 minút na aktivitu, 30 minút na reflexiu a zdieľanie v skupine.

Priebeh cvičenia:

Svitlana si k aktivite zvolila pastelku čiernej farby. Všetky svoje kresby vytieňovala. Pri mojej poznámke, že kresby nemusia byť dokonalé, spontánne zareagovala: „*Nemusí to byť dokonalé, ale ja chcem – ja Mistr perfekcionista.*“ Svítana počas aktivity pôsobila veľmi precízne, pri práci dávala veľký dôraz na detaily. Pri kreslení sa dokonca informovala, či si môže ako vzor pozrieť na Googli zviera, ktoré chce znázorniť. Informovala sa aj o tom, či majú k dispozícii gumu: „*A gumičku nemáme?*“ Usmernila som ju, že ju nepotrebuje, ale neskôr si všimla, že Oksana použila gumu, tak si ju od nej vzala. Počas tvorenia ešte

poznamenala: „*Cítim sa jak v škôlke na skúškach.*“ a neskôr dodala: „*Relaxujem, keď maľujem.*“ (vid'. Príloha VP-01)

Oksana chcela obrázky vymaľovať červenou farbou, v tom mala jasnú voľbu. Pastelku červenej farby však nemohla nájsť medzi ostatnými v košíku. Vymenovala rôzne farby, ktoré našla, len červená jej chýbala. Ponúkla som sa, že sa do košíka pozriem aj ja a hneď som našla jasnočervenú, ktorú si aj zobrala. Počas kreslenia pracovala pokojne. Použila gumu, ktorú našla v košíku medzi pastelkami. Keď sa jej nedarilo podotkla „*Što ja delala v škole? – Čo som robila v škole?*“. Prácu na kresbách prirovnala k vyfarbovaniu detských maľovaniek. (vid'. Príloha VP-12)

Iryna si vybrala v rámci aktivity pastelku modrej farby. Prvý obrázok, ktorý namaľovala, bol kvet, najviac času strávila pri výbere veci, ktorú znázorni. Na začiatku cvičenia sa informovala, či už môže začať kresliť a či je jedno, od ktorého obrázka začne. „*Jak že namaľovať, Hospodi?*“ povedala s povzdychom. Iryna sa venovala tvoreniu v tichosti a s pokojom. Nakoniec ako prvá dokončila prácu na svojich kresbách a pri tvorbe ako jediná nepoužila gumu. (vid'. Príloha VP-23)

Reflexia:

Po skončení aktivity ako prvá popisovala svoje obrázky **Oksana**:

- Nápoj – káva: Oksana si zvolila kávu a poznamenala: „*Bez nej ani deň nebude.*“
- Zviera – koň: S koňmi sa najviac stotožňuje. Povedala, že je to „*moja láska*“, a priznáva, že postavu koňa má dokonca vytetovanú na chrbte. Spomínala svoju babku, ktorá sa venovala gazdovaniu a chovala rôzne zvieratá, vrátane koní. Oksana bola s koňmi vďaka babke odmala, presnejšie od 3 rokov. Tak skoro sa naučila aj jazdiť na koni. Podelila sa aj o konkrétny zážitok z detstva, keď ako šesťročná ušla bez povolenia rodičov na koni do voľnej prírody, čo jej mama „poriadne“ oplatila, a úsmevne dodala, že viackrát dostala, lebo viackrát tak ušla na koni.
- Vec – klavír: Na výber veci si zvolila klavír, pri ktorom spomínala, že to bolo dávno, keď naň hrávala, a že bola samoukom.
- Kvet – kvet bez bližšej špecifikácie: Oksana spomenula, že má rada ľalie, práve také kvety, z ktorých vône iných až bolí hlava, ale nakoniec nakreslila iný kvet, ktorý bližšie nekonkretizovala.

Svilana si v rámci zadania vybrala nasledovné symboly:

- Nápoj – víno: Vybrala si víno, pretože je podľa nej spojené so špecifickými výnimočnými chvíľami. Spomenula, že má rada aj pivo, no víno je vraj krajšie na obrázku. Na fľašu doplnila nápis: „*Ostrožovič*“, čo je jej obľúbená značka vína.
- Zviera – delfín: Hoci miluje aj psíkov, zvolila delfína. Uviedla, že delfíny majú mozog podobný tomu ľudskému. Sama im vymyslela označenie: „*sú to rozumné, pekné stvorenia z vesmíru*“. Podelila sa aj o osobný zážitok, keď plávala v bazéne s delfínmi. Oceňuje zvieratá, ktoré majú rady komunikáciu s človekom.
- Vec – kniha: Ako vec, ktorá ju vystihuje, si vybrala knihu. Vzťah ku knihám si vytvorila už v detstve vďaka mame, ktorá ju k čítaniu viedla. Na Ukrajine mala veľkú knižnicu a spomenula, že jej prvou knihou bol Monte Christo. Rada číta rôzne žánre a pri čítaní si dej prehráva v hlave ako film – „*film v mojej hlave*“, sama poznamenala.
- Kvet – tulipán: V obľube má tulipány rôznych farieb.

Iryna si pri svojom predstavovaní zvolila tieto symboly:

- Nápoj – čaj: Ako nápoj, ktorý ju vystihuje, nakreslila šálku s čajom. Zdôraznila, že ide práve o horúci čaj, z ktorého vystupuje para.
- Zviera – zajačik: Zvolila si malého zajačika, ktorého takto aj slovne opísala. Dodala, že na Ukrajine mali doma mačky a majú ešte aj psa.
- Vec – stôl s vázou kvetov a knihou: Iryna nakreslila stôl, na ktorom sa nachádza kniha a kvety vo váze. Na otázku, čo tento motív presne predstavuje, stručne odpovedala: „*Pokoj*.“ Spresnila, že ide o obraz, ktorý jej pripomína atmosféru jej bytu.
- Kvet – kvet podľa fantázie: Hoci sama povedala, že sa jej veľmi páči ruža, nakreslila modrý kvet podľa svojej fantázie. Opísala ho ako „*taký, aký kvitne na lúkach*.“

Záverečná časť: Záverečná reflexia a ukončenie stretnutia

Na záver stretnutia sme sa s klientkami venovali reflexii k nášmu prvému stretnutiu. Každá z nich zhodnotila svoje pocity a dojmy z celého stretnutia. **Svitlana** vyjadrila svoju spokojnosť a zhrnula svoje emócie zo stretnutia do slov „*pozitívne*“ a „*zvedavosť*“. Zaujíma ju, čo bude nasledovať v ďalších stretnutiach. Zároveň informovala, že na budúci týždeň má síce poobedňajšiu zmenu, ale že si ju kvôli našim stretnutiam vymení s kolegyňou za rannú. **Iryna** zhrnula svoje pocity slovami „*pokoj*“ a „*pozitívne*“. **Oksana** sa tiež cítila pozitívne a odchádzala zo stretnutia s pocitom „*šťastia*“. Oksana podotkla, že má čas na stretnutia v trvaní max. 1,5 hodiny, lebo potom musí ísť pre dcéru z krúžku. Pána manžela spomenula po prvýkrát až na konci stretnutia, že pre ňu prišiel autom.

Po reflexii sme sa venovali niekoľkým administratívnym záležitostiam. Klientky si vyplnili súhlas s účasťou na výskume v ukrajinskom jazyku. Následne sme sa dohodli na ďalších stretnutiach – mieste, čase a trvaní stretnutí, aby sme zabezpečili kontinuitu.

Zároveň sme sa dohodli, že si ich obrázky budem uchovávať a na poslednom stretnutí im ich odovzdám. Na záver som im tiež odovzdala prázdne zápisníky s čistými stranami. Povzbudila som ich, aby si do nich zapisovali svoje myšlienky a dojmy – či už z našich stretnutí, alebo z ich osobného života v priebehu výskumu. Uistila som ich, že zápisník je určený na ich vlastnú sebareflexiu a že neexistujú žiadne pravidlá alebo úlohy, ktoré by museli plniť. Je to priestor pre ich vlastné ja, ktorý môžu využiť podľa svojich potrieb.

Na konci stretnutia som poďakovala všetkým za ich účasť a vyzdvihla som ich otvorenosť a prínos do skupiny. K ich otvorenosti ešte zareagovala Svitlana s tým, že Ukrajinky a Ukrajinci majú inú mentalitu. Podľa jej názoru sú Slováci viac uzavretejší a Ukrajinci viac „*zdieľnejší*“ (otvorenejší).

Zhodnotenie stretnutia arteterapeutkou:

Cieľ stretnutia sa podarilo naplniť vo všetkých hlavných bodoch – účastníčky sa navzájom spoznali, boli oboznámené s pravidlami práce v skupine na spoločných stretnutiach, vyjadrili svoje očakávania a bez problémov podpísali informovaný súhlas s účasťou vo výskume. Atmosféra bola od začiatku príjemná a prirodzene otvorená. Moje obavy týkajúce sa jazykovej bariéry sa nenaplnili – účastníčky komunikovali v slovenčine bez výraznejších ťažkostí, a v prípade potreby bolo možné veci jednoducho dovysvetliť.

Zároveň som si uvedomila potrebu efektívnejšie narábať s časom, keďže skupina má tendenciu k obširnejšiemu zdieľaniu. Z dvoch plánovaných aktivít sme stihli len jednu. Do budúca bude dôležité lepšie odhadnúť časový rámec jednotlivých častí stretnutí, prípadne flexibilne reagovať na potreby skupiny.

5.4.2 Prvé stretnutie

Zúčastnení: Svitlana, Oksana, Iryna, Halyna, Kateryna

Dátum a miesto konania: 13.02.2025, Charitné vzdelávacie centrum, Prešov

Trvanie stretnutia: 1 hod. 50 min.

Téma stretnutia: Sebaúcta a vnútorný obraz o sebe

Cieľ stretnutia: prehľbiť vzájomné spoznávanie sa, podporiť dôveru a otvorenú komunikáciu medzi účastníčkami, prostredníctvom tvorivých a diagnostických aktivít podporiť voľné

sebavyjadrenie a zachytenie aktuálneho prežívania a vnútorného nastavenia jednotlivca. Súčasťou stretnutia bolo aj vyplnenie psychologického dotazníka – Rosenbergovej škály sebahodnotenia.

Štruktúra stretnutia:

- Úvodná časť: Privítanie, Predstav svojho partnera
- Psychologický dotazník: Rosenbergova škála sebahodnotenia
- Projektívna technika: Šmahelov test farieb
- Hlavná časť: Voľná téma
- Záverečná časť: Záverečná reflexia a ukončenie stretnutia

Privítanie

Úvod stretnutia začal privítaním účastníčok. S úvodným cvičením sme začali o niečo neskôr (okolo 16:15 hod.), keďže pred stretnutím im kolega z Centra podpory Prešov potreboval odkomunikovať isté administratívne náležitosti k stretnutiam.

Na úvod som sa každej z účastníčok spýtala, či ich môžem ponúknuť kávou alebo čajom. Kým som pripravovala nápoje, kolega z centra podpory využil čas na prediskutovanie potrebných náležitostí, keďže aktivity prebiehali v priestoroch Gréckokatolíckej charity Prešov a v rámci jednej z charitných služieb. Po tomto krátkom úvode kolega odišiel.

Keďže sa tohto stretnutia zúčastnili aj nové členky, privítala som Halynu a jej dcéru Katerynu. V krátkosti som im predstavila seba, moju prácu a výskum, na ktorom pracujem, ako aj detaily našich stretnutí. Stretnutia sa napokon zúčastnila aj Iryna, ktorá na predošlom stretnutí avizovala, že jej to nebude vychádzať kvôli práci. Následne sme prešli na úvodné cvičenie, ktoré bolo zamerané na zoznámenie sa a vytvorenie dôverného prostredia pre ďalšiu spoluprácu.

Úvodná časť

Úvodné cvičenie č. 1: Predstav svojho partnera

Cieľ: podporiť rýchle a otvorené zdieľanie informácií medzi účastníčkami, rozvíjať vzájomnú komunikáciu a budovať dôveru v skupine.

Zadanie: Vytiahnite si jeden farebný papierik s jedným zo symbolov (trojuholník, srdce, kruh, štvorec, vlnka). Vašou úlohou je vytvoriť dvojicu s niekým, kto má rovnaký symbol. Následne máte 2 minúty na to, aby ste si navzájom vymenili čo najviac informácií o sebe. Po uplynutí tejto doby každý z vás predstaví svojho partnera skupine na základe získaných informácií.

Počet osôb: práca v dvojiciach.

Materiály a pomôcky: Na túto aktivitu neboli potrebné žiadne výtvarné pomôcky, jediné pomôcky boli farebné papiere so symbolmi.

Časová dotácia: 2 minúty na vzájomné zdieľanie informácií vo dvojici, následne každý má max. 2 minúty na predstavenie druhého z dvojice skupine.

Prvá dvojica: Halyna a Svitlana

Svitlana najskôr predstavila Halynu. Predstavila ju ako 65+ ročnú ženu. Na Slovensko prišla kvôli vojne (z mesta Dubno na Ukrajine) spolu so synom, zatiaľ čo jej dcéra Kateryna už bola na Slovensku pred vypuknutím vojny. Pred dôchodkom učila hudobnú výchovu a hru na hudobný nástroj, a to nielen v bežných školách, ale aj na umeleckých školách. Na Slovensku je podľa slov Svitlany, ktorá ju predstavovala, veľmi spokojná.

Halyna následne predstavila skupine Svitlanu. Tá pochádza z veľkého ukrajinského mesta Poltava, ktoré je známe svojimi tradíciami a zvykmi, teda folklórom. Má dve deti – staršia dcéra študuje, mladšia dcéra ešte nie je sebestačná. Podľa Haliny Svitlana funguje samostatne a rýchlo sa adaptovala na nové prostredie a naučila sa slovenský jazyk. Svitlanu popísala ako mladú, aktívnu ženu, ktorá je „*veľký patriot Ukrajiny*“. Vyzdvihla aj jej záľubu v cestovaní, vďaka ktorému získala množstvo skúseností.

Druhá dvojica: Oksana a Kateryna

Pri predstavení Oksany Kateryna zopakovala informácie z predchádzajúceho stretnutia.

Oksana, ktorá predstavovala Katerynu, ocenila jej meno a povedala, že je veľmi pekné a že je to prvá osoba, ktorú pozná s týmto menom. Kateryna na Slovensku ukončila štúdium farmácie a venovala sa aj hudbe. Na Slovensku žije už 5 rokov a má manžela Slováka.

Tretia dvojica: Iryna a arteterapeutka (ja)

Keďže počet klientok bol nepárny, pôvodne som uvažovala, že sa vytvorí jedna dvojica a jedna trojica. Napokon som sa však rozhodla zapojiť sa do aktivity a vytvoriť dvojicu s jednou z klientok, aby cvičenie prebehlo vo dvojiciach. Symbol na farebnom papieriku som si vytiahla rovnaký ako Iryna. Na záver sme sa navzájom v skratke predstavili skupine. Pri predstavovaní Iryny som vychádzala nielen zo spoločného rozhovoru počas cvičenia, ale aj z informácií, ktoré som si zapamätala zo zoznamovacieho stretnutia.

Psychologický dotazník: Rosenbergova škála sebahodnotenia

Následne sme sa venovali vyplneniu Rosenbergovej škály sebaúcty, psychologického dotazníka, ktorý mali klientky k dispozícii v slovenskej aj ukrajinskej jazykovej mutácii.

Spoločne sme si dotazník prešli a priebežne som im vysvetľovala význam jednotlivých tvrdení. Pani Svitlana mala napríklad otázky ohľadom hodnotenia niektorých tvrdení, keďže nevedela, ako sa k nim postaviť: „*Ved' neviem, ako to vnímajú iní ľudia*“. Vysvetlila som jej, že ide výlučne o jej vlastný pohľad. Po vyplnení dotazníka sme plynule prešli k ďalším aktivitám. (vid'. Príloha RSES-01, RSES-02)

Projektívna technika: Šmahelov test farieb

Cieľ: uvedomiť si osobné preferencie, ale aj negatívne asociácie spojené s farbami, podpora sebapoznania, zdieľanie v skupine cez symboliku farieb.

Zadanie: Vyberte si tri najobľúbenejšie a tri najmenej obľúbené farby a následne ich zoradíte podľa svojich preferencií. Vyfarbením označte štvorce pripravené na papieri (kladné farby do "+" riadku, záporné do "-" riadku). Ku každej zvolenej farbe môžete priradiť vlastnosť, asociáciu alebo slovné spojenie, ktoré sa vám s ňou spája.

Počet osôb: práca jednotlivca.

Materiály a pomôcky: predpripravený pracovný list s označenými štvorcami (+) a (-), pastelky, voskovky.

Časová dotácia: 10 minút na test, 15 – 20 minút na zdieľanie v skupine.

Priebeh testovania:

Pri zadávaní inštrukcií k cvičeniu sa ukázalo, že niektoré klientky úplne nerozumeli významu slova „vlastnosť“. Venovali sme preto viac času spoločnému vysvetleniu, aby bolo zadanie každému jasné. Nakoniec všetky potvrdili, že mu rozumejú. Ako prvá dostala priestor Halyna, ktorá ku každej vybranej farbe opísala, aký význam jej pripisuje. Ostatné účastníčky následne pokračovali podobným spôsobom.

Výber a interpretácia farieb – Svitlana:

Svitlana vyfarbila test sýtymi farbami a veľmi precízne. Použila tvrdé pastelky, pričom dôsledne vyplnila každý štvorec.

Oblúbené farby (+):

1. Čierna – Počula, že sa vraví, že čierna a biela nie sú farby, že sú všeobecné a neutrálne. Uviedla, že pre ňu je čierna teplou farbou, tak ju aspoň vníma. Od detstva sa jej páčila. Spája sa jej s nocou, nebom s hviezdami a romantickými chvíľami. Zároveň čiernu farbu vníma ako diplomatickú, klasickú, pripomínajúcu štýl Coco Chanel. Pre ňu je univerzálna a elegantná.
2. Zelená – pripomína jej prírodu a rastliny.

3. Modrá – evokuje v nej nebo, ale aj vodu, more, oceán.

Neoblíbené farby (-):

1. Ružová – na iných ľudoch jej ružová neprekáža – „je mi to jedno“, ale na sebe ju nemá rada, najmä v oblečení.
2. Červená – podľa jej slov je červená farba ako býk, považuje ju za agresívnu.
3. Hnedá (nad hnedým štvorom domalovala úzky fialový obdĺžnik) – hnedá farba sa jej nepáči, no až dodatočne si uvedomila, že rovnako nemá rada ani fialovú farbu. Preto nad hnedý štvorec dokreslila fialový obdĺžnik.

(vid'. Príloha PT-01)

Výber a interpretácia farieb – Oksana:

Oksana plochy vyfarbila veľmi jemne s použitím tvrdých pasteliek. Farby sú bledé, málo výrazné, prítlak bol slabý. Vybrala si skôr pastelové odtiene.

Oblíbené farby (+):

1. Červená – spája si ju s ohňom a znamením Barana, v ktorom sa narodila (apríl); poznamenala s úsmevom, že to znamenie je „strašne dela“.
2. Zelená – evokuje jej jar a zeleň, čo súvisí aj s obdobím, kedy sa narodila.
3. Žltá – pripomína jej jar, slnko, teplo a svetlo; spomenula aj asociáciu s obdobím dušičiek.

Neoblíbené farby (-):

1. Fialová (svetlá)
2. Fialová (tmavá)
3. Ružová

Farby, ktoré zaradila medzi najmenej obľúbené, jednoducho „nemá rada“, nedokázala presne vysvetliť prečo. V prípade ružovej dodala, že nemá rada „Barbie štýl“ u dievčat.

(vid'. Príloha PT-08)

Výber a interpretácia farieb – Iryna:

Na vyfarbenie štvorcov použila mäkkšie voskovky. Farby nanášala intenzívne, s presahom cez okraje štvorcov.

Oblíbené farby (+):

1. Modrá – vybrala si svetlý odtieň modrej do tyrkysova; spája si ju s pocitom ľahkosti.
2. Fialová – výber tejto farby bližšie nekonkretizovala.
3. Zelená – taktiež jej evokuje ľahkosť, no uviedla, že farby ako modrá a zelená nemá rada na oblečení.

Neoblúbené farby (-):

1. Čierna
2. Hnedá
3. Tmavomodrá

Doplnila, že nemá rada sivú, no paradoxne má rada sivé oblečenie. V diskusii ju doplnila Svitlana, ktorá uviedla ďalší príklad: „*Iryna síce nenosí červenú, no páčilo by sa jej mať červené auto.*“

(vid'. Príloha PT-15)

Výber a interpretácia farieb – Halyna:

Halyna si na vyfarbovanie zvolila kombináciu tvrdších pasteliek a mäkkších voskoviek. Vymaľované plochy neboli vyplnené úplne precízne, čo však nevnímala ako podstatné.

Oblúbené farby (+):

1. Modrá a žltá – spočiatku si nebola istá zadáním, preto na prvé miesto uviedla až dve farby. Vysvetlila, že tieto farby sú pre ňu najoblúbenejšie a veľmi dôležité, zároveň symbolizujú ukrajinskú vlajku. Svitlana poprosila Halynu, aby mi ozrejnila význam farieb na ukrajinskej vlajke – modrá predstavuje nebo alebo oblohu, žltá pšeničné polia a zem. Počas zdieľania Halyna spontánne dodala: „*Nech žije Ukrajina!*“ – a vyjadrila tak svoju silnú vnútornú väzbu k vlasti. Zároveň uviedla, že stále túži po domove, ktorý je však veľmi ďaleko, vzdialený až 750 km.
2. Fialová – tejto farbe priradila pomenovanie „inteligentná“.
3. Zelená – zelená ako jar, jej oblúbené ročné obdobie.

Neoblúbené farby (-):

1. Oranžová – neoblubuje pestré, krikľavé a vyzývavé farby, cíti sa lepšie a komfortnejšie, keď také farby na sebe nemá, uprednostňuje tlmené odtiene.
2. Tmavomodrá – evokuje v nej niečo staré, bližšie nevedela popísať čo konkrétne.
3. Čierna – povedala, že sa tejto farby bojí, i keď v kombinácii s bielou ju vníma ako elegantnú.

(vid'. Príloha PT-22)

Výber a interpretácia farieb – Kateryna:

Kateryna si pre vyfarbovanie štvorcov vybrala prevažne mäkkšie voskovky. Štvorce nevyfarbovala tak precízne, po okrajoch ostali biele miesta.

Oblíbené farby (+):

1. Ružová – spája si ju s kvetmi, napríklad s ružovou orchideou; ide zároveň o jej obľúbenú farbu oblečenia.
2. Fialová
3. Oranžová

Neoblíbené farby (-):

1. Čierna – podľa jej slov ide o smutnú farbu, ktorú nemá rada ani v oblečení, hoci uznáva jej praktickosť.
2. Sivá
3. Červená – pestročervenú farbu hodnotí negatívne a nepáči sa jej ani na nechtoch, ani na oblečení.

Pri ostatných farbách nevedela bližšie vysvetliť, prečo má k danej farbe pozitívny alebo negatívny vzťah. Význam farieb vnímala najmä v súvislosti s oblečením – viackrát spomenula, ako sa cíti v konkrétnych farbách alebo či si ich vie predstaviť na odeve.

Hlavná časť

Hlavné cvičenie č. 2: Voľná téma

Cieľ: podpora voľného sebvýjadrenia, zachytiť aktuálne prežívanie a vnútorné nastavenie jednotlivca.

Zadanie: Nakreslite alebo namaľujte obrázok na voľnú tému. Zároveň vymyslite názov svojho diela.

Počet osôb: práca jednotlivca, práca v skupine pri pomenovaní obrázkov ostatných účastníkov.

Materiály a pomôcky: voľné médium – k dispozícii biely papier vo formáte A4 a A3, pastelky, voskovky, vodové farby, temperové farby, štetce, kelímky na vodu.

Časová dotácia: 20 – 25 minút na tvorbu, 20 minút na reflexiu.

Priebeh cvičenia:

Temperovými farbami maľovali Halyna a Kateryna, zatiaľ čo Oksana a Iryna použili pastelky. Svitlana sa rozhodla pre ceruzu.

Počas tvorenia si Svitlana zapla hudbu na mobile. Predtým sa síce opýtala žien, či im to nebude prekážať, no nikto na túto otázku neodpovedal. Rovnako som sa aj ja opýtala, či hudba nebude nikomu prekážať, ale reakcia bola minimálna. Po spustení hudby, ktorá mi neprišla vhodná pre tvorivý proces, som požiadala Svitlanu, aby ju radšej vypla.

Pri predstavovaní obrázkov si účastníčky navzájom písali návrhy názvov, ktoré by podľa nich najlepšie vystihovali obrázky ostatných. Po predstavení svojho diela mala každá možnosť prečítať si návrhy názvov, ktoré jej boli priradené. Účastníčky to pochopili skôr ako súťaž, v ktorej ide o to, čo najviac sa trafiť do názvu obrázka, ktorý nakreslila iná osoba, hoc to pôvodne nebolo tak myslené.

Reflexia:

Svitlana nakreslila obrázok s názvom „*Pocit doma/domova*“, ktorý zobrazuje obyčajnú ukrajinskú dedinskú chatku. Vyjadrila sa, že „*vo vnútri mi stále chýba pocit domova, môjho domu.*“ Ostatné účastníčky popísali jej obrázok slovami: „*dom*“, „*rodinné zázemie*“ a tiež spomenuli text z ukrajinskej piesne: „*chata moja, rodna chata*“. (vid'. Príloha VP-02)

Oksana odišla skôr z tejto aktivity, ale pred odchodom stihla rýchlo popísať obrázok. Pri kreslení obrázka si spomenula na rozprávku z detstva, v ktorej znela veselá pesnička. Povedala text piesne: „*Na solnyshko lizhyu... – Na slniečku ležím...*“ Doplnila, že: „*Chcem jar, slnko, teplo, (byť) na Miami.*“ (vid'. Príloha VP-13)

Iryna pôvodne chcela nakresliť jeseň s oranžovými listami na stromoch, ale nepodarilo sa jej to podľa predstáv. Na obrázku znázornila malý stromček, lavičku a malé postavičky zobrazujúce ľudí, ktorí si užívajú piknik. Objekty sú malé, pretože podľa Iryny lavička nemôže byť väčšia než strom. Halyna pri pohľade na obrázok poznamenala, že to vyzerá ako Kvašná voda (časť Prešova), ktorú však pani Iryna nepoznala. Iryna ďalej opisovala krásu cesty autom, ktorú na obrázku tiež znázornila, pričom použila výraz „*šikovná cesta*“. Jej názov obrázka by mohol súvisieť práve s cestovaním a oddychom. Pridelené názvy sa niesli v podobnom duchu: „*cesta*“, „*turistika a príroda*“, „*park*“, „*vidiek*“. (vid'. Príloha VP-24)

Halyna namaľovala svoj obrázok na voľnú tému temperovými farbami. Centrálnu červenou farbou zobrazila peko, žltá farba okolo má symbolizovať slnko, zatiaľ čo zeleň predstavuje jar a život. Vyjadrila sa, že „*ideme hore do neba*“ a pod týmto vyjadrením mala na mysli stúpanie do neba, až k hviezdám. Od ostatných účastníčok sa opakovali názvy: „*vesmír*“, „*galaktika – galaxia*“, „*dúhová noc*“. Najviac sa stotožňovala s názvom „*galaktika – galaxia*“. (vid'. Príloha VP-30)

Kateryna namaľovala kvety a zaujal ju názov pre svoj obrázok „*rozkvitnutý záhon*“. Opisovala, aké kvety má rada – orchidey, rumančeky a levandule. Spomenula, že nenamaľovala vyslovene záhradu, ale záhon, pretože v záhrade sú aj ovocné stromy a podobne. Hľadali sme vhodný slovenský ekvivalent. Účastníčky priradili jej obrázku názvy: „*lúčne kvety*“, „*kvety*“, „*záhrada*“, „*kvitnúci záhon*“.

Záverečná časť: Záverečná reflexia a ukončenie stretnutia

Na záver mali účastníčky možnosť záverečnej reflexie pomocou vety: „*Dnes si z tohto stretnutia odnášam...*“. **Oksana** vyjadrila narastajúci záujem slovami: „*čím ďalej, tým zaujímavejšie*“. **Iryna** si odniesla „*pozitívnu, dobrú náladu*“. **Svitlana** prirovnala spoločné stretnutie k tomu, že sú pre ňu ako „*čerstvý vzduch*“. **Kateryna** spomenula „*klud, ukludnenie a zapojenie predstavivosti – imagination*“. Pani **Halyna** ocenila „*teplú atmosféru*“ a zhodnotila, že celkovo na charite je vždy dobrá a príjemná atmosféra, dobrá aura. Zároveň vyzdvihla možnosť spoznať nových ľudí a srdečný priebeh stretnutia.

V úplnom závere som účastníckam poďakovala za ich aktívnu účasť a rozlúčili sme sa.

Zhodnotenie stretnutia arteterapeutkou:

Stretnutie splnilo stanovený cieľ – podarilo sa podporiť otvorenú komunikáciu medzi účastníčkami, prehĺbiť vzájomné spoznávanie a vytvoriť dôvernejšiu atmosféru v skupine. Prijemne ma prekvapila účasť pani Iryny, ktorá sa týždeň dozadu ospravedlnila z dôvodu pracovných povinností. Zároveň som privítala dve nové účastníčky, čo bolo obohacujúce pre dynamiku skupiny, aj keď som vopred vedela, že pani Kateryna sa nebude môcť zúčastňovať stretnutí pravidelne, skôr len sporadicky.

Úvodné cvičenie vo dvojiciach „Predstav svojho partnera“ splnilo svoj účel – pomohlo ženám rozvíjať schopnosť spolupracovať a zároveň vytvorilo priestor na vzájomné počúvanie. Pri Šmahelovom teste farieb sa skupina spontánne a s nadšením zapojila do diskusie, ktorá bola miestami dlhšia, než som plánovala. Vzhľadom na to ostalo menej času na reflexiu k hlavnému cvičeniu. Aj napriek tomu som vnímala úprimné a pozitívne reakcie účastníčok, ktoré opakovane vyjadrili spokojnosť zo skupinových stretnutí.

Do budúcnosti bude potrebné lepšie odhadnúť časový rámec jednotlivých častí a prípadne urobiť priestor na záverečné zdieľanie v pokojnejšom tempe.

5.4.3 Druhé stretnutie

Zúčastnení: Svitlana, Oksana, Iryna

Dátum a miesto konania: 20.02.2025, Charitné vzdelávacie centrum, Prešov

Trvanie stretnutia: 1 hod. 30 min.

Téma stretnutia: Sebapoznanie a sebareflexia prostredníctvom kresebných testov

Cieľ stretnutia: podpora sebapoznania účastníčok prostredníctvom kresebných testov zameraných na diagnostiku a reflexiu ich emócií a vnímania seba.

Štruktúra stretnutia:

- Úvodná časť: Privítanie, Gesto týždňa
- Projektívne techniky (hlavná časť): Kresebný test – strom, Kresebný test – postava
- Záverečná časť: Záverečná reflexia a ukončenie stretnutia

Privítanie

Stretnutie sme začali približne o 16:15 hod. Na úvod som účastníčkam ponúkla kávu alebo čaj, aby sa cítili pohodlne. Stretnutia sa zúčastnili opäť len 3 účastníčky, pani Halyna ospravedlnila svoju neprítomnosť z dôvodu choroby. Pred a počas stretnutia sa otvorili rôzne témy, vrátane resocializačných zariadení a klubov anonymných alkoholikov, keďže Charitné vzdelávacie centrum je v areáli, kde sa takéto zariadenie nachádza. Na túto tému reagovala najmä Svitlana, ktorá sa zmienila o svojej skúsenosti ako spoluzávislej, keďže niekto z jej rodiny mal problém s alkoholom. Svitlana sa informovala, či v rámci Gréckokatolíckej charity Prešov funguje niečo ako asociácia alebo klub abstinujúcich alkoholikov.

Úvodná časť

Úvodné cvičenie č. 2: Gesto týždňa

Cieľ: uvoľnenie napätia, vyjadrenie aktuálnych emócií a pocitov prostredníctvom pohybu.

Zadanie: Znázorníte gestom, aký ste mali týždeň – aký bol váš týždeň? Môžete to vyjadriť ako pohyb celého tela alebo len časti tela, prípadne iba tváre.

Počet osôb: práca jednotlivca.

Materiály a pomôcky: prázdny priestor na voľný pohyb.

Časová dotácia: 10 minút.

Svitlana si priložila ruku k hlave a znázornila gesto "*na odstrel*", čo symbolizovalo jej pocit, že má toho veľa, že je v zhone a všetko sa deje veľmi rýchlo.

Oksana mávala rukami do strán, hore a dole, akoby lietala. Gesto doplnila o slovný popis „*jak ptica – ako vták*“. Týmto gestom vyjadrila svoj bezstarostný pocit v danom týždni. Dodala, že počas týždňa mala voľnejší program kvôli dcére, ktorá mala jarné prázdniny. Do práce chodila neskôr, čo jej umožnilo neponáhľať sa.

Iryna zasa spojila prsty, ako to býva pri joge, čím chcela vyjadriť, že všetko prebiehalo v týždni pomaly a spokojne, podobne ako to popisovala Oksana.

Projektívna technika: Kresebný test – strom

Cieľ: diagnostika podľa kresebného testu.

Zadanie: Nakreslite ľubovoľný strom, nie ihličnatý ani palmu.

Počet osôb: práca jednotlivca.

Materiály a pomôcky: biely papier A4, ceruzka HB.

Časová dotácia: 15 minút na test, 15 minút na reflexiu.

Priebeh testovania:

Kresba stromu prebiehala spontánne a bez výraznejších ťažkostí. Účastníčky sa pustili do práce rýchlo, bez zaváhania, čo pôsobilo dojmom, že zadaniu rozumejú a nemajú s ním problém. Po nakreslení stromu každá z nich predstavila svoj strom mne aj skupine.

Reflexia:

Svitlana nakreslila strom pomerne rýchlo a bez zaváhania. Kým ostatné účastníčky ešte kreslili, Svitlana už len dopĺňala svoj strom o detaily, pri tom poznamenala: „*Nemám, čo robiť, dokončujem.*“ Na otázku, aký strom zobrazila, odpovedala: „*To je proste strom, bez názvu, ako každý, ktorý nájdeš v lese.*“ Nepatrila podľa nej k žiadnemu konkrétnemu druhu, vnímala ho ako obyčajný strom v lese. V rozhovore sa zmienila, že má rada „*energiu lesa*“, a spomenula si aj na detstvo, počas ktorého ich dom obklopoval les z oboch strán. V lesoch často trávila čas, rada tam chodila. (vid'. Príloha PT-02)

Oksana nakreslila vrbu, ktorá bola pre ňu tiež spomienkou z detstva. Spomínala na miesto, kde vyrastala, ktoré obkolesovalo veľa vrb. Vtedy mala veľa kamarátov a deda jej spravil hojdačku z reťaze. Zaujímavé bolo, že kmeň stromu bol úplne prázdny, čo ma zaujalo, preto som jej položila doplňujúcu otázku, aký je jej kmeň. Oksana odpovedala, že nie je hladký, ale má štruktúru, a preto doplnila na kmeň vlnky. Bohužiaľ, nestihla som ju upozorniť, nech už do kresby nič nedokresľuje. (vid'. Príloha PT-09)

Iryna bola pri kreslení stromu rýchla, svoju kresbu dokončila ako prvá a následne ju len dopĺňala o drobné detaily. Po dokončení kresby sa uvoľnene posadila, popíjala čaj a spontánne poznamenala, že by sa chcela rozprávať. Svoj strom opísala ako konkrétny druh – brezu, pričom uviedla, že jej príde ako ľahký strom. Zároveň sa jej páčia farby listov brezy v jesennom období. Počas opisovania sa jej rovnako vybavili spomienky z detstva. (vid'. Príloha PT-16)

Projektívna technika: Kresebný test – postava

Cieľ: diagnostika podľa kresebného testu.

Zadanie: Nakreslite ľudskú postavu, ako najlepšie viete.

Počet osôb: práca jednotlivca.

Materiály a pomôcky: biely papier A4, ceruzka HB.

Časová dotácia: 15 minút na test, 15 minút na reflexiu.

Priebeh testovania:

Pri kresbe postavy bolo možné vnímať väčšiu mieru neistoty. Niektoré účastníčky nevedeli, ako začať, opakovane sa pýtali na použitie gumy alebo prejavovali snahu niečo upraviť. Počas tejto časti sa objavil aj smiech, ktorý mohol súvisieť s tým, že úloha pre nich bola menej komfortná alebo náročnejšia na spracovanie.

Reflexia:

Pri kreslení postavy **Svitlana** viackrát použila gumu na konci ceruzky (červenej farby). Nakoniec svoju kresbu nazvala „*Popoluška*“ a spontánne sa jej pri tvorbe vynorili spomienky na detstvo, keď si túto rozprávkovú postavu často predstavovala. K vytvorenej „*persone*“ uviedla, že „*jej bolo ťažko na začiatku, nemala ľahký život, bola vyučená všetkému, veľa vie – ako muž, ale z druhej strany je jemná, krásna v šatách, tajomná.*“ V opise bola prítomná ambivalencia medzi silou a zraniteľnosťou, pričom sa zdalo, že do postavy projektovala aj vlastné skúsenosti a prežívanie. (vid'. Príloha PT-04)

Oksana pri kreslení postavy najprv hľadala niečo v krabici – pravdepodobne gumu, bližšie som sa neinformovala. Keď už vedela, že má nakresliť postavu, prvá asociácia, ktorá jej napadla, bola postava Frankenstein. Táto asociácia vyvolala medzi ženami smiech. Pri kreslení sa ženy smiali aj z Oksaninej predstavy, že namiesto nôh nakreslí svojej postave chvost ako morskej panne. Oksana si počas tvorby spomenula na detstvo, kedy sa hrávala s kamarátkami. Opísala, ako vtedy kreslili postavy princezien v šatách, pričom si ich vystrihovali aj s rôznymi doplnkami, ktoré si mohli meniť. Iryna dokonca hneď hľadala obrázky na mobile, aby ukázala, ako to približne vyzeralo. Oksana svoju princeznú nakoniec pomenovala „*Rapunzel*“ s dlhými vlasmi. O tejto princeznej povedala, že má rada sladkosti, princov a chcela by sa stať kráľovnou. (vid'. Príloha PT-11)

Iryna opäť ako prvá dokončila svoju kresbu postavy. Pri kreslení používala gumu na konci ceruzky. Počas kreslenia sa Oksane snažila ukázať, ako správne nakresliť určité časti postavy (napr. nohy). Svoju postavu opísala ako princeznú, konkrétne ako „*Cinderellu*“ (Popolušku) – postavu, ktorá by mohla byť takou princeznou. Podľa jej slov táto postava má rada tancovanie, spievanie, prechádzky a nič nerobenie. Keď som sa jej spýtala, či by ešte niečo na postave, svojej princeznej, doplnila, Iryna odpovedala „*nič nedokresliť*“. (vid'. Príloha PT-18)

Záverečná časť: Záverečná reflexia a ukončenie stretnutia

Na záver stretnutia sme sa venovali reflexii, ktorá bola spojená s vytváraním spoločného výtvoru. Na stôl som im položila výkres vo formáte A3, na ktorý si každá z účastníčok voľne vybrala farbu a znázornila svoj pocit zo stretnutia. Použili vodové farby, pričom každá si vybrala inú farbu.

Oksana nakreslila emotikon – smajlíka s úsmevom, vyplazeným jazykom a „palcom hore“ (žltou farbou). Na doplnenie pridala smajlíkovi motýlika a tri vlasy zelenou farbou. Opísala, že odchádza zo stretnutia s veľmi dobrým pocitom, ktorý označila za „crazy“. Po mojej otázke, či zobrazené oči v tvare X nemajú symbolizovať únavu alebo vyčerpanie, Oksana rýchlo upriamila moju pozornosť na „palec hore“, čo potvrdilo jej pozitívne pocity.

Svitlana použila oranžovú vodovú farbu a nakreslila jedno väčšie srdce spolu s dvoma menšími. Toto znázornenie vyjadrovalo jej pocit, že zo stretnutia odchádza s dobrým, láskyplným pocitom.

Iryna sa rozhodla použiť modrú farbu a na výkrese vytvorila odtlačok svojej ruky. Celý proces spojený s vytváraním odtlačku ruky jej priniesol radosť a vytešovala sa z toho. Zo stretnutia odchádzala s dobrými pocitmi a vyzdvihla otvorenosť v skupine.

Všetky tri účastníčky sa zhodli, že im práca v trojici vyhovuje. Vnímajú sa navzájom ako naladené na rovnakú vlnovú dĺžku, čo im umožňuje lepšiu vzájomnú komunikáciu.

Zhodnotenie stretnutia arteterapeutkou:

Stretnutia sa opäť zúčastnili tri účastníčky. Počas celého stretnutia vládla priateľská a uvoľnená atmosféra. Pozitívne hodnotím zaradenie úvodnej pohybovej aktivity, vďaka ktorej sa stretnutie stalo dynamickejšim a neostalo len pri tvorbe za stolom. Záver, počas ktorého som účastníčky vyzvala k spoločnej aktivite na iné miesto prehĺbil zase vzájomnú interakciu.

Kresebné testy vzbudzovali u účastníčok isté obavy a neistotu, čo sa prejavilo najmä pri zobrazovaní ľudskej postavy. Téma pre ne nebola až tak atraktívna, avšak k úlohám pristúpili zodpovedne a postupne sa s nimi popasovali. U niektorých sa objavila potreba upravovať kresbu – žiadali gumu a svoju tvorbu viackrát korigovali. Celkovo hodnotím stretnutie ako vydarené – v malej skupine sa podarilo vytvoriť bezpečný priestor, kde sa ženy mohli vyjadriť rôznymi spôsobmi, nielen výtvorne, ale aj pohybom.

5.4.4 Tretie stretnutie

Zúčastnení: Svitlana, Oksana, Iryna

Dátum a miesto konania: 27.02.2025, Charitné vzdelávacie centrum, Prešov

Trvanie stretnutia: 1 hod. 30 min.

Téma stretnutia: Sebavyjadrenie a sebareflexia cez tvorivé aktivity v bezpečnom priestore

Cieľ stretnutia: podporiť sebavyjadrenie a sebareflexiu účastníčok prostredníctvom tvorivých aktivít, posilniť vnímanie vlastnej identity a vytvoriť priestor na oddych a zdieľanie v bezpečnom prostredí uzavretej skupiny.

Štruktúra stretnutia:

- Úvodná časť: Privítanie, Ticho v pohybe
- Projektívna technika: Kresebný test – dom
- Hlavná časť: Symbol vlastného ja
- Záverečná časť: Záverečná reflexia a ukončenie stretnutia

Privítanie

Stretnutia sa opätovne zúčastnili len tri účastníčky v zostave ako pri poslednom stretnutí. Všetkým som po zvítaní ponúkla kávu alebo čaj. K dispozícii bolo aj drobné občerstvenie. Stretnutie sme začali po 16-tej hodine. Pani Halyna opätovne ospravedlnila svoju neprítomnosť. Na tomto stretnutí som im vytvorila priestor na to, aby sa mohli jedna druhej pýtať dopĺňajúce otázky, ak ich niečo zaujalo.

Úvodná časť

Úvodné cvičenie č. 3: Ticho v pohybe

Cieľ: reflexia aktuálneho stavu, zameranie sa na vlastné pocity po uplynulom týždni.

Zadanie: Prostredníctvom čistého kancelárskeho papiera vyjadrite to, aký týždeň máte za sebou. Vyjadrite sa bez slov prostredníctvom pohybu s týmto papierom (môžete ho skrútiť, roztrhať, ohýbať alebo ním inak manipulovať podľa toho, ako sa aktuálne cítite). Na záver, ak chcete, môžete svoje pocity zdieľať so skupinou verbálne.

Počet osôb: práca jednotlivca.

Materiály a pomôcky: biely papier A4.

Časová dotácia: 5 – 10 minút.

Svitlana z papiera poskladala loďku a slovne popísala, že sa cíti ako veľká loď. Vyjadrila aj svoju spokojnosť s uplynulým týždňom: „*Všetko, čo som chcela, sa podarilo.*“ Dodala však, že ako loď nie je Titanic.

Iryna z čistého papiera poskladala knihu, pri jej tvorbe použila aj nožnice. Opísala, že je ako „*kniha pripravená na nové veci*“.

Oksana pokrčila papier a povedala, že má v hlave „guláš“, v ukrajinčine by skôr použila výraz „*mám v hlave kašu*“. Stres jej spôsobovala situácia s dcérou, ktorá sa pripravovala na gymnastickú súťaž v Poľsku, no necítila sa dobre, na tele sa jej objavil výsyp. Hoci dcéra súťažiť veľmi chcela, Oksana mala obavy, pretože nevedela, čo jej môže byť a ako sa situácia vyvinie počas víkendu.

Projektívna technika: Kresebný test – dom

Cieľ: diagnostika podľa kresebného testu.

Zadanie: Nakreslite dom, ako najlepšie viete.

Počet osôb: práca jednotlivca.

Materiály a pomôcky: biely papier A4, ceruzka HB.

Časová dotácia: 15 minút na test, 15 minút na reflexiu.

Priebeh testovania:

Kresba domu prebiehala bez výraznejších ťažkostí. Účastníčky zadaniu rýchlo porozumeli a pustili sa do tvorby. Po dokončení kresby domu každá svoj dom predstavila skupine, ukázala ho a popísala. V rámci reflexie som kládla doplňujúce otázky, ako napríklad: *Kto v dome žije?*, *Kde je vstup do domu?* – najmä v prípadoch, keď nebolo zrejmé, kde sú vchodové dvere. Pýtala som sa aj na okolie domu – *Aké je prostredie okolo domu?* *Vedie k nemu nejaký chodník alebo cestička?* Po tom, ako účastníčky dokončili svoje kresby, som im položila otázku, čo sa im kreslilo najľahšie a čo naopak najťažšie v rámci celej série kresieb (strom, postava, dom). Všetky sa zhodli na tom, že najnáročnejšie pre ne bolo nakresliť postavu. Kreslenie stromu a domu hodnotili ako porovnateľne rovnako náročné.

Reflexia:

Svitlana pri zdieľaní svojej kresby hovorila o tom, že mala v hlave jasnú asociáciu, že tvorí svoj dom. Nešlo však o konkrétnu podobu jej domu na Ukrajine, ale o symbolický obraz miesta, ktoré si spája s teplom, bezpečím a rodinnou pohodou. Dominantným prvkom kresby sú tri veľké okná umiestnené vedľa seba v prednej časti domu, ktoré podľa Svitlany symbolizujú prítomnosť svetla v dome. Na parapetoch okien nakreslila kvety a ozdobila ich záclonkami – tieto detaily podľa nej predstavujú „*život v dome*“. Z komína stúpa dym, čo si spája s rodinným teplom. Podrobnejšie opísala aj atmosféru vo vnútri domu: „*Je jar, v dome sa topí, kúdole dymu idú z kozuba.*“ Dom na jej kresbe obýva jej rodina – ona sama, dve dcéry a mačka. Dodala, že ak by mala viac času, dokreslila by aj okolie domu. (vid'. Príloha PT-06)

Pri kreslení domu sa **Oksane** spontánne vynorila spomienka z detstva. Nakreslila tradičný vidiecky dom na Ukrajine – „*starú ukrajinskú chatu*“. Napriek tomu, že chcela zachytiť jednoduchšiu a staršiu stavbu, výsledná kresba pôsobila modernejším dojmom, ako pôvodne zamýšľala. Dom bol súčasťou väčšieho priestoru – zobrazila dva dvory: jeden pred domom a druhý vedľa domu určený pre zvieratá. Pri popise kresby uviedla, že v dome žije „*ja a kôň*“. Vyjadrila aj svoju vlastnú túžbu: „*Chcela by som bývať vo svojom dome, nie v byte, ako teraz.*“ Doplnila, že si želá bývať v dome s vlastným pozemkom a záhradou. Dvere do domu nakreslila zboku, spomenula aj predstavu terasy, ktorú by chcela pri dome mať. (vid'. Príloha PT-13)

Kresba **Iryny** zobrazuje veľký dvojposchodový dom s veľkými oknami. Dom doplnila o terasu, ktorú opísala ako miesto, kde by si mohla vychutnať kávu alebo čaj a pritom sa pozeráť na dvor. Iryna nakreslila aj okolie domu – namiesto stromov zvolila nižšie kríky. Vchod do domu chcela znázorniť zboku, no priznala, že sa jej ho nepodarilo nakresliť, teda skôr nevedela, ako ho má zobraziť. Z ľavej strany k domu vedie chodník. (vid'. Príloha PT-20)

Bolo zaujímavé počúvať, ako rozprávali o domoch na Slovensku v porovnaní s Ukrajinou. Pre nás sú vraj typické veľké poschodové viacgeneračné domy, ktoré sú na Ukrajine menej bežné. Všímajú si aj rozdiely v oplatení domov. Na Slovensku sú podľa nich nižšie ploty, zatiaľ čo na Ukrajine sú ploty vysoké, takmer ako steny. Z toho Svitlana vyvodila, že na Slovensku sme podľa nej viac otvorení. Na Ukrajine, kde žije len 100 – 200 ľudí v dedine, podľa ich slov každý každého pozná a všetci o všetkom vedia. Podobne to však platí aj v našich dedinách. „*U nás ako stena, nič neuvidíš, čo sa deje v dome,*“ dodala Svitlana a poznamenala, že podľa nej si Ukrajinci častejšie navzájom závidia.

Hlavná časť

Hlavné cvičenie č. 3: Symbol vlastného ja

Cieľ: podpora sebareflexie, rozvoj sebauvedomenia.

Zadanie: Nakreslite, namaľujte alebo vymodelujte symbol vlastného ja, ktorý najlepšie vyjadruje vaše typické vlastnosti, vašu osobnosť. Môžete použiť akúkoľvek techniku, ktorá vám najviac vyhovuje.

Počet osôb: práca jednotlivca.

Materiály a pomôcky: papier, vodové farby, temperové farby, štetce, kelímky na vodu, pastelky.

Časová dotácia: 20 minút na tvorbu, 20 minút na reflexiu.

Priebeh cvičenia:

Na toto cvičenie som účastníckam vymedzila približne 20 minút. Už na začiatku som zdôraznila, že výstup nemusí byť konkrétny – mohlo ísť aj o abstraktný tvar či akýkoľvek symbol. Napriek tomu bola táto téma pre nich náročnejšia, vyžadovala si viac času na premyslenie. Ako jediná zareagovala suverénne Svitlana. S úsmevom si zobrala čistý papier a ceruzku, odsadla si bokom a s humorom oznámila, že pripraví pre dievčatá prekvapenie. Ostatné účastníčky zostali sedieť na svojich miestach a dlhšie premýšľali nad tým, ako tému uchopiť. Keď jedna z účastníčok začala tvoriť z plastelíny, ostatné sa spontánne pridali a zvolili rovnaké médium.

Reflexia:

Svitlana sa v úvode zamyslela nad tým, ako sa veci menia s vekom, a nakreslila ceruzou písmená, ktoré symbolizovali slovo „*voľa*“. Po otočení papiera ženy súhlasne kývali hlavami, čo naznačovalo, že sa s jej symbolom stotožňujú. Svitlana potom vyjadrila svoje pocity slovom „*voľa*“, ktoré považuje za duchovný symbol svojho národa a ktoré presne vystihuje jej vlastný pocit života. Zdôraznila, že neznáša tlak a sama sa snaží netlačiť na svoje deti. Taktiež sa vyjadrila, že neznáša nespravodlivosť. Zároveň vyjadrila túžbu byť slobodná a žiť svoj život podľa vlastných predstáv: „*Ja žijem tak, ako chcem.*“ (vid'. Príloha VP-03)

Na začiatku reflexie **Oksana** priznala, že nevedela, čo by mohla vytvoriť. Spomenula si však na pesničku, ktorá jej chodila po rozume a v ktorej sa spieva o *espresso* a *macchiate*. Z plastelíny nakoniec vytvorila biely hrnček s hnedou podšálkou. Na otázku, či je hrnček plný alebo prázdny, spontánne odpovedala, že je prázdny. Dodala, že kávu miluje, ale iba ráno, a že ešte nevie, čo do hrnčeka dať. Počas tvorenia rozprávala o svojich koňoch z minulosti, pričom spomenula ich mená aj sfarbenie srsti – prvý kôň bol bielej farby a volal sa „*solovej – slávik*“, druhý sa volal „*zontik – dáždňik*“ a ďalší „*jantár*“. (vid'. Príloha VP-14)

Iryna začala rozprávať o tom, že z plastelíny vymodelovala ľaliu, no neskôr upresnila, že ide o vodnú ľaliu, konkrétne lekno. Povedala, že sa jej vždy páčili takéto kvety, a že majú svoje miesto vo vode, ktoré je pre ne komfortné. Upozornila však, že ak by bol kvet odtrhnutý a vybraný z vody, rýchlo by zvädol. Pri diskusii o kvetoch ďalej spomenula, že by si teraz rada kúpila muškáty, keďže sa jej páči ich vzhľad, ale zároveň jej prekáža ich intenzívna vôňa. (vid'. Príloha VP-25)

Záverečná časť: Záverečná reflexia a ukončenie stretnutia

V závere stretnutia mali účastníčky opäť jedným slovom alebo krátkym vyjadrením popísať svoje pocity z daného stretnutia. Reflexia prebehla v pokojnej a uvoľnenej atmosfére, pričom všetky reagovali pozitívne.

Oksana vyjadrila spokojnosť a vďaku za to, že takéto stretnutia pre nich robíme. Povedala, že sa na štvrtky veľmi teší, pretože konečne prichádza ten vytúžený čas, keď môže na 1,5 hodiny „vypustiť všetky starosti z hlavy“. Dodala, že počas tohto stretnutia dokonca na chvíľu zabudla aj na aktuálne problémy, ktoré rieši v súvislosti s dcérou a jej súťažou.

Iryna hovorila o pozitívnych emóciách a vyjadrila radosť z toho, že sa týchto stretnutí môže zúčastňovať. Povedala, že sa na ne teší.

Svitlana taktiež spomenula pozitívne emócie a vyjadrila, že sú pre ňu tieto stretnutia zaujímavé a obohacujúce.

Zhodnotenie stretnutia arteterapeutkou:

Stretnutie prebehlo v podporujúcej atmosfére. Účastníčky sa aktívne zapojili do pripravených aktivít, ktoré podnietili nielen kreativitu, ale aj reflexiu osobných tém, ako sú domov, bezpečie či medziľudské vzťahy. Hoci niektoré úlohy vnímali ako náročnejšie a vyžadujúce viac času na premyslenie, dokázali ich spracovať svojím tempom a jedinečným spôsobom. Skupinová diskusia priniesla zaujímavé postrehy o kultúrnych rozdieloch medzi Slovenskom a Ukrajinou. Záverečná reflexia ukázala, že stretnutie malo pre účastníčky pozitívny význam – vnímali ho ako čas oddychu a uvoľnenia, na ktorý sa tešia.

5.4.5 Individuálne stretnutie

Zúčastnení: Halyna

Dátum a miesto konania: 03.03.2025, kancelária sestier domácej ošetrovateľskej starostlivosti, Prešov

Trvanie stretnutia: 1 hod. 10 min.

Téma stretnutia: Sebapoznanie a sebareflexia prostredníctvom kresebných testov

Cieľ stretnutia: podpora sebapoznania účastníčky prostredníctvom kresebných testov zameraných na diagnostiku a reflexiu jej emócií a vnímania seba.

Štruktúra stretnutia:

- Úvodná časť: Privítanie

- Projektívne techniky (hlavná časť): Kresebný test – strom, Kresebný test – postava, Kresebný test – dom
- Záverečná časť: Záverečná reflexia a ukončenie stretnutia

Privítanie

S pani Halynou sme sa stretli individuálne, keďže sa nezúčastnila úvodných skupinových stretnutí, počas ktorých ostatné účastníčky realizovali kresebné testy – kresbu stromu, postavy a domu. Keďže priestory Charitného vzdelávacieho centra boli v daný deň obsadené, využili sme náhradné priestory – kanceláriu sestier domácej ošetrovateľskej starostlivosti, ktorú mi ochotne poskytla kolegyňa. Na stretnutie sme boli dohodnuté na 15:00 hod., no krátko predtým mi pani Halyna telefonovala s ospravedlnením, že sa trochu oneskorí. Začali sme približne o 15:10 hod. Pani Halyna som v úvode ponúkla pohár vody a jej obľúbenú čokoládu. Zároveň som jej pripravila pracovný priestor pri kancelárskom stole, pričom som si sadla vedľa nej. Na úvod sa podelila o svoju aktuálnu situáciu – za posledný týždeň bola nútená vycestovať na Ukrajinu kvôli vybavovaniu nového pasu, keďže platnosť starého sa jej blížila ku koncu. Dodala, že inak býva na Slovensku.

Projektívna technika: Kresebný test – strom

Cieľ: diagnostika podľa kresebného testu.

Zadanie: Nakreslite ľubovoľný strom, nie ihličnatý ani palmu.

Počet osôb: práca jednotlivca.

Materiály a pomôcky: biely papier A4, ceruzka HB.

Časová dotácia: 10 minút na test, 10 minút na reflexiu.

Priebeh testovania:

Halyna začala kresliť bez väčšieho zaváhania a kresbu stromu dokončila do približne 10 minút. Hoci som ju uistila, že si môže dopriať viac času, zareagovala, že už má hotovo.

Reflexia:

Nakreslila konkrétny strom – brezu. Poznamenala, že jej strom nie je farebný, keďže mala k dispozícii iba ceruzku. Strom charakterizovala ako brezu na jar – ešte nie celkom rozvinutú, no už s listami: „tráva už je!“ . Strom opísala ako delikátny, nežný, tenký, „taký rozkošný“. Prirovnala ho k neveste pred sobášom: „jak nevesta do sľubu“, ktorá má závoj. Dodala, že strom sa ešte bude rozvíjať a že počas celého roka si uchováva svoju farbu.

Poznamenala, že ide o iný strom ako sú ostatné stromy. Breza je podľa nej večná, lebo nemení svoju podobu ako iné stromy. (vid'. Príloha PT-23)

Projektívna technika: Kresebný test – postava

Cieľ: diagnostika podľa kresebného testu.

Zadanie: Nakreslite ľudskú postavu, ako najlepšie viete.

Počet osôb: práca jednotlivca.

Materiály a pomôcky: biely papier A4, ceruzka HB.

Časová dotácia: 10 minút na test, 10 minút na reflexiu.

Priebeh testovania:

Aj kresbu postavy pani Halyna dokončila pomerne rýchlo. Keď som jej ponúkla možnosť dotvoriť kresbu, spontánne pridala postave doplnky, konkrétne hodinky a náhrdelník.

Reflexia:

Svoju postavu nakreslila ako ženu, ktorá ráno odchádza do práce s úsmevom. Popisovala ju ako postavu s „dobrým nástrojom – dobrou náladou“ a chuťou do práce. Akoby sa s postavou stotožnila, keď poznamenala: „Mám rada žitiu – mám rada život.“ Postava sa podľa nej teší, že mohla ráno vstať a začať nový deň. Opísala ju ako ženu pracujúcu napríklad v kancelárii – „vystrojenú“, elegantnú, oblečenú v sukni, nie v nohaviciach. Po práci si podľa nej môže zjsť „na sok – džús“, kávu alebo koláčik a porozprávať sa s kolegynami. V závere reflexie upriamila pozornosť aj na doplnky, ktoré postave dokreslila. (vid'. Príloha PT-25)

Projektívna technika: Kresebný test – dom

Cieľ: diagnostika podľa kresebného testu.

Zadanie: Nakreslite dom, ako najlepšie viete.

Počet osôb: práca jednotlivca.

Materiály a pomôcky: biely papier A4, ceruzka HB.

Časová dotácia: 10 minút na test, 10 minút na reflexiu.

Priebeh testovania:

Aj pri kresbe domu Halyna opätovne stačilo približne 10 minút na jej dokončenie. Nemala potrebu sa ku kresbe vracat' či ju detailnejšie dopracovať.

Reflexia:

Halyna opísala svoj dom ako vyšší, so schodmi vedúcimi na poschodie, kde sa nachádzajú tri spálne – každý člen rodiny má vlastnú izbu. Dôkladne popísala aj rozloženie miestností, ktoré na kresbe nie je vidieť: na prízemí sa nachádza sieň, veľká kuchyňa a obývačka. Zdôraznila, že dom má pevné základy – „*fundament domu*“. V interiéri je zabudovaný kozub, z ktorého stúpa cez komín dym, čo podľa nej naznačuje, že v dome niekto býva a je tam teplo. Dom, ktorý nakreslila, sa podľa jej slov podobá ich rodnému domu na Ukrajine. Dokonca mi ukázala fotografie exteriéru aj interiéru ich domu – najmä ich obývačky, kde upriamila pozornosť na kozub a obraz umiestnený nad ním. Obraz je vyrobený z jantáru, nie je maľovaný farbami. Jantár popísala ako tvrdú smolu, ktorá sa prirodzene vyskytuje práve v ich regióne. Spomenula, že doma na Ukrajine pestovala krásne orchidey a s úsmevom dodala: „*Ja to umeju chovať*.“ V dome, ktorý nakreslila, žije ona, manžel a syn – „*troja nas*“, ako poznamenala. Vzápätí sa zmienila aj o svojej mame, ktorá má krásnych 93 rokov. Pred domom podľa jej slov rastie málo kvietkov – „*sporo kvitišek*“, konkrétne ruží. (viď. Príloha PT-27)

Záverečná časť: Záverečná reflexia a ukončenie stretnutia

Hoci je pani Halyna veľmi aktívna a bolo náročnejšie dohodnúť si s ňou termín individuálneho stretnutia, napokon si našla čas na absolvovanie všetkých kresebných testov, za čo som sa jej v závere úprimne poďakovala. Sama s úsmevom poznamenala, že všetko stihla a dodala: „*Len durný (hlúpy) človek si nájde stále niečo na prácu*.“ Vyjadrila, že sa nenudí, práve naopak, celý deň mala zaplnený aktivitami. Spomenula, že večer plánovala ísť ešte do divadla, no napokon to „*nebude hrotiť*“. Pani Halyna sa tiež podelila s myšlienkou, ktorá jej skôr napadla, že by testy absolvovala priamo u nej v Prešove na byte. Na záver sme sa rozlúčili s tým, že na ďalšie skupinové stretnutie by už mala prísť.

V priebehu stretnutia, najmä počas prestávok medzi jednotlivými kresbami, pani Halyna spontánne rozprávala o svojej rodine. Najviac spomínala dcéru Katerynu, ktorá sa na chvíľu zúčastnila jedného zo skupinových stretnutí. V tomto období vraj aktívne absolvuje pracovné pohovory. Spomenula aj svojho druhého syna, pričom obe jej deti vyštudovali farmáciu, na čo je patrične hrdá. Podľa jej názoru je farmácia náročnejší odbor než medicína.

Zhodnotenie stretnutia arteterapeutkou:

Individuálne stretnutie s pani Halynou prebehlo v príjemnej atmosfére. Halyna nemala žiadny problém s pochopením zadania a k tvorbe jednotlivých kresieb pristupovala veľmi

aktívne. Na každú kresbu jej postačovalo približne 10 minút, nemala potrebu venovať im viac času, hoci som jej ponúkla dlhší časový priestor. Počas celého stretnutia bola otvorená a ochotná zdieľať svoje myšlienky. V závere stretnutia som ocenila, že si napriek vyťažnosti našla čas a prišla. Ako náhradu za neprítomnosť na skupinových stretnutiach som jej poskytla individuálny priestor na zdieľanie. Bola som vďačná, že bola k tomu naklonená.

5.4.6 Štvrté stretnutie

Zúčastnení: Svitlana, Oksana, Iryna, Halyna, Kateryna

Dátum a miesto konania: 06.03.2025, Charitné vzdelávacie centrum, Prešov

Trvanie stretnutia: 1 hod. 30 min.

Téma stretnutia: Kto som – cez príbeh iného

Cieľ stretnutia: podporiť reflexiu účastníčok prostredníctvom tvorivých aktivít, zdieľanie osobných skúseností a pocitov, a to aj cez stotožnenie sa s postavou z príbehu k lepšiemu porozumeniu seba aj ostatných.

Štruktúra stretnutia:

- Úvodná časť: Privítanie a úvodná reflexia, Vizuálna komunikácia
- Hlavná časť: Cítim sa ako postava z príbehu...
- Záverečná časť: Záverečná reflexia a ukončenie stretnutia

Privítanie

V úvode stretnutia som účastníčky privítala a ponúkla ich opäť drobným občerstvením.

Úvodná reflexia na stretnutí začala tým, že každá z účastníčok mala možnosť zdieľať, aký mala týždeň a či sa v danom období stalo niečo mimoriadne, čo by chceli vyzdvihnúť.

Svitlana spomenula, že zažila pracovný a únavný týždeň. Zároveň sa jej udialo aj niečo mimoriadne – našla si nové bývanie, ktoré je pre ňu a jej dcéru postačujúce. Cíti sa tam už ako doma.

Oksana rozprávala o víkendovom pobyte v Poľsku, kde sa jej dcéra zúčastnila gymnastickej súťaže. Cesta trvala 5,5 hodiny a celý deň súťaže bol veľmi náročný, a to všetko len kvôli 1,5-minútovému vystúpeniu. Oksana opísala, že po tomto víkende boli s dcérou úplne vyčerpané. V pondelok Oksana nešla ani do práce, lebo cítila, že má "vypnutú batériu". Napriek tomu dcéra dosiahla 4. miesto v cvičení s loptou, ktoré absolvovala po prvýkrát. Oksana zhodnotila dcérino umiestnenie za veľký úspech, ale poznamenala, že jej dcéra nebola so štvrtým miestom spokojná.

Iryna spomenula, že cez víkend strávila čas doma a od pondelka začala v novej práci. Výhodou je, že jej pracovisko je blízko, len cez cestu.

Kateryna rozprávala o výlete s rodinou do Tatier, kde navštívili Hrebienok, Bardejovské Kúpele a Bardejov. Zdieľala, že jej kamarátka, zdravotná sestra, im vybavila zľavu na wellness a bazén. V Bardejovských Kúpeľoch sa cítila príjemne, keďže si mohla s pokojom oddýchnuť.

Halyna tiež spomenula výlet v Tatrách, kde bolo veľmi chladno, -1 stupeň pod nulou, ale hore na Hrebienku mali nádherný „*obzor – výhľad*“.

Počas zdieľania Halyna niekoľkokrát vstúpila do výpovede svojej dcéry, čo si všimli aj ostatné ženy. Samy ju upozornili, aby nechala Katerynu dokončiť svoju myšlienku.

Úvodná časť

Úvodné cvičenie č. 4: Vizuálna komunikácia

Cieľ: posilnenie sústredenia a vnímavosti.

Zadanie: Vo dvojici pracujte s jedným kusom papiera. Jeden z vás vytvorí značku alebo obrázok, a druhý na ňu nejakým spôsobom odpovie. Pokračujte v komunikácii po určitú dobu. Nakoniec vo dvojiciach diskutujte o tom, aké pocity ste prežívali počas vašej komunikácie.

Počet osôb: práca vo dvojici.

Materiály a pomôcky: biely papier vo formáte A3, fixky, ceruzky, pastelky, voskovky.

Časová dotácia: 10 minút.

Účastníčky sa pred aktivitou rozdelili do dvojíc. Keďže počet zúčastnených bol nepárny, vytvorila som dvojicu spolu s Oksanou.

Prvá dvojica: Svitlana a Iryna

Iryna začala s opisom ich kresby. Najprv nakreslila symbol hviezdy a mesiaca. Svitlana reagovala kresbou konkrétneho pohoria „Vysoké Tatry“, pričom som poznamenala, že ich mohlo inšpirovať aj rozprávanie pani Halyny a Kateriny o ich výlete do Tatier. Svitlana ďalej doplnila nočnú lanovku, ktorá dotvorila atmosféru nočnej horskej krajiny. Obe účastníčky sa pri spoločnej reflexii zhodli, že ich spája radosť z cestovania. (*vid'. Príloha VP-04*)

Druhá dvojica: Halyna a Kateryna

Halyna sa počas kreslenia preniesla v spomienkach k spoločnému výletu v Tatrách. Spomínala na krajinu akoby z rozprávky. Ich spoločná kresba zachytávala zimný les – stromy

boli zasnežené, podobne ako si ich pamätali z výletu. Do obrázku spontánne zakomponovali aj nápis „Šťastné sviatky“, čím vytvorili až sviatočnú atmosféru. (vid'. Príloha VP-31)

Tretia dvojica: Oksana a arteterapeutka (ja)

V tejto dvojici som vytvorila pár s Oksanou, pričom som jej zámerne ponechala priestor na interpretáciu spoločného výstupu. Oksana uviedla, že som začala kresbu kruhom, ktorý ona následne dotvorila do podoby terča. Na to som zareagovala nakreslením šípky mieriacej na terč. Postupne jej obrázok pripomenul automat z jednej konkrétnej prevádzky v Prešove. Výsledné dielo prirovnala k herni pre dospelých. (vid'. Príloha VP-15)

Hlavná časť

Hlavné cvičenie č. 4: Cítim sa ako postava z príbehu...

Cieľ: podpora sebareflexie, rozvoj kreativity, vyjadrenie aktuálnych pocitov.

Zadanie: Použite akúkoľvek techniku na vyjadrenie tejto postavy a popíšte svoje aktuálne pocity tu a teraz. Môžete použiť farby, kresbu, koláž alebo inú formu vyjadrenia. Po dokončení odprezentujte svoju prácu ostatným.

Počet osôb: práca jednotlivca v rámci skupiny.

Materiály a pomôcky: biely papier vo formáte A4 a A3, vodové farby, temperové farby, štetce, keľímky na vodu, pastelky, lepidlo, nožnice, noviny a časopisy.

Časová dotácia: 30 minút na tvorenie, 20 minút na reflexiu.

Priebeh cvičenia:

Na začiatku cvičenia sa objavila mierna neistota pri pochopení zadania zo strany viacerých účastníčok. Zadanie som preto vysvetľovala opakovane a rôznymi formuláciami. Pred začiatkom hlavnej časti zo stretnutia odišla Kateryna, ktorá sa ponáhľala na ďalšie naplánované stretnutie. Pri výbere obrázkov pre koláž sa u Svitlany objavila spontánna reakcia – oslovil ju obrázok dieťaťa, ktorý označila za roztomilý. Poznamenala tiež: „*Film mi ide v hlave*“, čím naznačila vnútorný tok obrazov a príbehov, ktoré v nej tvorivý proces vyvolal. Viaceré účastníčky ocenili vizuálny materiál z kalendára o prírode v Európe a aktívne ho využili vo svojich kolážach. Techniku koláže si všetky účastníčky vyskúšali po prvýkrát.

Reflexia:

Svitlana sa vo svojej koláži stotožnila s vyobrazenou ženskou postavou a povedala: „*Cítim sa ako táto žena.*“ Jej výpoveď sa niesla v duchu dôležitosti rodiny, ktorú opakovane

zdôrazňovala: „*Všetko to ide o rodinu.*“ Zastavila sa pri symbole hodín, ktorý interpretovala ako pripomienku, že ľudia by mali svoj čas venovať dôležitým veciam a odovzdávaniu hodnôt ďalším generáciám. Spomenula, že jej rodičia sa rozviedli, čo bola pre ňu a jej mladšiu sestru bolestivá skúsenosť. Sama sa vydala vo veku 27 rokov a neskôr prešla vlastným rozvodom. Napriek tomu zostáva pre ňu rodina kľúčovou hodnotou: „*Všetko ide od rodiny. Rodina je to najdôležitejšie.*“ Zdôraznila význam vzájomnej podpory v partnerskom živote a poznamenala, že „*čas nepríde, čas uteká*“. Hovorila o potrebe vytvárať si pekné spomienky, o schopnosti čerpať sama zo seba a túžbe, aby jej deti cítili oporu. Priznala, že veľa času venovala deťom a že v období po rozvode bolo pre ňu jednoduchšie byť sama. Zároveň vyjadrila nádej do budúcnosti: „*Som šťastná, ja pre seba snívam, že si užijem ďalší čas s mužom.*“ Má pocit, že teraz je ten správny čas, aby do jej života vstúpil niekto nový. Spoločná debata sa následne spontánne rozvinula na tému partnerských vzťahov a hľadania „*toho pravého*“. (vid'. Príloha VP-05)

Oksana svoju koláž stručne zhrnula zvolacou vetou: „*Letím!*“ Naznačila, že nemá pocit, že by ju v súčasnosti trápili vážnejšie problémy, povedala: „*Nič také strašné v živote nemám.*“ S úsmevom dodala: „*Ja som rada...*“, čo možno interpretovať ako výraz spokojnosti s aktuálnym stavom. V súvislosti so svojím príchodom na Slovensko poznamenala, že všetko zatiaľ prebehlo rýchlo a bez vážnejších ťažkostí: „*Ja iba začala a rýchlo to ubehlo.*“ (vid'. Príloha VP-16)

Iryna vo svojej reflexii k hlavnému cvičeniu vyjadrila, že vždy, keď má chvíľku, snaží sa zrelaxovať. Spomenula, že nedávno bola na Delni (prírodné kúpalisko v Prešove), kde si na chvíľu sadla k brehu. Povedala, že aj 10 – 15 minút jej stačí na to, aby načerpala energiu a zlepšila si náladu. (vid'. Príloha VP-26)

Pani **Halyna** vo svojej koláži pracovala s biblickým príbehom o Adamovi a Eve. Vyjadrila myšlienku, že „*keby oni nezhrešili, bol by raj na zemi*“, čím poukázala na túžbu po ideálnom a harmonickom svete. V reflexii pokračovala osobnejším pohľadom: „*My tu i tam, sme medzi dobrými ľuďmi, ale nie doma.*“ Zmienila aj svoju túžbu, „*že by ľudia menej hrešili*“ a nadviazala na obdobie pôstu, čo možno chápať ako súčasť jej hodnotového rámca a duchovného prežívania. Z praktických dôvodov sa pani Halyna zo stretnutia odpojila o niečo skôr, ponáhľala sa na ďalšiu dobrovoľnícku aktivitu, v rámci ktorej pomáha vyrábať maskovacie siete pre ukrajinských vojakov. (vid'. Príloha VP-32)

Záverečná časť: Záverečná reflexia a ukončenie stretnutia

Na konci stretnutia prebehla krátka spoločná reflexia. Pani Halyna sa zapojila len stručne, keďže sa ponáhľala na ďalšiu dobrovoľnícku aktivitu. Napriek tomu si chcela ešte vypočuť reflexie ostatných účastníčok k hlavnej časti stretnutia. Svoje pocity zhrnula slovami: „*Ponáhľam sa, chcem stihnúť ďalšiu aktivitu.*“

Ostatné účastníčky v reflexii zdieľali prevažne pozitívne dojmy zo stretnutia, ocenili tvorivý proces, atmosféru v skupine a tému, ktorá im umožnila nazrieť hlbšie do vlastného vnútra.

Zhodnotenie stretnutia arteterapeutkou:

Z môjho pohľadu ako arteterapeutky bolo stretnutie veľmi hodnotné. Tešila som sa z účasti viacerých účastníčok. Aj keď plynulosť stretnutia trochu narušili skoršie odchody dvoch z nich, celkový priebeh bol pozitívny. Účastníčky sa intenzívne ponorili do spracovania témy a ochotne vyskúšali novú techniku – koláž. Zároveň som si všimla, že keď jedna z účastníčok začala tvoriť formou koláže, ostatné na ňu reagovali a rozhodli sa tiež zvoliť rovnaký spôsob spracovania zadanej témy.

5.4.7 Piate stretnutie

Zúčastnení: Svitlana, Oksana, Iryna, Halyna, Kateryna

Dátum a miesto konania: 13.03.2025, Charitné vzdelávacie centrum, Prešov

Trvanie stretnutia: 1 hod. 30 min.

Téma stretnutia: Môj bezpečný priestor a moje túžby

Cieľ stretnutia: vytvoriť priestor pre symbolické vyjadrenie bezpečného priestoru, vnútorných túžob a potrieb, podpora sebaujedenia, rozvoj skupinovej interakcie a dynamiky prostredníctvom spoločnej tvorby.

Štruktúra stretnutia:

- Úvodná časť: Privítanie a úvodná reflexia, Marcový dážd
- Hlavná časť: Moje kráľovstvo
- Záverečná časť: Záverečná reflexia a ukončenie stretnutia

Privítanie

Stretnutie začalo o 16:20 hod., po 20-minútovom meškaní kvôli nepriaznivému počasiu. Účastníckam bola ponúknutá káva, čaj a drobné občerstvenie. Ako prvá prišla Svitlana, ktorá spomenula, že mala náročný týždeň, pretože zastupovala kolegyňu, a takisto spomenula svoj

nový byt, že sa z neho teší. Po nej dorazila Iryna. Pýtala som sa, či niekto má kontakt na Oksanu, na čo Svitlana poslala správu do spoločnej WhatsApp skupiny. Oksana sa pripojila neskôr, prišla zadychčaná a unavená. Tesne pred začiatkom stretnutia dorazila aj pani Halyna so svojou dcérou Katerynou. Po krátkom pohostení sa stretnutie začalo.

Stretnutie sme otvorili otázkou „*Aké je moje aktuálne počasie?*“, pričom ženy si mali vybrať z ponuky vytlačených obrázkov symbolizujúcich rôzne typy počasia (slnko, dúha, polojasno, dažď, búrka, sneh, víchor). **Svitlana** si vybrala dúhu aj napriek tomu, že aktuálne počasie bolo daždivé, vraj počasie nemá vplyv na jej náladu. A aj napriek pracovnej vyťažnosti opísala svoje vnútorné prežívanie ako stabilné a farebné. **Iryna** zvolila obrázok víchrice, čo odrážalo jej podráždenie a únavu z viacerých vyčerpávajúcich telefonátov a vybavovania administratívnych náležitostí ohľadom dcérinho štúdia. **Oksana** označila svoje počasie ako búrku: „*Celé zlé, strašné... v práci, doma... a od včera som bezdomovec.*“ Táto informácia nás všetky prekvapila. Oksana nám vysvetlila, že jej pocit ovplyvnila správa o zbombardovaní bytovky, v ktorej žila na Ukrajine. Na potvrdenie vytiahla mobil a ukázala nám fotografiu zhorenej bytovky v plameňoch. **Kateryna** si vybrala mráčik s dažďom a povedala: „*Mám náladu ako dnes počasie.*“ Bola zaneprázdnená hľadaním práce a riešením úradných záležitostí. Pri hľadaní práce narazila na problém, že na pozíciu farmaceuta uprednostňujú Slovákov s plynulou slovenčinou. **Halyna** si zvolila polojasno, čo vyjadrovalo jej týždeň plný práce doma aj na záhrade. Úvodná reflexia opäť otvorila priestor pre otvorené a hlboké zdieľanie, pričom sa v skupine vytvorila podporná a súcitná atmosféra. Oksana vo svojej reflexii otvorila tému pretrvávajúceho intenzívneho bombardovania na východe Ukrajiny, kde niektorí ľudia zostávajú aj napriek nebezpečenstvu. Svitlana dodala, že niektorí v oblasti Donbasu si vravia, že ak majú umrieť, tak v svojej „chatke“. Uviedla, že podľa aktuálnych štatistík už 8 miliónov Ukrajincov opustilo svoju krajinu.

Úvodná časť

Úvodné cvičenie č. 5: Marcový dažď

Cieľ: uvoľnenie, spolupráca, zbavenie sa napätia.

Zadanie: Spoločne v skupine čmárajte na veľkoformátový papier tak, aby zostalo čo najmenej bieleho miesta. Použite hrubšie fixy, s ktorými sa vám bude ľahko kresliť. Keď bude papier zaplnený, roztrhajte ho na čo najmenšie kúsky a vyhadzujte ich do vzduchu ako marcový dažď.

Počet osôb: skupinová práca.

Materiály a pomôcky: veľkoformátový biely papier, fixky.

Časová dotácia: 10 minút.

Účastníčky boli požiadané, aby sa presunuli ku stolu, kde bol pripravený veľkoformátový biely papier. Dostali pokyn, aby sa rozostúpili okolo papiera, aby každá mala dostatok priestoru. Pred samotným cvičením odišla Kateryna, ktorá sa ospravedlnila, že má iné dôležité stretnutie. Tak som ju vyprevadila k dverám.

Najprv úplne neporozumeli inštrukciám. Vyjadrili svoje pochybnosti, že nevedia, čo majú kresliť. Až po čase sa viac uvoľnili. Pri čmáraní fixami boli opatrné. Pani Halyna bola najodvážnejšia, keď ako prvá „zasiahla“ do priestoru ostatných. Svitlana, stojaca vedľa nej, ju upozornila, že ostalo ešte biele miesto na jej „území“. Iryna kreslila rôzne tvary jemne a decentne, čmáranice vytvárala opatrne a s istou noblesou. Trhanie papiera robila s rovnakou jemnosťou.

Počas trhania papiera účastníčky viedli voľnú debatu. Požiadala som ich, aby všetky kúsky zhrnuli do stredu stola. Následne mali vyhadzovať kúsky papiera do vzduchu ako dážd' pre potešenie. Počas tejto fázy sa účastníčky trochu pohrali s papierom, ale boli opatrné, aby nezanechali neporiadok, aj keď som im to povolila. Aktivita trvala teda len chvíľku. Po nej začali okamžite upratovať a zbierať kúsky papiera zo zeme. Svitlana poznamenala, že mi pomôžu s upratovaním, pretože sú moje spolupracovníčky.

Čmáranie a trhanie papiera účastníckam pripomenulo detské hry. Aktivitu som pôvodne plánovala zrealizovať na zemi, ale vzhľadom na pohodlie najmä pani Halyny som sa rozhodla pre prácu na stole.

Hlavná časť

Hlavné cvičenie č. 5: Moje kráľovstvo

Cieľ: podpora sebauvedomenia, rozvoj kreativity a tímovej spolupráce.

Zadanie: Na veľkoformátovom papieri si vyberte svoju časť papiera, kde si vytvoríte vlastné kráľovstvo. Použiť môžete ľubovoľné výtvarné médium. Keď budete mať kráľovstvo hotové, vymyslíte mu názov, ktorý ho najlepšie vystihuje. Nakoniec môžete svoje kráľovstvá predstaviť ostatným.

Počet osôb: skupinová práca.

Materiály a pomôcky: veľkoformátový papier, pastelky, voskovky, vodové farby, temperové farby, štetce, kelímky na vodu.

Časová dotácia: 40 minút na tvorenie, 20 min.

Priebeh cvičenia:

Na začiatku cvičenia sme upratali stoly – odložili sme občerstvenie, poháre aj papiere. Účastníčky sa usadili po dvoch oproti sebe a rozložila som pred ne veľký biely papier (zo spojených dvoch kusov). Všetky účastníčky si zvolili techniku koláže, pričom niektoré doplnili svoje novinové výstrižky aj o kresbu alebo maľbu. Svitlana poznamenala, že maľovanie by im trvalo príliš dlho. V ponuke boli noviny, časopisy, kalendáre rôznych druhov. Oksana a Svitlana použili aj vodové farby, pani Halyna doplnila svoju koláž o kresbu fixami.

Počas tvorby prebiehala voľná diskusia. Rozprávali sa aj o dobrovoľníckych aktivitách – najmä o výrobe maskovacích sietí, na ktoré podľa pani Haliny chodí v súčasnosti menej ľudí než po vypuknutí vojny na Ukrajine.

Účastníčky si najskôr vystrihnuté obrázky ukladali na papier, až potom ich naň nalepovali. Oproti sebe tvorili pani Halyna s Irynou, ktorá však bola vytočená viac na stranu. Halyna sa pri lepení obrázkov do spoločného priestoru opýtala Iryny, či ich tam môže umiestniť, že ona nechce zobrať z jej priestoru.

Zaujímavá interakcia vznikla medzi Oksanou a Svitlanou – Svitlana namaľovala nad svoj obrázok spoločné slnko, ktorého lúče zasahovali aj do Oksaninej časti. Poznamenala, že týmto slnkom „presvetlila“ Oksanin stromček, aby na ňom mohli rásť plody.

Reflexia:

Oksana svoje kráľovstvo pomenovala ako „*kráľovstvo pokoja, mieru a rovnováhy*“. Vyjadrila svoju túžbu bývať v maličkom meste, obklopenom najkrajšou prírodou, bez ruchu: „*Chcem taký pokoj mať, mať svoj dom, ticho chcem, nie veľa áut.*“ V reflexii spomenula zážitok z Kyjeva, ktorý v nej zanechal odpor k veľkým mestám – opísala situáciu, keď niesla ťažký klavír cez celé mesto a nikto jej nepomohol. Zážitok s chaosom veľkomesta v nej vyvolal negatívny dojem. Vo svojej reflexii zopakovala, že nechce viac než to, čo už uviedla. Zmenila aj svoju profesnú minulosť, celý život pracovala s ľuďmi a „*všetko prechádzalo cez ňu*“. Dnes jej vyhovuje samostatná práca, pri ktorej je v tichu: „*len ja – auto – ticho.*“ (vid'. Príloha VP-17)

Svitlana svoje kráľovstvo nazvala „*Môj domov je moja pevnosť*“. Kolážou vyjadrila predstavu všetkého, čo by chcela mať doma. Vyjadrila aj svoju osobnú víziu do budúcnosti: „*Ja som vo veku, že čakám vnúčatá... Keď budem mať čas... na dôchodku, snívam o takej budúcnosti. Mať svoje, celý svet sa zastavil. Máš svoj pokoj, priestor, pocit toho, že si slobodný, kde ty sa cítiš najlepšie.*“ Medzi zvolenými motívmi boli napríklad voda, záhrada, dom – priestor v blízkosti vody, kde by mala svoj „*klud*“ a kde by s radosťou očakávala

vnúcatá, keď prídu na návštevu. Svitlana sa tiež pripojila k Oksaninej poznámke o bývaní, keď poznamenala, že ani ona nechce v budúcnosti bývať v bytovke. (vid'. Príloha VP-06)

Ešte pred samotnou reflexiou **Iryna** upravila svoju koláž – jednu jej časť, ktorá bola nalepená príliš blízko koláže pani Halyny, odlepila a premiestnila smerom k výtvoru Svitlany. Svoju reflexiu začala slovami: „*Jak tak choču – Ja tak chcem.*“ Povedala, že sa jej páči jeseň, a opísala svoje kráľovstvo ako miesto, kde nie je veľa ľudí, ale je tam ticho a pokoj: „*spokojno, všetko minimum*“. Ukázala aj čistý biely priestor, kde by chcela doplniť ešte niečo maličké, no nekonkretizovala presne čo, skôr nejaký jemný dekoratívny prvok. Svoju kráľovstvu nedala konkrétne pomenovanie. Zaujala ju však vizuálna idea spojenia – spletenia. Tento motív bol prítomný jednak v objímajúcej sa dvojici postáv, ako aj v špirále evokujúcej štruktúru DNA. Keď som sa jej opýtala, či dvojica symbolizuje niekoho konkrétného, odpovedala, že nie – obrázok si vybrala preto, že sa jej jednoducho páčil, aj keď nevie celkom prečo. Jej reflexia bola najstručnejšia zo všetkých. (vid'. Príloha VP-27)

Halyna svoj výtvor nazvala „*Šťastná rodina*“. Znázornila v ňom pokoj a oddych v rodinnom kruhu, ktorý je podľa nej najdôležitejší. Hovorila o svojej záhradke na Sabinovskej ulici, kam rada chodí sama, aby si oddýchla od každodenných povinností a starostí: „*lebo ináč mám toho veľa na hlave okolo rodiny a podobne.*“ (vid'. Príloha VP-33)

V závere som ich pozornosť upriamila na to, či si pri vzájomnom počúvaní všimli nejaké spoločné motívy, ktoré sa v ich kráľovstvách opakovali. Svitlana spomenula tému vody, pokoja a stíšenia. Následne dodala, že podobne to vnímala aj u pani Haliny.

Záverečná časť: Záverečná reflexia a ukončenie stretnutia

Záverečná reflexia prebehla rýchlo – účastníčky si mali vybrať z obrázkov s motívom počasia, ktoré mali k dispozícii už na začiatku stretnutia. Obrázok mal symbolizovať ich aktuálny pocit alebo emóciu po skončení stretnutia.

Iryna si spočiatku vyberala z viacerých možností: uvažovala nad obrázkom s polojasným počasím, no napokon sa rozhodla pre mráčik. Dodala však, že by mu namiesto smutnej tváre dokreslila úsmev. **Svitlana** si zvolila opäť dúhu – tú, ktorú „*priniesla do skupiny*“ na začiatku, a s rovnakým, pozitívnym pocitom aj odchádza. Pani **Halyna** a **Oksana** si vybrali obrázok „polojasno“.

S účastníkami som sa rozlúčila, vyzerali spokojné. Ako posledná odchádzala pani Halyna, s ktorou som ešte riešila administratívne záležitosti.

Po stretnutí Oksana zaslala do spoločnej chatovej skupiny fotografiu krásnej dúhy, ktorá sa počas nášho stretnutia objavila nad Prešovom. Nemohli sme ju vidieť, no práve o takejto

dúhe počas hlavného cvičenia hovorila aj Svitlana, keď spomínala, že sa môže objaviť na oblohe.

Zhodnotenie stretnutia arteterapeutkou:

Stretnutie prebehlo v pokojnej a dôvernej atmosfére, ktorá účastníčkam umožnila stíšiť sa, tvorivo sa vyjadriť a zdieľať osobné predstavy o bezpečnom, pokojnom priestore – svojom „kráľovstve“. V skupinovej dynamike prirodzene vznikali momenty spolupatričnosti a porozumenia, no zároveň sa objavili aj okamihy napätia a rozdielných predstáv. Tieto interakcie poskytli priestor na reflexiu a prispeli k prehĺbeniu vzájomného porozumenia.

Opakovane sa objavovali motívy prírody, pokoja, ticha a túžby po vlastnom priestore. Tvorivý proces pôsobil uvoľňujúco a podnecoval reflexiu, ktorá hoci bola u niektorých stručná, niesla autentickosť a osobný obsah. Stretnutie ukázalo potenciál arteterapeutickej práce ako bezpečného a podnetného priestoru pre vyjadrenie a zdieľanie.

5.4.8 Šieste stretnutie

Zúčastnení: Svitlana, Oksana, Iryna

Dátum a miesto konania: 20.03.2025, Charitné vzdelávacie centrum, Prešov

Trvanie stretnutia: 1 hod. 50 min.

Téma stretnutia: Podporný priestor pre vnútorné stíšenie a sebavyjadrenie

Cieľ stretnutia: vytvoriť bezpečný priestor pre uvoľnenie napätia, vnútorné stíšenie a naladenie sa na seba prostredníctvom relaxácie a vedených cvičení, zároveň podporiť sebavyjadrenie a posilniť skupinovú dynamiku.

Štruktúra stretnutia:

- Úvodná časť: Privítanie a úvodná reflexia, Dychové a uvoľňovacie cvičenia, riadená imaginácia
- Hlavná časť: Moje telo ako paleta
- Záverečná časť: Záverečná reflexia a ukončenie stretnutia

Privítanie

Šieste skupinové stretnutie sa začalo s miernym oneskorením, približne o 16:20 hod., keďže pred jeho začiatkom chcel účastníčky krátko osloviť kolega – tlmočník z Centra podpory Prešov. Účastníčky prichádzali na stretnutie v zhone a spontánne komentovali, že majú za sebou náročný deň či týždeň. Ako posledná dorazila Oksana, na ktorú sme zámerne počkali, keďže sme plánovali začať stretnutie relaxáciou. V úvode som opäť ponúkla kávu,

čaj a drobné občerstvenie, čo sa už stalo prirodzenou súčasťou uvoľnenej a pohostinnej atmosféry spoločných stretnutí. Iryna nám priniesla upečený koláč, keďže ju pečenie baví.

V rámci úvodnej reflexie som účastníckam dala priestor na zdieľanie toho, aký mali týždeň a či sa udialo niečo mimoriadne, resp. niečo, čo ich potešilo. Hoci sme začínali s časovým sklzom, pozitívne som vnímala, že samy už reflektujú potrebu začať a vedľa sa navzájom jemne upozorniť, že je čas pustiť sa do práce.

Oksana sa v reflexii podelila o to, že nabrala odvalu a iniciovala rozhovor so svojim zamestnávateľom, ktorému naznačila, že má inú pracovnú ponuku. Zámerne mu tým chcela dať podnet na zamyslenie, aj ho trochu „nakopnúť“, aby si uvedomil, že by mohla odísť. Vyjadrila, že svoju prácu má rada, aj keď ide o „mužskú“ prácu, ktorá nie je typická pre ženy. Po troch rokoch v autoumyvárni, kde začala pracovať krátko po príchode na Slovensko, cíti, že si vybudovala dobrý pracovný vzťah so šéfom, ktorý je s jej prácou zrejme spokojný. V rozhovore so šéfom sa dozvedela, že by mohla rozšíriť svoju činnosť aj o lepenie fólií, čo by pre ňu znamenalo širšie uplatnenie a zároveň vidinu lepšieho finančného ohodnotenia. Oksana dúfa, že do konca leta sa jej podarí dosiahnuť celkovo lepšie pracovné podmienky. Priznala, že ešte váha, ako si otvorene vypýtať zvýšenie mzdy, no povzbudenie od ostatných žien v skupine jej dodalo sebadôveru a podporilo jej rozhodnutie ďalej sa o to usilovať.

Iryna sa v reflexii podelila o to, že tento týždeň čerpá dovolenku a má čas na oddych. Zároveň spomenula, že k nej po prvýkrát pricestovala mama z Ukrajiny, ktorá býva v meste neďaleko Kyjeva – cesta vlakom trvá približne 20 hodín a zahŕňa viacero prestupov. Iryna sa snaží mame počas týchto dní ukázať okolie Prešova a spoločne plánujú výlet do Slovenského raja, kým ešte praje počasie. Iryna zároveň spomenula, že ich rodinu čaká ďalšia významná udalosť – nasledujúci deň oslavuje narodeniny jej dcéra.

Svitlana bola tentoraz netradične stručná vo svojej reflexii. Povedala, že nemá nič nové, cíti sa „v pohode“ a je spokojná so svojim aktuálnym stavom. Zdieľala, že dnes jej začalo krátke voľno v práci, ktoré jej poskytuje 3 dni oddychu. Plánuje si užívať viac pasívny odpočinok, venovať sa relaxu v novom byte – pozerať filmy, čítať knihu a ísť na prechádzku.

Úvodná časť

Úvodné cvičenie č. 6: Dychové a uvoľňovacie cvičenia, riadená imaginácia

Cieľ: uvoľnenie tela a mysle, podpora relaxácie a prepojenia s vlastným telom.

Zadanie: Pohodlne sa usadíte a začnete hlboko dýchať. S každým nádychom sa uvoľníte a s každým výdychom nechajte napätie odísť. Pohybujte hlavou do strán a dolu, jemne uvoľníte krk. Teraz pomaly zdvihnite ruky ako krídla a natiahnite sa, ako keby ste sa chceli dotknúť

hviezd. Potom ruky pomaly spustite až k zemi. Skúste vnímať každý pohyb a dýchať pomaly a plynule. Na záver sa jemne vytáčajte v trupe, uvoľnite sa a sústreďte na svoj dych. Teraz si nájdite pohodlnú pozíciu, môžete si zavrieť oči, ak sa cítite komfortne, alebo ich nechať otvorené, ak vám to vyhovuje viac. Pokračujte v hlbokom dýchaní a predstavte si, že do miestnosti vstúpilo slnko a jeho jasné, teplé svetlo vás začalo jemne pohládzať. Pomaly vás skenuje zhora nadol, až vás celé zaplaví príjemným teplom. Cítite, ako sa vaše telo naplňa jeho svetlom, ktoré vás robí ľahkými a žiariacimi, ako diamanty, ktoré odrážajú farby zvonku aj zvnútra. Slnko vás pomaly opúšťa a lúči sa s vami smerom zdola nahor, pričom posledné miesto, na ktoré dopadá jeho svetlo, je vaša hlava. Keď bude svetlo úplne preč, vráťte sa v predstavách späť do miestnosti a pomaly otvorte oči. Nezabudnite vnímať, ako sa cítite teraz, po tomto zážitku.

Počet osôb: práca jednotlivca.

Materiály a pomôcky: stoličky, voľný priestor.

Časová dotácia: 15 minút.

Po úvodnej reflexii stretnutie pokračovalo dychovými a uvoľňovacími cvičeniami, ktoré účastníčky vykonávali na stoličkách v kruhu. Po tejto fáze nasledovala riadená imaginácia. Po imaginácii bolo viditeľné, že účastníčky sa cítili pokojnejšie. Samy poznamenali, že by si priali, aby tento zážitok trval dlhšie. Oksana sa dokonca vyjadrila, že to takto už môže aj skončiť. Tento zážitok bol pre ne prvou skúsenosťou s riadenou imagináciou, čo sa odrazilo aj v ich reakciách, ktoré boli pozitívne.

Hlavná časť

Hlavné cvičenie č. 6: Moje telo ako paleta

Cieľ: posilnenie vlastného sebahodnotenia a vnímania tela, rozvoj sebaaprijatia prostredníctvom farieb a tvarov.

Zadanie: Položte sa na pripravený veľkoformátový papier. Uistite sa, že máte dostatok miesta pre svoje telo, aby ste sa pohodlne roztiahli. Uvoľnite sa a pozorne vnímajte každý detail svojho tela a prežívané pocity. Pomocou výtvarných pomôcok sa teraz pokúste zobrazit' svoje telo na papieri. Začnite obkreslením svojho obrysu alebo nakreslite to, čo cítite, že najlepšie vyjadruje vaše telo. Následne môžete experimentovať s rôznymi farbami a tvarmi. Po dokončení môžete v skupine diskutovať o tom, čo ste vytvorili.

Počet osôb: práca jednotlivca, práca v skupine – pri obkresľovaní sa navzájom.

Materiály a pomôcky: veľkoformátový biely papier, temperové farby, akrylové farby, štetce, kelímky na vodu, pastelky, voskovky.

Časová dotácia: 40 minút na tvorbu, 20 minút na zdieľanie.

Priebeh cvičenia:

Po relaxácii a riadenej imaginácii sa účastníčky presunuli k tvorivej časti hlavného cvičenia. Najprv som im vysvetlila, ako môžu pracovať na veľkoformátovom papieri – či už obkreslením svojho tela, alebo pomocou pripravených maketiek ľudskej postavy, podľa ktorých mohli postavu na papier zväčšiť a nakresliť. Spočiatku boli mierne zdržanlivé, nebolo im hneď jasné, čo sa od nich očakáva, no keď som im jednotlivé možnosti názorne ukázala, rýchlo sa do toho pustili. Nakoniec si všetky zvolili možnosť navzájom sa obkresliť.

Oksana, najvyššia z účastníčok, si ako prvá ľahla na papier. Skúšali sme, či sa vôbec zmestí na celú plochu papiera, nakoniec sa to podarilo. Následne sa obkresľovania ujala Svitlana, ktoré obkreslila najprv Oksanu, potom aj Irynu. Pri obkresľovaní Oksany si Svitlana takmer na ňu ľahla, čo vyzeralo komicky a vyvolalo medzi nami smiech. Nakoniec Svitlanu obkreslila Iryna.

Upozornila som ich, že keďže chodidlá na obrysoch nie sú úplne dokreslené, môžu si ich doplniť alebo celý obrys upraviť podľa vlastnej predstavy. Všetky sa pustili do úprav a postupne si svoje obrysy dotvárali. Zároveň som im pripomenula, že ani v tejto aktivite nejde o výsledok, ale o samotný zážitok a proces tvorby. Počas tejto fázy si všetky moment tvorenia užívali, dokonca Svitlana ostala ležať na zemi so zavretými očami, čo naznačovalo jej hlboké ponorenie sa do zážitku. Tiež som ich povzbudila, nech si užijú prítomný okamih tvorenia a nech všetko ostatné nechajú za dverami, že to počká.

Keď už mali svoje obrysy nakreslené, začali s vymaľovaním plochy svojej postavy. **Svitlana** sa rozhodla začať oranžovou akrylovou farbou, najprv obkreslila hlavu a neskôr celé telo. K oranžovej linke pridala aj linku žltej farby (nad oranžovú farbu). **Iryna** sa rozhodla pre modrú farbu na ruky a žltou vymaľovala hlavu. Strednú časť tela ako jedinú spravila kombináciou dvoch farieb. Svoju siluetu vymaľovala ako prvá a zároveň spomenula, že sa nebude môcť zúčastniť nasledujúceho stretnutia, preto by svoju prácu chcela dokončiť už dnes. **Oksana** začala žltou farbou uprostred (v oblasti hrude) a ťahala čiary smerom von, do strán.

Počas tvorenia boli účastníčky tichšie než obvykle, venovali sa iba svojej tvorbe. Nechceli maľovať na stole, ani použiť ponúknuté podložky pod zadok či nohy. Celý proces prebiehal v pokojnej atmosfére, kde sa sústredili na tvorbu a vlastný zážitok. Jediným rušivým

momentom bol skorší odchod Oksany, ktorá sa vopred ospravedlnila s tým, že musí odísť skôr. Zároveň som ich upozornila, že na svojich výtvoroch budú môcť pokračovať aj počas ďalšieho stretnutia, a nie je dôvod sa ponáhľať.

Reflexia:

Oksana musela odísť zo stretnutia skôr kvôli rodinným povinnostiam, preto svoju reflexiu zdieľala ako prvá. Oksana aktivitu označila ako „*našu najlepšiu*“, s tým, že po prvýkrát mala jasnú predstavu o tom, čo a ako chce robiť. Vyjadrila, že pri predchádzajúcich stretnutiach si často nevedela poradiť, čo má tvoriť alebo nakresliť, no tentokrát to bolo iné. V reflexii uviedla, že v rámci imaginácie si najprv predstavovala slnko, ktoré zobrazila v strede pri srdci. V jej predstavách sa objavila lúka – kvety, pokosená tráva a voda, v ktorej sa odrážalo svetlo. Bolo jej ľúto, že musí odísť práve vo chvíli, keď presne vedela, ako chce ďalej pokračovať. Svoj výtvor si ešte pred odchodom odpotila a ceruzkou si na papier poznačila, aké farby plánovala použiť. S povzdychom opakovane poznamenala, že je škoda, že nemôže ostať dlhšie. Na rýchlu otázku pri odchode, s akým pocitom odchádza, odpovedala, že sa musí ponáhľať. Počas odchodu už riešila telefonáty a bolo zrejmé, že ju čakajú ďalšie povinnosti. Počas tvorby niekoľkokrát kontrolovala telefón a odpisovala na správy, čo ju mohlo čiastočne vyrušovať z plného prežívania aktivity. (vid'. Príloha VP-18)

Svitlana vyjadrila svoje veľké prekvapenie nad touto aktivitou. Už počas tvorby poznamenala, že je to veľmi zaujímavé a že je rada, že som im pripravila opäť niečo nové. Povedala, že to bol „*divný (v zmysle zaujímavý) a príjemný pocit*“ pracovať sama so sebou a vytvárať svoje telo – seba. Vyjadrila sa, že chcela počuť viac samu seba. Počas tvorby zažívala „*kopu pocitov*“. Uvedomila si, že chce vyplniť všetky plochy, aby na jej výtvore nezostali žiadne biele miesta, dodala: „*Dám farbu všade.*“ Cítila vnútorné upokojenie a podotkla, že celkový proces bol pre ňu ako vstup do „*iného sveta*“, keďže okolo panuje chaos. (vid'. Príloha VP-07)

Iryna počas reflexie uviedla, že sa snažila výtvarne zachytiť to, čo videla v imaginácii. Spomenula, že videla slnko pred sebou – nie nad sebou. Rovnako chcela stvárniť aj vodu, ktorú si v predstavách vizualizovala, čo podľa jej slov mohlo ovplyvniť jej rozhodnutie namaľovať ruky modrou farbou. Aj tentokrát pracovala najrýchlejšie zo všetkých. Počas tvorby spomenula, že sa pravdepodobne nezúčastní nasledujúceho stretnutia, keďže má málo dovolenky. Ostatné účastníčky ju hneď začali presviedčať, aby si to rozmyslela. Aj sama Iryna priznala, že jej bude ľúto, ak nebude môcť prísť. Svitlana zároveň s úsmevom

poznamenala, že Iryna svoju prácu dokončila veľmi rýchlo – „akoby za dva dni“. (vid'. Príloha VP-28)

Svitlany a Iryny som sa tiež opýtala, či počas imaginácie nemali problém predstaviť si konkrétne farby, alebo či sa v rámci ich postavy nevyskytli miesta, ktoré by ostali akoby prázdne. Obe sa zhodli, že s tým nemali žiadny problém a že sa im jednotlivé farby vybavovali prirodzene.

Záverečná časť: Záverečná reflexia a ukončenie stretnutia

Na záverečnej časti stretnutia boli prítomné už len dve účastníčky – Svitlana a Iryna, keďže Oksana musela počas tvorivej časti odísť skôr.

Svitlana spontánne vyjadrila, že jej prichádza ľúto pri pomyslení na to, že sa naše spoločné stretnutia raz skončia. Prirovnala celý proces k dobrej knihe, ktorú človek číta s radosťou, no zároveň cíti smútok, keď sa blíži ku koncu. Ocenila som, s akou jemnosťou a obraznosťou vie popísať svoje pocity.

V závere som obom účastníckam vyjadrila vďačnosť za ich prítomnosť, aktivitu a spoločný čas. Svitlana pritom poznamenala, že je úžasné, ako to medzi nami – Slovenkou a Ukrajinkami – funguje, aké spojenie dokážeme spoločne vytvoriť.

Stretnutie sme uzavreli krátkym dychovým cvičením. Vyzvala som ich, aby sa počas hlbokého nádychu sústredili na farbu, ktorá ich posilňuje, a pri výdychu si predstavili, že vypúšťajú všetko, čo ich ťaží, čoho sa chcú zbaviť. Tento záverečný moment prispel k symbolickému ukončeniu tvorivého procesu a návratu do reality bežného dňa.

Obe účastníčky spontánne pomohli s uprataním pomôcok a farieb, čím prispeli k príjemnému a rešpektujúcemu zakončeniu spoločného času.

Zhodnotenie stretnutia arteterapeutkou:

Ako študentka arteterapie, ktorá ešte len získava prvé skúsenosti v praxi, som pociťovala rešpekt pred úvodnou aktivitou, najmä pred riadenou imagináciou. Dlho som premýšľala, ako vhodne prepojiť hlavnú tvorivú časť s niečím, čo by účastníckam pomohlo lepšie si uvedomiť svoje telo a samých seba. Imaginácia sa mi nakoniec javila ako najvhodnejší spôsob. Pristupovala som k nej s rešpektom, snažila som sa vytvoriť tichý a bezpečný priestor, ktorý by bol pre účastníčky príjemný a podporil ich vizualizáciu farieb v rámci postavy.

Mrzelo ma, že Oksana musela zo stretnutia predčasne odísť. Na druhej strane som veľmi ocenila hĺbku a otvorenosť, s akou k tvoreniu pristúpili všetky účastníčky. Samotnú aktivitu som vnímala ako vhodné vyvrcholenie nášho spoločného cyklu. S odstupom času sa mi

osvedčilo rozdelenie tejto aktivity do dvoch samostatných stretnutí, čo umožnilo účastníčkam pracovať s väčšou voľnosťou, dostatkom času a zároveň sa intenzívnejšie spojiť so sebou.

5.4.9 Siedme stretnutie

Zúčastnení: Svitlana, Oksana

Dátum a miesto konania: 27.03.2025, Charitné vzdelávacie centrum, Prešov

Trvanie stretnutia: 1 hod. 50 min.

Téma stretnutia: Tvorivý priestor pre vnímanie seba a svojho tela

Cieľ stretnutia: podporiť sebavyjadrenie, sebahodnotenie a kreativitu účastníčok, posilniť schopnosť reflexie a vnímania vlastného tela v bezpečnom a podporujúcom prostredí.

Štruktúra stretnutia:

- Úvodná časť: Privítanie a úvodná reflexia, Maľovanie Chopinovej hudby
- Hlavná časť: Moje telo ako paleta II
- Záverečná časť: Záverečná reflexia a ukončenie stretnutia

Privítanie

Na začiatok stretnutia prišla ako prvá Svitlana. Hneď zdieľala svoju negatívnu vzťahovú skúsenosť, ktorá ju za posledný týždeň rozladila. Neskôr dobehla Oksana. Pani Halyna ani Iryna sa stretnutia nezúčastnili, každá z osobných dôvodov. Ako obvykle, hneď na začiatku stretnutia som ponúkla kávu a čaj, aby sa účastníčky cítili pohodlne a uvoľnene.

V rámci úvodnej reflexie mali účastníčky popísať, aký mali týždeň. **Svitlana** začala tým, že jej týždeň bol plný sklamaní. Na stretnutí opísala zážitok, ktorý ju v ten deň veľmi rozrušil. Išla so svojou dcérou k pediatrovi, no na parkovisku pred poliklinikou nebolo voľné miesto, a tak zaparkovala vedľa predajňu autodiélov. Hneď po zaparkovaní k nej pribehol istý muž, ktorý začal na ňu zvyšovať hlas, ukazovať hanlivé gestá a obviňovať ju, že zaparkovala na súkromnom pozemku. Počas tejto situácie pocítila veľký vnútorný tlak – bola nazlostená, no zároveň aj smutná a frustrovaná, ako môže byť človek voči iným, obzvlášť voči žene, taký neúctivý. Popisovala to slovami: „*Až mi triaslo vo vnútri... bolo mi smutno, ľúto, že človek môže byť tak hnusný... treba znášať všetko, nechcem byť ako odpad... on sám seba išiel a dal do koša.*“ Uvedomovala si, že je dôležité nepreberať zodpovednosť za takéto správanie, no aj napriek tomu ju to rozrušilo. Chcela zostať silná a nenechať sa ovplyvniť negatívnou reakciou. „*Ja chcem byť ako tvár nášho prezidenta. My sme tvár Ukrajiny, čo a ako rozprávame,*“ čo dohovára aj ostatným Ukrajincom žijúcim na Slovensku. Keď sa

vracala domov s dcérou, snažila sa neukázať svoje emócie, no predsa jej vyhrklo pár slz, ktoré zakrývala okuliarmi. Zároveň dodala, že to nemám vnímať tak, že teraz považuje všetkých Slovákov za nevychovaných alebo neslušných, ale že išlo skôr o individuálny prípad.

Na otázku, aký mali týždeň, **Oksana** odpovedala stručne: „*Normal'no.*“ Vysvetlila, že mala veľa práce a vybavovania – potrebovala odovzdať dokumenty na univerzite, keďže ju čaká začiatok vysokoškolského štúdia. Dodala s humorom: „*Bože, to strašné...*“ Priznala, že po takýchto hektických dňoch je večer úplne vyčerpaná: „*O siedmej – ôsmej už ležím doma v posteli.*“ Zaujímavo opísala, ako počas dňa necíti žiadne bolesti, hoci sa stále niekam ponáhľa, no keď si večer ľahne, až vtedy sa objaví únava a začne ju bolieť telo. Spomenula tiež, že sa vo všeobecnosti pohybuje veľmi rýchlo, až tak, že za ňou nikto nestíha. Vraj nechodí na prechádzky, ale skôr na „*probežky*“. S úsmevom dodala, že ju dcéra minule upozornila: „*Mama, zajtra už piatok,*“ a ona si dovtedy ani neuvedomila, ako rýchlo jej celý týždeň ubehol: „*Beháš – nestíhaš.*“

Následne sa medzi účastníkami spontánne rozvinula zaujímavá debata. Nadviazali na Oksaninu poznámku o tom, ako rýchlo jej prešiel týždeň. Spoločne konštatovali, že človek si často ani neuvedomí, koľko toho v skutočnosti stíha – skôr má len pocit, že všetko beží, uteká, a nič sa pritom „nehýbe“. Svitlana na to Oksane odpovedala: „*Nestíhaš žiť, ale koľko všetkého sme už stihli... Koľko sa nám podarilo? Nový jazyk, nová práca, nová krajina. Už ani nechodím po meste s navigačkou...*“ Oksana uznala, že Svitlana má pravdu. „*Ja som ani nevedela, kde ja i koľko toho už nemám, i čo budeme mať.*“ Z tejto reflexie sa debata plynulo presunula k situácii na Ukrajine. Spomenuli tých, ktorí prišli o domy v dôsledku bombardovania, a uvažovali, či ich štát postupne odškodní – vraj existuje určitý úrad, ktorý by to mal riešiť. Svitlana poznamenala: „*Všetko je v procese.*“ Oksana však bola voči tomu skeptickejšia: „*Ale to nevieme na 100 %.*“ Svitlana na záver dodala s nádejou: „*Ja verím vo všetko najlepšie. Rusi by mali platiť reparácie...*“

Úvodná časť

Úvodné cvičenie č. 7: Maľovanie Chopinovej hudby

Cieľ: relaxácia, vyjadrenie prežívaných emócií.

Zadanie: Namočte štetec do vody a vyberte si ľubovoľnú farbu, resp. farby. Počúvajte konkrétnu hudobnú ukážku (skladba Spring Waltz, Fryderyk Chopin) a maľujte voľne na papier podľa toho, ako na vás hudba pôsobí. Môžete tvoriť abstraktne alebo konkrétne, podľa vašich pocitov. Na záver, ak chcete, zdieľajte svoje dojmy a interpretáciu s ostatnými.

Počet osôb: práca jednotlivca.

Materiály a pomôcky: biely papier formátu A3, vodové farby, štetce, kelímky na vodu, soľ, reproduktor, počítač alebo iné zariadenie k prehrávaniu hudby.

Časová dotácia: 15 minút.

Počas tvorivej časti úvodného cvičenia si účastníčky najprv namočili papier a začali experimentovať s vodovými farbami a soľou. Oksana od začiatku pôsobila rozhodne a sebavedomo: „*Ja viem, čo chcem.*“ Svitlana s úsmevom poznamenala: „*Cítim sa jak decko v škôlke.*“ Počas tvorby sa začali chichúňať – vysvetlili mi, že im prišlo vtipné, že si obe spontánne vybrali rovnaké farby. K dispozícii boli dve sady vodových farieb – jedna neutrálnejšia, druhá s výraznejšími tónmi. Účastníčky si sady počas tvorby menili, pretože sa im páčili farby z oboch.

Viditeľne sa uvoľnili, smelo namáčali papier, sypali naň soľ a so záujmom sledovali, čo sa bude diať. Zaujímalo ich, či soľ ostane na papieri, alebo časom opadne. Zaujímavé bolo, že obidve si ako hlavný motív zvolili kvety, hoci tvrdili, že sa vzájomne neinšpirovali. Možno ich ovplyvnilo aj jarne obdobie, keďže všetko navôkol začínalo kvitnúť.

Svitlana (vid'. Príloha VP-08)

Oksana (vid'. Príloha VP-19)

Hlavná časť

Hlavné cvičenie č. 7: Moje telo ako paleta II

Cieľ: posilnenie sebahodnotenia a vnímania tela, zameranie sa na bezpečné miesto a starostlivosť o seba.

Zadanie: Toto cvičenie pokračuje s vlastnou prácou „Moje telo ako paleta“ z predošlého stretnutia. Vráťte sa k svojmu výtvoru a zamyslite sa, či necítite pri pohľade naň nejaký diskomfort alebo napätie. Negatívne pocity si môžete pre seba pomenovať, prípadne zaznamenať. Zamyslite sa nad otázkou: „*Ako by som sa chcela cítiť vo svojom tele?*“ Urobte si chvíľu na vizualizáciu, ako by to vyzeralo, keby ste sa cítili bezpečnejšie, pohodlnejšie alebo viac v harmónii so svojím telom. Na vytvorenom obraze si môžete znázorniť, ako by ste sa mohli postarať o svoje telo a dušu. Môžete použiť rôzne materiály ako látky, pásky, šnúrky, papiere, farebné prvky a iné materiály, ktoré sa stanú symbolom starostlivosti o seba.

Počet osôb: práca jednotlivca.

Materiály a pomôcky: výtvor z predošlého stretnutia, temperové farby, štetce, kelímky na vodu, pastelky, voskovky, textílie, noviny a časopisy, nožnice, lepidlo.

Časová dotácia: 40 minút na tvorbu, 20 minút na zdieľanie.

Priebeh cvičenia:

Počas hlavného cvičenia účastníčky ticho pracovali na dokončovaní svojich postáv. Reč sa rozprúdila, keď sa spýtali, či sú na Slovensku čisto hudobné školy pre žiakov. Vysvetlila som im, že u nás fungujú základné umelecké školy, ktoré ponúkajú rôzne odbory vrátane hry na hudobný nástroj. Oksanu rozčaroval nedávny pohľad na deti smerujúce do umeleckej školy so znudeným výrazom: „... *bedne deti jak kravy na mäso*.“ Obe sa zhodli, že dnešné deti si často nevážia, čo majú.

Oksana spomínala, že vždy chcela chodiť na umeleckú školu, no nemali na to doma peniaze. Svitlana zas prestala chodiť do hudobnej, lebo doma nemala klavír na cvičenie. Oksana si veľmi dobre pamätá, ako si kúpila svoje prvé CD – Rammstein. Doma počúvali úplne iný žáner, mama bola najprv šokovaná, no neskôr si rock a metal obľúbila tiež.

Reflexia:

V priebehu cvičenia bolo zrejmé, že každá z účastníčok pristupovala k tvorbe individuálnym tempom. **Svitlana** svoju postavu vyfarbila ako prvá a s odstupom popísala, že v procese nevnímala žiaden diskomfort – naopak, tvorilo sa jej dobre. Reflexia sa prirodzene prehĺbila, keď hovorila o význame jednotlivých farieb: zelená symbolizovala ekologické hodnoty, ktoré sa snaží žiť; žltá-oranžová vyjadrovala to dobré, čo dáva druhým; a červená pre ňu predstavovala základ toho, čo je dobré – vo vnútri aj navonok. Doplnkové materiály ako látky či krepový papier nechcela použiť, aby výsledok nepôsobil ako „oblečenie“. Použila však farebný sprej, ktorým zvýraznila oblasť hrude a lona. Poznamenala, že práve to sú časti tela, ktorými sa ženy líšia od mužov – len žena môže počať a porodiť nový život. Kamienkami dotvorila svojej postave oči a ústa v tom význame, že je pre ňu dôležité nielen vidieť, ale aj hovoriť – pravdivo, otvorene. (*vid'. Príloha VP-09*)

Oksana svoju postavu dokončila o niečo neskôr. V reflexii opísala silný vnútorný zážitok počas tvorenia – jej myseľ bola v danom momente čistá a svetlá. Všetko sa jej javilo vo farbách svetlé a teplé. Nerozmýšľala nad ničím iným, v hlave mala len obraz trávy, vody, lúky, kvetov a slnka. V tom momente ju nič iné nezamestnávalo. Rovnako ako Svitlana nepoužila ponúknuté látky – viac ju oslovili kamienky, ktorými si ozdobila detaily na svojej postave. (*vid'. Príloha VP-20*)

V záverečnej reflexii sa obe účastníčky spontánne zamerali na tému dobra a jeho návratnosti. Z ich slov zaznievalo osobné presvedčenie o princípe bumerangu – že dobro, ale aj zlo, sa človeku skôr či neskôr vráti, hoci nie nevyhnutne od toho istého človeka. Svitlana tento princíp opísala ako súčasť svojho životného nastavenia a spôsobu, akým vychováva

svoje deti: „*Ked' dačo chceš ukradnúť, dačo urobiť zlé, ono to ku tebe príde tiež. Nevieš, kedy presne, nevieš, akým smerom, ale dostaneš to naspäť.*“ Oksana ju doplnila poznámkou, že niekedy sa to môže vrátiť „*aj desaťkrát viac*“. Zároveň vyjadrila aj svoju vlastnú skúsenosť: „*Ja môžem dávať dobro, ale dobro od tých ľudí naspäť napríklad nepríde, ale ja aj tak môžem dávať dobro.*“ Svitlana to uzavrela jednoduchou, no silnou myšlienkou: „*Takže máme na výber. Aj deťom tak vravím – máš na výber.*“

Záverečná časť: Záverečná reflexia a ukončenie stretnutia

Na záver stretnutia som účastníčky vyzvala, aby sa podelili o svoje dojmy z aktivity a pomenovali, čo v nich najviac rezonuje. Z ich spätnej väzby bolo cítiť, že sa do procesu tvorenia ponorili hlboko a veľmi osobne.

Oksana popísala svoju skúsenosť ako postupný proces: najprv rozmýšľala, aké farby chce použiť, ale nebolo to úplne jasné. Začala žltou farbou, ktorá jej pomohla uvedomiť si, čo presne chce a ako to chce. Premýšľala nielen nad farbami, ale aj nad tým, kde ich umiestni – zvonku od seba alebo vo vnútri, a ak vo vnútri, tak kde presne. Podľa jej slov to už potom išlo samo.

Svitlana popísala svoju skúsenosť ako zaujímavý a neobvyklý pocit, keď vnímala postavu ako seba. Uvedomila si, že cez farby a spôsob, akým ich nanášala, vyjadrovala svoj vnútorný pocit. Spomínala, že nikdy predtým nezažila podobnú aktivitu, kde by sa jej podarilo takto vyjadriť seba. Proces tvorby bol pre ňu veľmi spontánny a intuitívny. Nezameriavala sa na to, ako to spraví, išlo to samo od seba: „*Mozog sa dobre spojil s rukou i s fantáziou – imagination.*“

V úplnom závere mi spontánne pomohli s uprataním pomôcok a postarali sa aj o svoje výtvary – postavy si uložili na bezpečné miesto, aby ich nikto nepoškodil. Tento detailný, citlivý prístup k vlastnej práci vnímam ako prejav úcty k sebe, k procesu a aj k spoločnému priestoru.

Zhodnotenie stretnutia arteterapeutkou:

Všimla som si, že účastníčky sa v priestore cítili čoraz istejšie a prirodzenejšie – po skončení tvorenia spontánne pomáhali s upratovaním, boli samostatnejšie a vnímavejšie aj voči mne ako arteterapeutke. Atmosféra počas stretnutia bola uvoľnená a dôverná. Späťne vnímam ako správne rozhodnutie pokračovať v aktivite z predošlého stretnutia, keďže išlo o vyvrcholenie sebapoznávacieho cyklu so zameraním na posilnenie sebahodnotenia a

sebadôvery. Mrzí ma však, že sa do maľovania postavy zapojili len tri zo štyroch účastníčok a že na pokračovanie aktivity prišli už len dve – ostatné tak boli ochudobnené o tento zážitok.

5.4.10 Ôsme stretnutie

Zúčastnení: Svitlana, Oksana, Iryna, Halyna

Dátum a miesto konania: 03.04.2025, Charitné vzdelávacie centrum, Prešov

Trvanie stretnutia: 1 hod. 50 min.

Téma stretnutia: Tvorivé sebvýjadrenie a objavovanie vlastných silných stránok

Cieľ stretnutia: podpora reflexie uplynulého týždňa, rozvoj schopnosti tvorivého vyjadrenia emócií a myšlienok, posilnenie vnímania vlastných pozitívnych stránok, podpora sebaaprijatia prostredníctvom výtvarnej činnosti.

Štruktúra stretnutia:

- Úvodná časť: Privítanie, Hravá báseň
- Hlavná časť: Perla osobnosti
- Záverečná časť: Záverečná reflexia a ukončenie stretnutia

Privítanie

Na stretnutí sa zúčastnili všetky štyri účastníčky, ktoré sú zároveň zahrnuté vo výskumnej vzorke. Po privítaní sa usadili na svoje obvyklé miesta. Uvoľnenú atmosféru som podporila drobným občerstvením a postupne sme prešli k úvodnému cvičeniu.

Úvodná časť

Úvodné cvičenie č. 8: Hravá báseň

Cieľ: podpora reflexie, vyjadrenie pocitu z uplynulého týždňa prostredníctvom slova – básne.

Zadanie: Premyslite si jedno ľubovoľné slovo, ktoré najlepšie charakterizuje váš uplynulý týždeň. Slová účastníkov sa zapisujú na tabuľu alebo na papier. Potom každý účastník napíše krátku báseň, ktorá sa inšpiruje týmito slovami. Báseň môže byť jednoduchá, len pár veršov, bez potreby dodržania formálnych pravidiel.

Počet osôb: práca jednotlivca.

Materiály a pomôcky: papier, pero, tabuľa (na zapísanie slov).

Časová dotácia: 15 minút.

Účastníčky dostali za úlohu zamyslieť sa nad uplynulým týždňom a zhrnúť jeho priebeh do jediného slova, ktoré najlepšie vystihuje ich osobnú skúsenosť. Po krátkej chvíli premýšľania zazneli nasledovné slová:

- **Svitlana** – „*šialenstvo*“ (tak opísala hektický priebeh svojho týždňa),
- **Oksana** – „*úspech*“ (vyjadrila spokojnosť s tým, že všetko sa jej podarilo),
- **Iryna** – „*začiatok*“ (symbolizujúci nové udalosti),
- **Halyna** – „*jedlo*“ (spomenula, že týždeň brala „*nevážne*“, pretože nebola doma).

Následne si každá účastníčka zobrala papierik a ceruzku. Ich úlohou bolo vytvoriť krátku básničku – mohla byť veršovaná aj neveršovaná, bez potreby rýmovania, v ktorej by boli použité všetky štyri slová. Zadanie bolo pre niektoré náročnejšie, keďže básne tvorili v slovenskom jazyku, čo sa prejavilo povzdychmi a komentármi, no napokon každá vytvorila originálny text. Výsledné básne boli však tvorivé a nápadité. Pri samotnom písaní bola najrýchlejšia Iryna, ktorá spontánne poznamenala, že aj v škole jej písanie úloh trvalo krátko. Jej báseň bola najkratšia – tvorila ju jediná veta. Po jej prečítaní sa podelila o osobnú novinku: v danom týždni nastúpila do novej práce, kde má pevne stanovenú pracovnú dobu, čo vnímala ako výrazné pozitívum v porovnaní s predošlým zamestnaním. Oksana a Halyna potrebovali na tvorbu básne najviac času. Oksana mala spočiatku z písania básne obavy a neverila si, no jej výsledok bol veľmi nápaditý. Ostatné účastníčky jej tvorbu spontánne ocenili potleskom, čo bolo pre ňu povzbudzujúce. Svitlana vo svojej básni zachytila hektický a náročný týždeň, ktorý opisovala ako šialený. Halyna čelila pri písaní určitému jazykovému problému, keďže tvorila báseň v slovenčine. Počas čítania sa ma viackrát pýtala na význam niektorých slovíčok a priebežne si ich v texte upravovala. Napriek ťažkostiam treba oceniť jej snahu a výslednú básničku, ktorá bola obsahovo vydarená.

- **Svitlana:** „*Ak začiatok dňa ide z chutných raňajok a najobľúbenejšieho jedla, tak úspech bude mať viac šansov cez deň aj ľahšie sa dá zvládnuť s akýmkoľvek šialenstvom!*“
- **Oksana:** „*My sme mali dobré ráno. Na začiatku jedlo, kávu. Pochodili, pobehali. Je už to pre nás úspech! Pracovali, upratali a šialenstvo celý deň.*“
- **Iryna:** „*Šialený krolík (králik) začal novú úspešnú prácu po prípravovaní jedla.*“
- **Halyna:** „*Začiatok týždňa prepad na hotovaňje (prípravu) jedla. Probovala hotovať (skúšala pripraviť) koláč po receptu. Mela tut uspech (Mala v tom úspech). Koláč mal dobrú chuť. Veľo roboty pri tym a zešlo rýchlo (zjedlo sa rýchlo). Šialenstvo!*“

Hlavná časť

Hlavné cvičenie č. 8: Perla osobnosti

Cieľ: rozvoj kreativity, vyjadrenie pozitívnych vlastností, podpora seba prijatia.

Zadanie: Na začiatok si na papier napíšete 5 pozitívnych vlastností, ktoré vystihujú vašu osobnosť. Pokiaľ budete chcieť, môžete ich zdieľať so skupinou. Na základe týchto vlastností vytvoríte 3D perlu (prípadne iný 3D predmet), ktorý vystihuje najdôležitejší aspekt vašej osobnosti. Na záver predstavte svoju perlu.

Počet osôb: práca jednotlivca.

Materiály a pomôcky: plastelína, rýchloschnúca hmota, rôzne trblietky, filtre a iné ozdoby, pečiatky, biely papier v rôznych formátoch, temperové farby, vodové farby, štetce, keľímky na vodu, lepidlo, lepiaca páska, nožnice.

Časová dotácia: 40 minút na tvorbu, 20 minút na reflexiu.

Priebeh cvičenia:

Účastníčky napísali na papier svoje krstné meno a pod neho päť svojich pozitívnych charakterových vlastností (bolo možné použiť aj ukrajinský jazyk). Na úvod som im poskytla krátky príklad, aby lepšie pochopili zadanie. Po dopísaní sme prešli k hlavnému cvičeniu – tvorbe trojrozmerného (3D) objektu na základe napísaných vlastností.

Úvod pred tvorbou sprevádzala mierna netrzeplivosť a smiech. Každá účastníčka si vybrala iný materiál a tvorila podľa svojej predstavy. Pracovali ticho a sústredene. Svitlana spontánne poznamenala, že „*je to veľmi zaujímavé*“. Na požiadanie som asistovala Svitlane a Halyne pri hľadaní vhodného spôsobu spracovania témy.

Tvorba trvala dlhšie, než bolo plánované, preto som účastníčky viackrát upozornila na potrebu dokončenia. Výtvary zostali čiastočne nedokončené, čo účastníčky mrzelo.

Počas tvorby nastala aj nečakaná situácia. **Iryna** musela náhle odísť zo stretnutia. Počas reflexie odišla telefonovať na chodbu a následne sa ospravedlnila s tým, že musí urgentne odísť kvôli naliehavej záležitosti súvisiacej s jej dcérou. Keď som sa jej opýtala, či je všetko v poriadku, odpovedala, že dúfa, že áno. Iryna tak nemohla dokončiť reflexiu k svojmu výtvoru ani sa zúčastniť záverečnej reflexie skupiny. Stihla však vytvoriť priestorovú podobu postavy zobrazenej zozadu, pričom využila priehľadnú textíliu na šaty a plastelínu na vlasy, ktoré ozdobila bordovou ružičkou. (*vid'. Príloha VP-29*)

Reflexia:

Svitlana vytvorila 3D podobu slnka, ktoré symbolizovalo jej vnútorné prežívanie a stotožnenie sa so svojim menom – „*svetlá, slnečná*“. Zdôraznila, že slnko je zdrojom života

pre všetko na planéte a podobné teplo a svetlo by chcela odovzdávať aj ľuďom okolo seba – deťom, priateľom, kolegom. Vníma sa ako pozorná, dobrá a aktívna osoba, ktorú poháňa prirodzená zvedavosť a záujem o svet – od prírody cez hudbu až po aktuálne dianie. (vid'. Príloha VP-10)

Oksana stvárnila 3D podobu kveta rumančeka (ramašky), ktorý je pre ňu symbolom svetlosti, „dobrej dušičky“ a pozitívnej energie. O sebe povedala, že má zmysel pre humor, ktorý ju sprevádza v každodennom živote. Rumanček vnímala ako spriaznený symbol svojich povahových črt. Spomínala tiež na detstvo na Ukrajine, kde zbierala lúčne kvety, čo v nej zanechalo hlboký citový odtlačok. (vid'. Príloha VP-21)

Halyna v tvorbe vystihla dynamiku svojho života – vytvorila svoju perlu naráchlo, čo korešpondovalo s jej opisom rýchleho životného tempa. Charakterizovala sa ako primeraná, praktická, zodpovedná, „sličná – krásna“, pozitívna a priateľská. Výtvary dotvorila trblietkami, čím chcela podčiarknuť jemnosť a nežnosť. Využitím motívu srdiečok vyjadrila lásku a blízke vzťahy, ktoré ju v živote obklopujú. (vid'. Príloha VP-34)

Záverečná reflexia a ukončenie stretnutia

Na záver stretnutia som sa účastníckam poďakovala za ich otvorenosť a úprimnosť počas tvorby. Vyjadrila som poľutovanie nad tým, že z časových dôvodov nemohli svoje diela úplne dokončiť.

V záverečnej reflexii účastníčky spontánne vyjadrili svoje pocity zo stretnutia:

- **Svitlana** poznamenala, že každé stretnutie a zadané úlohy v nej podnecujú fantáziu a vedú ju k tomu, aby sa viac zahĺbila do svojho vnútra. Opísala pocity vďaky, radosti, vnútorného pokoja a dobrej nálady, ktorú si zo stretnutí odnáša.
- **Oksana** začala reflexiu otázkou: „Čo nové dnes?“ a ocenila, že stretnutie jej opäť prinieslo veľa tvorivosti. Spontánne vyjadrila ľútosť nad tým, že sa cyklus stretnutí blíži ku koncu, a dodala, že štvrtok sa pre ňu stal špeciálnym dňom: „To náš deň!“
- **Halyna** vyzdvihla, že na stretnutiach objavuje niečo nové, čo jej prináša ľahkosť. Vyjadrila vďačnosť za nové impulzy a skúsenosti, ktoré zo stretnutí čerpá.

Zhodnotenie stretnutia arteterapeutkou:

Stretnutie bolo do istej miery ovplyvnené nečakaným a náhlým odchodom jednej z účastníčok (Iryny), čo do istej miery narušilo priebeh reflexií. Okrem toho sa stretnutie predĺžilo aj v dôsledku náročnejšej témy hlavného cvičenia, ktorá si vyžadovala viac času na spracovanie. Do budúca by bolo vhodné venovať väčšiu pozornosť odhadnutiu náročnosti zadania v kombinácii s časovým rámcom stretnutia.

Priestor na záverečnú reflexiu bol z časových dôvodov obmedzený a ukončenie stretnutia bolo urýchlené aj kvôli potrebe opustiť priestory vzdelávacieho centra. Napriek týmto okolnostiam vnímam záverečné vyjadrenia účastníčok ako veľmi pozitívne a povzbudivé – spontánne vyjadrili ľútosť nad blížiacim sa koncom nášho spoločného cyklu, čo svedčí o ich vnútornej angažovanosti, pocite bezpečia v skupine a o pozitívnom vnímaní arteterapeutických stretnutí.

5.4.11 Deviate stretnutie

Zúčastnení: Svitlana, Oksana, Halyna

Dátum a miesto konania: 07.04.2025, Charitné vzdelávacie centrum, Prešov

Trvanie stretnutia: 1 hod. 30 min.

Téma stretnutia: Podpora kreativity a sebapoznania

Cieľ stretnutia: uvoľnenie a relaxácia, rozvoj kreativity, podpora sebapoznania, záverečná diagnostika po absolvovaní cyklu skupinových arteterapeutických stretnutí.

Štruktúra stretnutia:

- Úvodná časť: Privítanie a úvodná reflexia, Abstraktné pohyby
- Projektívna technika (hlavná časť): Kresebný test – strom II
- Záverečná časť: Záverečná reflexia a ukončenie stretnutia

Privítanie

Na deviatom skupinovom arteterapeutickom stretnutí boli prítomné tri účastníčky. Ako zvyčajne som ich privítala v priestoroch centra, ponúkla im teplý nápoj a usadili sme sa. Stretnutie sme otvorili úvodnou reflexiou, počas ktorej mala každá možnosť zdieľať, čo nové sa jej udialo za uplynulý týždeň a ako sa aktuálne cíti.

Oksana sa v úvode podelila o osobnú udalosť – nedávno oslávila narodeniny v kruhu rodiny, čo v nej zanechalo príjemné a pozitívne emócie. Následne spomenula, že nový týždeň odštartoval šialeným pondelkom, a poznamenala: „*uvidíme, čo bude ďalej.*“ Hlboko ju zasiahla správa o ďalšom ruskom útoku na ukrajinských civilistov, medzi obeťami boli aj deti. Priznala, že kvôli tomu plakala dva dni. Zmienila sa, že vojna síce trvá už štvrtý rok, no ona žije v strachu už od roku 2014. V spomienkach sa vrátila do čias, keď bola ešte doma na Ukrajine a jej dcéra bola malá – počas prechádzok s kočíkom často počula výstrely a zvuky zostreľovania. Opísala aj dôsledky týchto skúseností – neznesie, keď k nej niekto pristúpi zozadu, pretože sa vtedy veľmi zľakne. Na túto citlivosť upozornila aj svojho nadriadeného, ktorý keď vstupuje na pracovisko, najprv zasvieti alebo sa ohlási, aby ju nevyľakal.

Svitlana nadviazala na tému vojnových udalostí a zdieľala svoje zmiešané pocity – na jednej strane vníma vo svojom živote dobré veci, no zároveň cíti veľký smútok. Hovorila o tom, že pomoc zvonka síce prichádza, ale podľa nej „*veľmi spomalene*“. Zdôraznila, že Ukrajinci nie sú nevďační, no situácia je pre nich čoraz ťažšie zvládnuteľná. Podľa nej je dnes psychicky poznačený už každý, kto musel odísť zo svojej krajiny alebo žije v neustálom napätí kvôli vojne. Rovnako aj ju zasiahli správy o jednom z posledných útokov na civilistov vrátane detí. To, čo sa deje, považuje za „*neuveriteľné*“. Vníma to ako vedomé ničenie ukrajinského národa, použila až výraz „*genocída národa*“. Doplnila informáciu, že útok na mesto Kryvyj Rih zo 4. apríla 2025 bol podľa OSN označený za najsmrteľnejší útok na deti od začiatku ruskej invázie. Zároveň konštatovala, že nikto nevidí koniec tejto situácie. Z pôvodných 40 miliónov obyvateľov Ukrajiny už podľa jej slov opustilo svoje domovy približne 8 miliónov ľudí. Dodala aj to, že od začiatku vojny zahynulo približne 600 detí. Záver jej zdieľania sa niesol v osobnejšom duchu – s úsmevom spomenula, že ju prišla na pár dní navštíviť dcéra z Bratislavy.

Halyna zmienila zmenu počasia a opísala svoj nedávny zážitok, ako sa vybrala na prechádzku z prešovského sídliska až do susedného Veľkého Šariša. Cestou ju zaujali stromy, na ktorých podľa jej slov „*rastie taká krasota*“. Aj ona sa vyjadrila k aktuálnej vojnovej situácii. Poukázala na výrazný nepomer medzi počtom obyvateľov Ukrajiny a Ruska: „*S kým bojujeme? My sme 40 miliónov a oni 140 miliónov.*“ Na záver poznamenala, že „*u vás je ticho, ste v bezpečí, ste pod ochranou... a my tu spolu s vami*“.

Úvodná časť

Úvodné cvičenie č. 9: Abstraktné pohyby

Cieľ: relaxácia, rozvoj kreativity, rozvoj pohybových schopností.

Zadanie: Zavrite oči a predstavte si, že maľujete abstraktný obraz. Sústreďte sa na pohyby svojich rúk a skúšajte rôzne pohyby (bodky, čiary, krivky, vlnky). Nechajte ruku voľne pohybovať sa vo vzduchu. Po niekoľkých minútach otvorte oči a vyberte si farbu alebo farby, ktoré vo vás rezonujú. Následne sa snažte na papier preniesť svoje pohyby. Môžete použiť rôzne spôsoby nanášania farby – odtlačky ruky, ťahy štetca, špongie a pod.

Počet osôb: práca jednotlivca.

Materiály a pomôcky: biely papier vo formáte A3, temperové farby, štetce, kelímky na vodu, špongia, vatové tyčinky a iné.

Časová dotácia: 15 – 20 minút.

Po úvodnej reflexii sme prešli k úvodnému cvičeniu. Účastníčky si zatvorili oči a viedla som ich predstavou, v ktorej si mali vizualizovať, ako v mysli maľujú abstraktný obraz. Navádzala som ich, aby si predstavili rôzne pohyby štetca, aj použitie rôznych štruktúr a odtlačkov. Po tejto vizualizácii otvorili oči, vzali papier, farby a pustili sa do tvorby.

Svitlana o svojom obrázku povedala, že „*je o ničom, nemám čo k tomu dodať*“. Vyjadrila aj pozitívny pocit z tvorby, ktorý sa jej podarilo dosiahnuť prostredníctvom abstrakcie. Opísala, že sa sústredila na to, aby nemyslela na nič konkrétne, a nechala svoju myseľ prázdnu, čo bolo pre ňu formou „*oddychu hlavy*“. Počas tvorby sa riadila inštrukciami, že to nemá byť nič konkrétne. Jednotlivé farby sa jej zobrazili v predstave, keď mala zatvorené oči a boli pestré. Spomenula, že má dobrú náladu a celkovo stretnutie hodnotí zatiaľ ako pokojnejšie. Svitlana sa tiež vyjadrila, že striedanie dynamickejších a pokojnejších stretnutí jej príde vhodné. Po vymaľovaní obrázku jej zostalo veľa farby, preto som jej navrhla, aby zvyšnú farbu rozotrela na ďalšie kartóny, kým ostatné účastníčky dokončovali svoje práce. (vid'. Príloha VP-11)

Oksana si v mysli predstavila „*táborček*“, ktorý aj znázornila. Nezobrazila iba oheň, ale posedenie okolo ohňa: „*... keď sadneš okolo neho, môžeš proste povoňať drevo...*“ Vyjadrila tiež túžbu po teplej jari, aby si mohla sadnúť s blízkymi okolo táborčeka. Spomenula, že jar je jej obľúbeným ročným obdobím, keď sa príroda prebúdz a všetko vonia sviežo a tak mlado: „*... aj dýchať chceš.*“ Oksana zdôraznila, že tvorba jej priniesla pocit pokoja a radosť. (vid'. Príloha VP-22)

Halyna sa počas reflexie podelila o svoje spomienky na obľúbené miesto jej rodiny – jazero, ktoré sa nachádza približne 70 km od ich bydliska. Jazero opísala ako veľké a hlboké, s maximálnou hĺbkou až 57 metrov. Jazero je jedinečné aj tým, že v ňom žijú úhory. Toto miesto prirovnala k akémusi kráteru alebo hlbkej diere. Spomenula, že s rodinou tam radi chodia oddychovať: „*My ľúbim tam jezdiť, odpočívať.*“ Miesto sa vyznačuje čistým pieskom a množstvom gejzírov. Voda je dlhý čas plytká, teplá a ľahká, obsahuje látky, ktoré pôsobia priaznivo na pokožku. Okrem tohto jazera, pani Halyna spomenula aj ďalšie známe turistické destinácie na Ukrajine, ako Krym a Odesu, ktoré sú známe svojimi turistickými atrakciami, morom, sanatóriami a hotelmi. (vid'. Príloha VP-35)

Projektívna technika: Kresebný test – strom II

Cieľ: diagnostika podľa kresebného testu.

Zadanie: Nakreslite ľubovoľný strom, nie ihličnatý ani palmu.

Počet osôb: práca jednotlivca.

Materiály a pomôcky: biely papier A4, ceruzka HB.

Časová dotácia: 15 minút na test, 15 minút na reflexiu.

Priebeh testovania:

Hlavnou časťou stretnutia bola projektívna technika – kresba stromu, ktorú účastníčky opakovali na konci cyklu. Aj keď spočiatku nemali veľmi chuť do tejto aktivity, nakoniec sa do nej pustili a tvorba im trvala do 15 minút. Počas tvorenia niektoré účastníčky, najmä Svitlana, uviedli, že sa u nich takmer nič nezmenilo a nakreslia rovnaký strom ako na začiatku cyklu.

Reflexia:

Svitlana nakreslila strom, ktorý charakterizovala ako obyčajný lesný strom, bez bližšieho určenia druhu. Zdôraznila, že ide o strom rastúci v lese, nie v záhrade, a že na ňom nekvitnú kvety. Strom má podľa nej bohatú korunu s množstvom zelených listov a rastie spolu s ostatnými stromami. Kmeň opísala ako silný a mohutný. Svoju reflexiu ukončila slovami, že nevie, čo by k tomu ešte doplnila. (*vid'. Príloha PT-03*)

Oksana opísala svoj strom najmä cez pocity a vône spojené s aktuálnym ročným obdobím – jarou. Poznamenala, že teraz kvitnú všetky ovocné stromy, čo mohlo ovplyvniť aj jej výber pri kresbe. Podotkla, že „... *je to krásna*.“ Spomenula, že túži navštíviť uličku s rozkvitnutými sakurami pod Kalváriou v Prešove, kde ešte nebola, ale veľmi ju to láka. V reflexii viackrát zdôraznila vône kvetov: „*Teraz všetko tak krásne vonia, marhuľa začína... prosto šalieš od tej vône*.“ Povedala, že nevie presne určiť druh stromu, ktorý nakreslila, no opísala ho slovami „*ľubij stromček, ktorý kvitne*.“ Zmienila sa aj o magnólii s veľkými kvetmi, ktorú po prvýkrát videla naživo až na Slovensku. Jej strom teda nie je konkrétnym druhom, ale akoby súhrnom viacerých kvitnúcich ovocných stromov – jablone, višne, marhule a ďalších. Na otázku, či jej strom teda prináša aj plody, odpovedala, že áno – rôzne druhy ovocia. V závere spontánne dodala, že sa veľmi teší na orgován, ktorý považuje za najkrajšie voňajúci krík: „*Davaj, stretnem sa, keď bude ešte rásť orgován*.“ Reflexiu ukončila slovami: „*To je všetko*.“ (*vid'. Príloha PT-10*)

Halyna dokončila kresbu ako prvá a spontánne ju ukázala ostatným účastníckam. Zobrazila konkrétny druh stromu – brezu, s ktorou sa výslovne stotožnila („*ako ja*“). Opísala ju ako tenkú, nežnú a mladú, pričom použila výraz „*molodenka*“. K breze má osobný vzťah – spomenula, že na Ukrajine je známy a obľúbený brezový džús, ktorý považuje za chutný a liečivý, čo ju viedlo k označeniu brezy ako „*liečebného – liečivého stromu*“. Svoj strom opísala ako mladú brezu na jar, ktorá ešte nemá lístky, ale už začína kvitnúť. Charakterizovala

ju ako vysokú, rovno rastúcu a pyšne stojacu. Vetvy brezy smerujúce nadol prirovnala k nevestinmu závoju, stromu pripísala symbolickú podobu „bielo-čiernej nevesty“. V závere som sa jej opýtala, či má nevesta ženícha, tak len poznamenala, že „no, nenarysovala – nenakreslila“. (vid'. Príloha PT-24)

Záverečná reflexia a ukončenie stretnutia

Na záver stretnutia som účastníčky vyzvala, aby sa podelili o svoje dojmy, pocity a zhodnotili, s čím zo stretnutia odchádzajú. Všetky reagovali pozitívne a zhodli sa, že stretnutie prebiehalo v pokojnej atmosfére. Vyjadrili ľútosť nad tým, že sa cyklus stretnutí blíži ku koncu, a zaujímali sa o možnosť pokračovania v podobnej forme aj po jeho ukončení. Informovala som ich, že túto možnosť prekonzultujem s kolegami z Centra podpory a že sa k téme vrátíme na poslednom spoločnom stretnutí. Po záverečnej reflexii účastníčky pomohli s uprataním priestoru a následne sme sa rozišli.

Zhodnotenie stretnutia arteterapeutkou:

Toto stretnutie bolo jedno z pokojnejších, bez rušivých momentov. Nikto neodchádzal skôr, všetky sme začali aj skončili spolu, čo hodnotím veľmi pozitívne, pretože sa to okamžite odzrkadlilo na celkovej atmosfére stretnutia. Pri cvičení namaľovať abstraktné pohyby sa len Svitlana držala zadania, ostatné účastníčky boli viac konkrétne. Kresebný test bol pre ne akoby povinnou jazdou, ktorú som im zadala a vyžadovala. Nebola to aktivita, ktorá by ich špeciálne tešila, ale nikto sa nepostavil proti. Boli ochotné sa zdieľať, čo hodnotím ako veľmi pozitívny prístup.

5.4.12 Desiate stretnutie

Zúčastnení: Svitlana, Oksana, Halyna, Iryna

Dátum a miesto konania: 17.04.2025, Charitné vzdelávacie centrum, Prešov

Trvanie stretnutia: 1 hod. 50 min.

Téma stretnutia: Záverečné vyhodnotenie a diagnostika

Cieľ stretnutia: záverečná diagnostika prostredníctvom kresebných testov po absolvovaní cyklu skupinových arteterapeutických stretnutí, vyhodnotenie a ukončenie cyklu.

Štruktúra stretnutia:

- Úvodná časť: Privítanie a úvodná reflexia
- Projektívne techniky (hlavná časť): Kresebný test – postava II, Kresebný test – dom II
- Psychologický dotazník: Rosenbergova škála sebahodnotenia

- Závěrečná část: Cesta k sebe cez umenie, závěrečná reflexia a ukončenie cyklu

Privítanie

Na poslednom stretnutí cyklu skupinových arteterapeutických stretnutí boli prítomné všetky účastníčky. Stretnutie začalo privítaním a každú z nich som ponúkla kávou alebo čajom. Po usadení sa sme sa krátko zamerali na úvodné kolečko, v rámci ktorého sa účastníčky vzájomne zdieľali, ako sa majú a čo nové sa u nich udialo počas uplynulého týždňa.

Svitlana spomenula, že má dobrú náladu, a to aj vďaka peknému a teplému počasiu. Iryna povedala, že mala štyri dni voľna, čo ju veľmi potešilo, aktuálne sa cíti dobre a ľahko. Oksana zdieľala, že mala šialený týždeň, ale inak je všetko v poriadku. Upozornila však, že všetci chcú mať pred sviatkami čisté autá, preto má toho veľa v práci. Halyna sa pripravuje na sviatky Veľkej noci a spomenula, že celá rodina prišla domov.

Projektívna technika: Kresebný test – postava II

Cieľ: diagnostika podľa kresebného testu.

Zadanie: Nakreslite ľudskú postavu, ako najlepšie viete.

Počet osôb: práca jednotlivca.

Materiály a pomôcky: biely papier A4, ceruzka HB.

Časová dotácia: 15 minút na test, 15 minút na reflexiu.

Priebeh testovania:

Účastníčky už vopred tušili, že ďalším z kresebných testov bude kresba postavy, ktorú majú najmenej v oblúbe. Oksana dokonca poznamenala: „*Tolko nie postava, prosím*“. Keď som im potvrdila, že budeme kresliť postavu, zareagovali s miernym nesúhlasom, no so smiechom zároveň. Napriek drobným komentárom sa však nakoniec každá účastníčka pustila do kreslenia bez ďalšieho reptania. Atmosféra sa upokojila a každá z nich sa sústredila na zadanú úlohu, čím sa testovanie mohlo plynule posunúť do ďalšej fázy.

Reflexia:

Svitlana ku svojej kresbe uviedla, že k nej nemá žiadnu konkrétnu ideu. Spontánne však opísala nakreslenú postavu ako pani s kvetmi, ktorá podľa nej nepochádza z dnešnej doby, ale približne pred sto rokov. Jej postava „*má prechádzku po meste*“, tak si to Svitlana v danej chvíli vyfantazirovala. Počas reflexie s úsmevom poznamenala, že síce topánky na obrázku nevidno, ale to preto, že postava má veľmi dlhé šaty, aké sa kedysi nosili. Na otázku, či sa

sama zaujíma o históriu, odpovedala, že len trochu. Ďalej opísala, že jej postava má rada divadlá a spoločenské stretnutia. Zároveň má rada spoločnosť kamarátov, s ktorými stále navštevuje divadlo alebo podobné podujatia. Nejde podľa nej o „obyčajnú ženu, čo sedí doma“, ale o inteligentnú pani, ktorá má rada spoločnosť. V závere dodala, že už nevie, čo viac by k tomu mohla povedať. (vid'. Príloha PT-05)

Iryna svoju nakreslenú postavu opísala ako športovú pani, ktorá sa nachádza vonku. Spresnila, že jej postava sa nevenuje len behu, ale že sa venuje skôr silovým športom, konkrétne posilňovaniu v posilňovni. Podľa jej slov má rada fyzicky náročné aktivity a práve silové športy sú jej osobne bližšie než kardio. V kresbe je postava na ceste k vyhlíadke, Iryna uviedla konkrétne miesto – Malkovská hôrka. Na otázku, či aj ona sama posilňuje, odpovedala, že áno, a že v minulosti rada chodievala cvičiť ráno, ešte pred prácou. Momentálne má na šport čas len cez víkendy, keďže počas týždňa pracuje od ôsmej hodiny ráno. Dodala, že viac nevie, čo by mohla jej postava ešte mať rada – jednoducho, ako to nakreslila, tak žije športom. Keď som poznamenala, že si všimam, že postavy kreslí zozadu, prekvapilo ju to – neuviedomovala si to. (vid'. Príloha PT-19)

Oksana počas reflexie so smiechom poznamenala: „Á, Bože, u mňa pani ide po (posilovom) tréningu na nákup do obchodu,“ čím reagovala na širšie ramená svojej nakreslenej postavy. Sama si to počas kreslenia neuviedomila, prišlo jej, že kreslí „normalno“. Nadviazala na predchádzajúcu reflexiu Iryny, keď dodala, že aj jej postava je podľa všetkého „športová pani“. Chcela nakresliť pani, ktorá chodí na nákupy so „sumkami – taškami“ najmä s ohľadom na obdobie pred sviatkami, keď „všetci chodia na nákupy“. Spomenula, že aj ona sama bola v tom čase s rodinou viackrát nakupovať, a hoci ich chladnička už „skoro buchla“, stále bolo treba niečo dokúpiť. Svoju postavu opísala ako „pani body builder“, ktorá nie je oblečená v sviatočnom, ale skôr v bežnom oblečení. Na taške, ktorú postava drží, nakreslila vzor – najprv som sa domnievala, že ide o motýľa, no Oksana mi vysvetlila, že je to strom, konkrétne palma. (vid'. Príloha PT-12)

Halyna ako prvá dokončila svoju kresbu. Postavu, ktorú nakreslila, popísala ako konkrétnu osobu – dcéru svojej susedky. Dodala, že práve ide na prechádzku a je z toho šťastná. Postava je podľa jej opisu „normalno začesaná“, upravená, má voľnú blúzu, sukňu a kabelku. Obutá je v topánkach na nízkych podpätkoch, pôsobí usmievavo, spokojne a šťastne. Hoci s dotyčnou nemá bližší vzťah, spomenula si na ňu – „prосто tak, ako viem, poznám... tak som ju nakreslila.“ Zároveň dodala, že „kresliť je ťažko postavu... ja neumem, tak podetsky, to treba umieť“, a zhrnula to slovami: „čo vyšlo, to vyšlo.“ (vid'. Príloha PT-26)

Projektívna technika: Kresebný test – dom II

Cieľ: diagnostika podľa kresebného testu.

Zadanie: Nakreslite dom, ako najlepšie viete.

Počet osôb: práca jednotlivca.

Materiály a pomôcky: biely papier A4, ceruzka HB.

Časová dotácia: 15 minút na test, 15 minút na reflexiu.

Priebeh testovania:

Posledným kresebným testom bola kresba domu. Po vysvetlení zadania účastníčky bez ďalších komentárov začali pracovať na svojich kresbách.

Reflexia:

Svitlana vo svojej kresbe znázornila dvojposchodový dom, počas tvorby sa rozhodla doplniť aj druhé poschodie. Inšpiráciou jej bol ich dom na Ukrajine: „... *nič sa nezmenilo v mojich požiadavkách, aký dom by som chcela, hlavne, že by bol môj...*“ Za domom, hoci to už nezachytila v kresbe, si predstavovala záhradu, veľký dvor, oplotenie, rastliny a kvety. Pred domom nakreslila kvetinový záhon. Z komína stúpa dym, čo v nej vyvoláva pocit, že dom nie je prázdny – býva v ňom rodinka, napríklad jej vlastná. V danom momente si pod tým predstavovala seba a svoje dve dcéry. Do budúca si praje, aby jej dcéry mali svoje rodiny a žili samostatne, podľa vlastných predstáv. Zároveň si však želá, aby v dome bolo dost' miesta pre každého, kto príde na návštevu – a aby ani ona neostala sama, ale možno s „*pekným partnerom*“. Dom je podľa nej situovaný blízko mesta, no nie priamo v ňom. Okná a dvere sú na kresbe zatvorené. Pred domom je lavička, zároveň je pre ňu dôležitá zóna oddychu, vrátane miesta na grilovanie. (vid'. Príloha PT-07)

Iryna uviedla, že keď kreslila dom minule, chcela nakresliť dom s veľkými oknami až po podlahu, ale nevedela, ako to znázorniť. Tentokrát sa jej to podarilo – práve veľké okná sú najvýraznejším prvkom jej kresby. Poznamenala: „*To nevadí, keď tam bude niekto kukat', to ja chcem tak... aj ja tak chodím a kukám každému.*“ V rámci domu si predstavila stôl vedľa okna a kuchynku. Dom doplnila aj o terasu. Vchod do domu by bol z inej strany, než z akej ho nakreslila. Do strechy zakreslila malé okienko, o ktorom poznamenala, že tam zrejme nič nebude. Na otázku, kto býva v jej dome, odpovedala, že ide o maličkú rodinku – bližšie ju však nekonkretizovala. Vyjadrila tiež túžbu mať v strede domu „*kameň – kozub*“. (vid'. Príloha PT-21)

Oksana si počas tvorby spomenula na dom, ktorý kreslila na začiatku stretnutí – označila ho ako „*babkin dom*“, malý domček niekde na dedine. Tentokrát však nakreslila rodinný

dom, pričom s úsmevom poznamenala: „*roširujem sa*.“ Podľa jej slov jej skoro nestačil papier. Dom má dve poschodia, každý má v ňom svoju izbu, aby si „*nechodili po hlavách*“. Dôležitý bol pre ňu pocit dostatočného priestoru a pohodlia pre všetkých. Dom má záhradu a všetky okná a dvere sú zatvorené, pričom poznamenala, že otvorené jednoducho nevie nakresliť. Situovala by ho mimo mesta, ale ani nie na úplne odľahlú dedinu. Predstavila si menšie mestečko, kde by bolo všetko potrebné nablízku: práca, škola, obchody. V dome podľa nej žije konkrétna rodina – ona, manžel, dcéra a jej mama, a tiež psík a mačička, niečo živé. Vyjadrila svoju túžbu, ale zároveň aj istú neistotu ohľadom budúcnosti: „*Ja by tak chcela... ale uvidím... vôbec nič neviem, čo bude ďalej. Chcela by som tak... i tak bude a keď nie mne, možno mojej dcére, ale bude.*“ (vid'. Príloha PT-14)

Halyna nakreslila „*rodinný-rodný dom*“, ako ho sama nazvala – dom svojich rodičov na Ukrajine. Otec už nežije, no jej mamka má „*krásny vek*“ – 93 rokov. Vchod do domu je spredu, nechýbajú viaceré okná, vchodové dvere vedú do siene, chodby. Pri dome rastie krík zlatého dažďa, v blízkosti sa nachádza aj jazierko, ktoré si dali doma vykopať a žijú v ňom ryby a žaby. Neďaleko domu stojí ihličnatý strom, okolo domu sú vysadené ozdobné nízke kríky a zopár stromov, nechýba záhrada. Všetky okná a dvere na dome sú zatvorené, ako poznamenala, „*od zlodejov*“. Z komína sa dvíha dym, čo podľa nej naznačuje, že dom nie je prázdny, momentálne v ňom býva jej manžel. (vid'. Príloha PT-28)

Psychologický dotazník: Rosenbergova škála sebahodnotenia

Na záver posledného stretnutia som účastníckam dala vyplniť Rosenbergovu škálu sebahodnotenia – psychologický dotazník. Účastníčky si dotazník pamätali z úvodnej fázy cyklu. Pred vyplnením dotazníka som im pripomenula správny postup pri výbere možností a zdôraznila som im dôležitosť vnímania odtieňov odpovedí pri výbere medzi štyrmi možnosťami (úplne súhlasím, mierne súhlasím, mierne nesúhlasím, úplne nesúhlasím). Rovnako som im vysvetlila, že ak niečomu nebudú rozumieť, môžu sa ma pokojne opýtať. K dispozícii bola aj slovenská verzia dotazníka. Svitlana si dotazník v slovenskej verzii zobrala a porovnávala preklad. Počas vyplňovania dotazníka neboli žiadne doplňujúce otázky, dotazník účastníčky vyplnili rýchlo a následne mi ho odovzdali. (vid'. Príloha RSES-01, RSES-02)

Keďže **Iryna** nebola prítomná na predchádzajúcom stretnutí, dostala úlohu nakresliť aj kresebný test stromu. V reflexii spomenula, že deň predtým sa bola so svojou dcérou prejsť po jednej krásnej rozkvitnutej ulici v Prešove. Nakreslila malý stromček, ktorý nie je veľký a nerastie v meste, ale skôr na poli alebo na lúkach. Strom má náladu podľa aktuálneho počasia

– je to pekný, rozkvitnutý strom, ktorý nie je konkrétnym druhom. Podľa Iryny teraz všetko vonku krásne kvitne, čo mohlo ovplyvniť aj jej výber stvárnenia stromu. (vid'. Príloha PT-17)

Záverečná časť

Záverečné cvičenie: Cesta k sebe cez umenie

Cieľ: reflexia procesu sebapoznávania v arteterapii, zdieľanie skúseností, uvedomenie si prípadných zmien a osobného rastu.

Zadanie: Vyberte si jednu z predchádzajúcich prác, ktorá mala pre vás najväčší význam. Na základe tejto práce sa každý účastník zamyslí nad nasledovnými otázkami: *Čo pre mňa daná práca znamená/znamenala? Aké emócie alebo myšlienky vo mne vyvoláva? Čo som sa počas arteterapeutických stretnutí naučil alebo dozvedel o sebe? Aký je môj dominantný pocit teraz na konci procesu?* Na záver sa môžu účastníci podeliť s myšlienkami o tom, ako plánujú využívať v každodennom živote to, čo sa naučili.

Počet osôb: práca jednotlivca.

Materiály a pomôcky: vybrané dielo z predošlých stretnutí, prípadne pero a biely papier na zapísanie kľúčových myšlienok.

Časová dotácia: 20 – 30 minút.

Priebeh cvičenia:

Záverečné cvičenie "Cesta k sebe cez umenie" sme začali tým, že som účastníčkam pripravila na stoly ich kresby a ostatné výtvary, ktoré boli zoradené podľa autoriek. Mali chvíľu na to, aby si ich prezreli, akoby boli v galérii. Následne som ich požiadala, aby si vybrali jednu, ktorá im najviac utkvela v pamäti alebo ktorá mala pre ne najväčší význam. Svitlana pri porovnávaní svojich kresieb (stromu, postavy a domu) na začiatku a na konci cyklu uviedla, že nepostrehla žiadnu veľkú zmenu. Halyna poznamenala, že na začiatku cyklu nakreslila postavu staršej pani a v závere cyklu akoby jej dcéru. Zo všetkých prác si vybrala jednu, ale pri dlhšom pohľade na ňu začala pochybovať, či je skutočne jej, že na ňu aj zabudla. Snažila som sa jej pripomenúť, že ide o jej vlastné dielo na tému: „Cítim sa ako postava z príbehu...“ Potom som ich požiadala, aby si sadli na svoje miesto a zamysleli sa nad svojimi prácami, pričom som im pred reflexiou poskytla niekoľko pomocných otázok, ktoré mali zapísané na tabuli. Počas zdieľania musela prv odísť Svitlana, hneď po nej Oksana, pani Halyna a Iryna odchádzali ako posledné.

Reflexia:

Svitlana sa prihlásila ako prvá s reflexiou, keďže sa ponáhľala do práce. Zo všetkých svojich výtvorov si vybrala koláž na tému „Cítim sa ako postava z príbehu...“ Povedala, že táto jej práca vystihuje jej osobný pocit zo života – pre ňu sa všetko začína rodinou, ktorá je zmyslom jej života vrátane detí. Zároveň je pre ňu významné spojenie s prírodou, zvieratami a uvedomenie si plynutia času. Práve to je pre ňu dôležité: premýšľať, ako čas využívať a kam sa chce v živote posunúť. Spomenula, že je veľmi rada, že sa od začiatku mohla zúčastniť celého cyklu, o ktorom sa dozvedela vďaka Iryne, ktorej aj poďakovala. Teší ju, že spoznala nové osoby – Oksanu a pani Halynu. Zdôraznila, že v nej stále pretrváva pocit straty domova a svojej krajiny. Na Ukrajinu často myslí a hoci sa aj tu môžu objaviť pekné momenty, nikdy to nebude také, ako doma: „... *ja tu cudzinec, ja nebudem mať taký pocit ako doma... domov je domov, aj svoja zem, aj svoji ľudia a všetko to, čo som mala pred začiatkom tej hroznej vojny.*“ Naše stretnutia jej prinášali radosť: „*Tu prídeš a všetky chaosy zostanú vonku. Tu je priestor na ukludnenie, na našu spoluprácu, rozprávanie...*“ Tento priestor jej poskytol mentálny oddych od každodenných povinností, rozhodnutí a starostí. Vyjadrila aj svoj smútok, že stretnutia končia, ale aj túžbu pokračovať v podobných aktivitách aj v budúcnosti – „*na dvesto percent*“, ako povedala. Prosila, aby som ju informovala, ak by sa niečo podobné organizovalo. Na záver sa so všetkými srdečne rozlúčila a poďakovala za príjemne strávený čas. Ja som jej poďakovala osobitne za jej úprimnosť a otvorenosť, ktorú počas stretnutí prejavovala. Povedala som, že aj pre mňa to bola obohacujúca skúsenosť, a že si vážim, ako sa dokázali v skupine otvoriť napriek tomu, že v nich pretrváva silný smútok za domovinou. Svitlana sa pri rozlúčke rozplakala. Oksana ju podporila so slovami: „*Neplakaj, bo ja začnem...*“ Svitlana ešte raz zopakovala, že dúfa, že sa nám ešte podarí stretnúť.

Oksana sa s nami podelila o záverečnú reflexiu hneď po Svitlane, keďže sa tiež ponáhľala – jej rodina na ňu už čakala pred obchodom s obavami, že bude neskoro na nákup. Najvýznamnejšia bola pre ňu práca na svojej postave z cvičenia: „Moje telo ako paleta.“ Proces tvorby opísala jednoducho, ale výstižne: „*Čo som cítila, to som kreslila.*“ Zvolené farby vychádzali priamo z jej vnútorného prežívania a povedala, že by si ich tak vybrala znova – odrážali nielen daný moment, ale aj jej aktuálny stav. Celý proces bol pre ňu veľmi zaujímavý. Zhodnotila, že každé stretnutie v nej niečo otvorilo – možno nie nové, ale určite niečo, čo bežne nehovorí a s čím sa nedelí len tak s hocikým. Tu však cítila dôveru a bezpečie, že to môže vypovedať, že to môže vyjsť z jej vnútra, a pritom to nebude zneužitie proti nej. Zaspomínala, ako sem prišla prvýkrát – sama, bez známych, len na odporúčanie zamestnankyne centra podpory. Najprv si povedala, že príde len raz, „*pozrie, čo tam*“, ale

nakoniec zostala. Vyjadrila veľkú vďaku za to, že sa tak rozhodla a že mohla spoznať všetkých členov skupiny – cítila, že to tak malo byť. Ja som jej osobitne poďakovala za jej otvorenosť, zmysel pre humor a schopnosť vnieť do skupiny ľahkosť a nadhľad. Na záver spontánne vyjadrila želanie, aby sme sa ešte stretli – či už v rámci arteterapie, alebo mimo nej. Povedala: „*Plakať budem potom.*“ S každým sa osobitne rozlúčila, no so slovami „*Nelúčim sa.*“

Pani **Halyna** v závere povedala, že jej v našej skupine bolo dobre a ľahko. Ocenila to, že ako arteterapeutka som im vymýšľala stále nové aktivity a témy, ktoré ju „*podštuchli – postrčili*“. „*Bolo zaujímavé, bolo ľahké... čas rýchlo ubehol,*“ povedala s úsmevom. Tešila sa aj z toho, že spoznala nových ľudí, ktorých predtým nepoznala, mňa evidovala z predošlých aktivít. Poďakovala sa, že som ju pozvala do skupiny. Prichádzala na stretnutia, keď jej to okolnosti dovolili – niekedy jej to prekazilo ochorenie či vycestovanie. Aj ja som jej poďakovala za jej účasť a osobný vklad do skupiny. Vyzdvihla atmosféru, ktorú už dlhodobo vníma na charite ako veľmi príjemnú. Spomínala, že sem chodí viac ako dva roky a že to tu má rada: „*Dobrá atmosféra, dobrí Slováci, dobrí ľudia, čo podržia. Je tu ľahko, nikto neobťažuje.*“ Na záver vyjadrila nádej, že ešte niečo pre nich vymyslím a že sa opäť stretneme – či už v rámci ďalšej aktivity, alebo aj len tak. Poďakovala mi za moju prácu a rozlúčili sme sa s úsmevom. Odovzdala som jej pozdrav pre dcéru Katerynu, ktorá sa k nám na pár stretnutí pripojila a popriala jej veľa šťastia.

Iryna vo svojej záverečnej reflexii hovorila predovšetkým o tom, aký význam mala pre ňu spoločná práca na tému „Moje kráľovstvo. Spomínala, že na Ukrajine, kde žila s rodinou, mali málo času na oddych. „*Museli sme stále niečo robiť – aj to, aj tamto,*“ vysvetlila. Nezostával priestor na výlety, voľno alebo čas pre seba. Na Slovensku je to pre ňu iné, aj keď má fyzicky náročnejšiu prácu, paradoxne má viac priestoru na stretnutia a výlety. „*Ja som nemyslela, že to tak môže byť... že máš čas aj na oddych, aj na všetko, čo by som chcela mať,*“ povedala so zamyslením. Keďže má víkendy voľné, môže ísť na výlet, čo je pre ňu dôležité: „*Pretože ja chcem. Ja to potrebujem.*“ Na moju otázku, čo jej arteterapia priniesla, odpovedala podobne ako Oksana, že ju prekvapilo, ako dokázala byť otvorená: „*Pre mňa to je ťažké – povedať takým ľuďom, ktorých nepoznám, čo mám v sebe... ale tu to išlo ľahko.*“ Bola to pre ňu cenná skúsenosť, ktorá, ako verí, bola potrebná pre všetkých. S úsmevom tiež poznamenala, že teraz už kreslí lepšie – hoci na začiatku nedokázala nakresliť dom podľa svojich predstáv, v závere sa jej to podarilo.

Zhodnotenie stretnutia arteterapeutkou:

Posledné stretnutie cyklu prebehlo v príjemnej, priateľskej, a zároveň trochu dojemnej atmosfére. Po kresebných testoch a vyplnení dotazníka som vnímala, že na účastníčky bolo toho viac ako zvyčajne, no napriek tomu spolupracovali s plným nasadením. V závere stretnutia som im chcela poskytnúť priestor na zhodnotenie celého cyklu prostredníctvom všetkých výtvorov, ktoré počas neho vyhotovili, čo ich z môjho pohľadu potešilo. Všetky sa zhodli, že si svoje výtvory nechcú zobrať so sebou, pretože ich nebudú potrebovať, a že si ich mám radšej uchovať ja kvôli písaniu záverečnej práce. Zaujímalo ich, či mám priestor, kde si ich môžem uschovať, keďže je toho veľa. V úplnom závere stretnutia som vnímala silné emócie, pocity vďačnosti a zároveň aj nádej, že sa nestretávame poslednýkrát. Keďže záujem je obojstranný, verím, že v blízkej dobe budeme schopní spustiť nový cyklus arteterapeutických stretnutí, ktorý by mohol prebiehať od mája aspoň do letných prázdnin.

5.5 Zhrnutie arteterapeutického procesu

Zhrnutie arteterapeutického procesu – Svitlana

Svitlana počas celého cyklu pôsobila ako samostatná, aktívna a tvorivá účastníčka s prirodzeným výtvarným talentom a dôrazom na detail. V jej tvorbe bol zrejmý perfekcionizmus a potreba dokonalosti, najmä v počiatočných stretnutiach, kde preferovala prácu ceruzou alebo čiernou farbičkou. Postupom času bolo možné pozorovať posun – do jej tvorby začali prenikať farby, čo naznačovalo väčšiu otvorenosť a uvoľnenie. Napríklad pri cvičeniach „Maľovanie Chopinovej hudby“ a „Abstraktné pohyby“ už využívala pestrú škálu farieb (žltá, zelená, červená, oranžová, modrá).

Jej práce často odrážali silné prepojenie s domovom, prírodou a rodinnými hodnotami. V cvičeniach ako „Voľná téma“ (Pocit domova) a „Moje kráľovstvo“ tematizovala predstavu bezpečia, vlastného priestoru a stability. Dôležitým prvkom jej výtvorov bola aj túžba po slobode a osobnej nezávislosti (napr. symbol „voľa“ – duchovný symbol jej národa, symbol slobody).

V reflexiách bola otvorená až poetická, často používala metaforické vyjadrenia. Postupom času si pri reflexiách brala menej priestoru, čo mohlo byť prejavom preukázania rešpektu k ostatným účastníckam.

Významnými témami v jej tvorbe a zdieľaní boli:

- túžba po naplnenom rodinnom živote,
- dôležitosť domova a príslušnosti,

- schopnosť vyrovnávať sa s odlúčením od vlastnej krajiny,
- potreba sebarealizácie a vnútornej slobody.

Svitlana si v rámci jedného z cvičení pripísala pozitívne vlastnosti ako slnečnosť, svetlosť, pozornosť, dobrotu a aktivitu. V práci „Moje telo ako paleta“ vedome využívala farby na vyjadrenie vnímania samej seba: zelenú ako symbol prírody a ekológie, červenú ako zdroj energie a základ dobra, žltu-oranžovú ako prejav dobra, ktoré odovzdáva druhým. Medzi najvýznamnejšiu prácu podľa vlastného hodnotenia zaradila cvičenie „Cítim sa ako postava z príbehu“, v ktorej sa zamýšľala nad hodnotou rodiny, plynutím času, spojitosťou s prírodou a svojimi životnými prioritami.

Zhrnutie arteterapeutického procesu – Oksana

Oksana sa počas celého cyklu arteterapeutických stretnutí prejavovala ako aktívna, prirodzene otvorená účastníčka, ktorá však mala tendenciu znižovať vlastné schopnosti v porovnaní s ostatnými. Napriek počiatočným obavám z nedokonalého ovládania slovenského jazyka, postupne naberala na istote a aktívne sa zapájala do tvorivej činnosti a reflexii.

V tvorbe sa prejavovala jej radosť z farieb, pričom jej obľúbené farby boli červená, žltá a zelená. V prvých cvičeniach bolo možné vnímať jej sklon k infantilnej a hravej tvorbe, čo sa prejavilo napríklad v kresbe veselého levíka s palmou a slniečkom. Jej tvorba sa stávala postupne viac intuitívnou a slobodnou.

Oksana má zmysel pre humor, ktorým vedela často odľahčiť atmosféru v skupine. Vzhľadom na rodinné povinnosti a starostlivosť o dcéru sa niekedy na stretnutia ponáhľala alebo počas nich riešila neodkladné záležitosti (telefonáty, sms správy).

V priebehu cyklu bolo viditeľné, že jej tvorba a reflexie boli čoraz hlbšie. Najvýznamnejším pre ňu bolo najmä cvičenie „Moje telo ako paleta“. Počas tvorby reflektovala svoje vnútorné pocity pokoja, harmónie a prežívania tepla a svetla – čo znázornila pestrou farebnosťou a zdobením postavy pomocou kamienkov.

Kľúčové témy, ktoré sa v jej tvorbe a reflexiách opakovali:

- potreba pokoja, mieru a bezpečia (napr. v cvičení „Moje kráľovstvo“),
- túžba po vlastnom dome a stabilnom zázemí,
- radosť z prírody a spojenie s ňou,
- dôležitosť rodiny a dcéry v jej živote,
- potreba vnútorného oddychu a rovnováhy v každodennom živote.

Vo výtvarných prácach sa často objavovali symboly prírody (stromy, voda, kvety) a prvky domova. Jej reflexie boli autentické a živé.

Zhrnutie arteterapeutického procesu – Iryna

Iryna počas spoločných stretnutí pôsobila ako tichá a nenápadná účastníčka, ktorá sa do arteterapeutických aktivít zapájala jemne a intuitívne. V jej tvorbe bol badateľný cit pre jemné línie a decentné vyjadrovanie, pričom pracovala prevažne v tlmených farbách. Uprednostňovala farby ako modrá, fialová a zelená, pričom sa vyhýbala čiernej, hnedej a tmavomodrej.

Iryna sa nie vždy dokázala podrobne vyjadriť k svojim výtvarným výstupom. Napriek tomu bola pri cvičeniach aktívna a dôsledná. Pokusy o znázornenie svojich predstáv nie vždy zodpovedali tomu, ako si to želala, no aj tak prijímala výsledok svojej tvorby s pokojom. Typická bola pre ňu snaha o zachytenie harmonických tém – príroda, pokojné krajiny, blízkosť druhej osoby.

V tvorbe sa opakovane vyskytovali motívy vody (vodná ľalia, modré ruky smerujúce k vode) a hôr, čo môže odrážať jej vnútornú potrebu pokoja, stability a spojenia s prírodou.

Významnými témami v jej tvorbe boli:

- potreba pokoja, harmónie a prírody,
- túžba po blízkosti a stabilite v medziľudských vzťahoch,
- citlivé prežívanie osobného priestoru.

Medzi najvýznamnejšie práce patrila koláž koláž „Moje kráľovstvo“, kde vyjadrila túžbu po mieste pokoja, s minimom ľudí, v blízkosti prírody. V rámci sebareflexie si Iryna pripísala vlastnosti ako zodpovednosť, praktickosť, pozitívny prístup, priateľskosť a primeranosť.

Zhrnutie arteterapeutického procesu – Halyna

Halyna, najstaršia z účastníčok, pôsobila počas arteterapeutických stretnutí aktívne, energicky a samostatne. Vzhľadom na jazykovú bariéru mala spočiatku isté ťažkosti s komunikáciou v slovenčine, no neváhala sa zapájať do aktivít a ukázala veľkú mieru odhodlania.

Charakteristické pre jej tvorbu bolo rýchle a spontánne spracovanie tém – neraz dokončila výtvarné úlohy ako prvá. V práci s výtvarným materiálom sa nevenovala dlhému zdokonaľovaniu detailov, uprednostňovala prirodzený a priamy prejav.

Vo svojej tvorbe často vyjadrovala spojenie s prírodou, rodinou a duchovnými hodnotami. Jej obľúbené farby boli modrá, žltá, fialová a zelená, pričom sa vyhýbala oranžovej, tmavomodrej a čiernej.

Významnými témami v jej tvorbe boli:

- túžba po harmónii, pokoji a bezpečí v rodinnom kruhu,

- potreba prostredia prírody ako miesta oddychu,
- duchovné a morálne hodnoty.

Medzi najvýznamnejšie práce patrili koláž „Cítim sa ako postava z príbehu“ (biblický príbeh Adama a Evy) a koláž „Moje kráľovstvo“ (Šťastná rodina – pokoj a oddych v rodinnom kruhu). Napriek vyššiemu veku a rodinným povinnostiam si dokázala v procese arteterapie nájsť priestor pre vlastné vyjadrenie a vnútorné uvoľnenie.

Zhrnutie arteterapeutického procesu – všetky účastníčky

Účastníčky počas celého cyklu arteterapeutických stretnutí pôsobili veľmi vd'ačne a svoju vd'ačnosť často spontánne vyjadrovali. Postupom času si vytvorili ku skupine aj ku mne ako arteterapeutke dôverný vzťah, ktorý sa prejavoval nielen v otvorenosti počas reflexií, ale aj v ochote pomáhať pri organizačných veciach pred a po stretnutiach.

Prekvapivá bola ich vysoká miera otvorenosti už od začiatku stretnutí, čo mohlo súvisieť aj s odlišnou mentalitou. Aj napriek rôznym pracovným a rodinným povinnostiam vykazovali zodpovedný prístup – dve zo štyroch účastníčok nevynechali ani jedno stretnutie. Čas bol občas výzvou, keďže sa niekedy príchody alebo odchody museli prispôbiť ich osobným potrebám.

Pre všetky účastníčky sa štvrtkové popoludnia stali ich osobným priestorom – časom pre seba, starostlivosťou o vlastné duševné potreby mimo každodenných starostí a chaosu. V skupine sa prirodzene vytvoril podporný systém, kde sa navzájom povzbudzovali, zdieľali skúsenosti a poskytovali si rady.

Spoločným znakom bola aj silná späťosť so svojou rodnou krajinou – každá z účastníčok otvorene priznala, že hoci na Slovensku vnímajú dobrých ľudí a bezpečné prostredie, stále im chýba pocit domova a vlastnej krajiny.

Arteterapeutický proces im zároveň pomohol uvedomiť si, koľko významných krokov a zmien od svojho príchodu na Slovensko zvládli – od zabezpečenia bývania, práce, starostlivosti o rodinu až po adaptáciu na nové spoločenské prostredie.

Tri z účastníčok pochádzali z východnej časti Ukrajiny a už od roku 2014 vnímali pretrvávajúce nepokoje, čo ešte viac formovalo ich vnútorné prežívanie a potrebu bezpečia a stability.

5.6 Analýza kresebných testov

5.6.1 Kresba stromu

Kresba stromu vychádza z princípov grafológie a na symbolickej úrovni predstavuje obraz vlastného „ja“. (Šicková-Fabricsi, 2016)

Vstupný test – účastníčka Svitlana

Svitlana kreslila pomerne rýchlo a bez zaváhania. Strom zaberá takmer celú plochu papiera, pričom v spodnej časti nechala niekoľkocentimetrový pás voľného miesta. Strom nezobrazuje korene, namiesto nich je v spodnej časti nakreslená tráva. Kmeň stromu je hrubší, šrafovaný vlnkami a mriežkovaním, čo môže naznačovať emocionálnu senzitivitu a určitú vnútornú tenziu. V strede kmeňa sa strom rozdeľuje na dve hrubé vetvy, pričom ľavá vetva je mierne širšia ako pravá, čo by mohlo reflektovať silnejšie prepojenie s minulosťou, emocionálnym svetom alebo vzťahom s matkou.

Koruna stromu je bohatá, detailne spracovaná, listy sú precízne vyznačené a celá koruna je jemne ohraničená líniou ceruzky. Pravá strana koruny sa mierne vykláňa do strany, zatiaľ čo ľavá strana pôsobí skleslejšie. V kresbe dominujú silné ťahy ceruzkou a výrazný tlak, čo môže poukazovať na energickosť, ale aj na vnútorné napätie alebo potrebu kontroly. Šrafovanie a dynamika línií môžu odrážať citlivosť, emocionálnu zraniteľnosť, ale aj snahu o zvládnutie vnútorného prežívania.

Symbolicky možno vnímať hornú časť stromu ako viac rozvinutú – čo naznačuje orientáciu na myšlienkový, duchovný svet a osobné ambície. Naopak, spodná časť pôsobí prázdnejšie, čo by mohlo naznačovať oslabený pocit životnej stability alebo neistotu v materiálnej oblasti. (vid'. Príloha PT-02)

Výstupný test – účastníčka Svitlana

Pri druhej kresbe Svitlana opäť nezačala kresliť od úplnej spodnej časti papiera, avšak voľného priestoru pod stromom bolo menej. Tlak ceruzky je viditeľne miernejší než pri prvej kresbe, čo môže naznačovať väčšiu uvoľnenosť alebo zmiernenie vnútorného napätia.

Kmeň je ešte viac mohutnejší ako v prvej kresbe, avšak kontúry sú jemnejšie a menej zdôraznené. Aj v tejto kresbe sa kmeň v strednej časti rozdeľuje na dve hlavné vetvy, pričom priehlbina medzi nimi je tentokrát zreteľne vyznačená. V druhej kresbe sú hlavné vetvy vyrastajúce z kmeňa ešte hrubšie ako pri prvej kresbe. Zároveň, na rozdiel od prvej kresby, kde bola dominantnejšia ľavá vetva, v druhej kresbe pôsobí hrubšou a silnejšou pravá vetva.

Hlavné vetvy sú zároveň od seba viac vychýlené a vzdialenejšie, čo môže symbolicky naznačovať väčšie rozdelenie medzi vnútornými pólmi (napr. medzi prežívaním minulosti a zameraním na budúcnosť) alebo rozšírenie osobného priestoru a možností.

Koruna stromu je výrazne bohatšia a takmer úplne vyplnila hornú časť papiera. V porovnaní s prvou kresbou pôsobí koruna symetrickejšie, bez výraznejšieho poklesu jednej strany.

Kresba je opäť tieňovaná, najmä v oblastiach napojenia menších vetiev na hlavné konáre. Listy sú síce prítomné v celej korune, avšak znázornené menej detailne než v prvej kresbe, čo môže naznačovať posun od perfekcionizmu k väčšej spontánnosti. (*vid'. Príloha PT-03*)

Komparácia

Pri porovnaní oboch kresieb možno pozorovať zmeny, ktoré naznačujú určitý posun v osobnostnej oblasti. Zmiernenie tlaku ceruzky, symetrickejšia a plnšia koruna a menej detailné spracovanie listov môžu odrážať rastúcu vnútornú stabilitu, uvoľnenie kontroly a posun k väčšej rovnováhe medzi emocionálnym a racionálnym prežívaním. Svitlanin vývoj kresby by mohol v kontexte arteterapie indikovať pozitívny trend v smere posilnenia sebahodnotenia, vyrovnaniejšieho sebahodnotenia a väčšej schopnosti integrácie prežívania.

Vstupný test – účastníčka Oksana

Oksana si ako motív svojej prvej kresby zvolila vrbu, čo bolo späté s jej pozitívnymi spomienkami na detstvo. Kresbu začala od spodnej časti papiera, pričom strom vyrastá z kopčeka pokrytého trávou. Kmeň bol pôvodne hladký, avšak na základe reflexie doplnila vlnitú štruktúru, čím naznačila prítomnosť negatívnych životných skúseností a možných zranení.

Kmeň stromu je priamy, bez výraznej odchýlky, smerom nadol sa mierne rozširuje. Strom neobsahuje korene. V hornej časti kmeňa vyrastajú dlhé tenké konáre smerujúce nadol, s množstvom drobných detailne spracovaných lístkov. Tlak ceruzky je výrazný, čo poukazuje na energickosť, ale aj na možné vnútorné napätie. Konáre sú tenké a slabé, čo môže symbolizovať ťažkosti s presadením sa, sklony k pesimizmu alebo pocity rezignácie. Výrazné sklonenie konárov a isté zalomenie konárov najmä na ľavej strane by mohli naznačovať zaťaženie minulosťou alebo citovú labilitu.

Zaujímavým prvkom je „kopček“, na ktorom strom vyrastá – symbol ochrany, ale aj možného pocitu osamelosti alebo potreby vytvárať si vlastný bezpečný priestor. (*vid'. Príloha PT-09*)

Výstupný test – účastníčka Oksana

V druhej kresbe Oksana nezobrazuje konkrétny druh stromu, vytvára symbolický strom spájajúci rôzne druhy ovocia a pozitívne pocity späté s jarou. Strom opäť vyrastá z kopčeka, tentoraz bez naznačenej trávy. Kmeň je rovný, smeruje priamo nahor, tentokrát je ukončený – viditeľné ukončenie kmeňa môže naznačovať slabšie vnútorné prepojenie alebo isté prerušovanie kontinuity prežívania.

Na rozdiel od prvej kresby je kmeň úplne hladký, bez štruktúry, a smerom nahor sa stenčuje. Strom je tentokrát bez listov; namiesto nich Oksana nakreslila množstvo kvetov, pravdepodobne bola ovplyvnená jarou a pozitívnymi asociáciami na kvitnúce stromy.

Kvety sú zobrazené detailne, ale akoby izolovane – každý kvet vyrastá samostatne na vetvičke. Kresba pôsobí dojmom, že kladie väčší dôraz na vonkajšiu krásu a pôsobivosť, čo môže v projektívnych technikách naznačovať potrebu uznania alebo túžbu po obdive.

Z hľadiska kompozície je kmeň situovaný skôr na ľavú stranu papiera, zatiaľ čo pravá strana je prázdnejšia – len konáre a kvety. Dolná časť kresby pôsobí prázdnejšie, horná je výrazne zaplnená – čo by mohlo naznačovať väčšiu orientáciu na duchovné hodnoty, ideály alebo racionalitu.

Dominancia ľavej strany môže zase reflektovať introvertné tendencie, zameranie na minulosť alebo významnú väzbu na matku. (*vid'. Príloha PT-10*)

Komparácia

Porovnanie oboch kresieb naznačuje posun v prežívaní a emocionálnom naladení účastníčky. Prvá kresba pôsobí uzavreto a introspektívne – strom je situovaný na vlastnom ohraničenom kopčeku, orientovaný viac nadol, s konármi smerujúcimi k zemi, čo môže naznačovať sklon k uzatváraniu sa a emocionálnu ťažobu.

V druhej kresbe, aj napriek tomu, že strom ostáva situovaný skôr na ľavej strane (symbolickej minulosti), je možné pozorovať dynamickejší a otvorenejší charakter: konáre sa rozvetvujú nahor, horná časť kresby je dominantnejšia a strom akoby smeroval „von z papiera“.

Výrazným prvkom sa stávajú kvety, ktoré nahrádzajú pôvodné listy – čo môže odrážať túžbu po kráse, radości a pozitívnom prežívaní, hoci kvety ako symbol môžu zároveň odkazovať na určitú potrebu obdivu či vonkajšej akceptácie.

V porovnaní s prvou kresbou je tlak ceruzky miernejší a spracovanie menej detailné, čo môže naznačovať väčšiu uvoľnenosť a zmiernenie vnútorného napätia.

Vstupný test – účastníčka Iryna

Iryna kreslila rýchlo a kresbu dokončila ako prvá. Jej strom pôsobí na prvý pohľad nezvyčajne – v porovnaní s ostatnými účastníkmi je výrazne menší a situovaný viac na ľavú stranu papiera, čo môže poukazovať na introspektívnu orientáciu a prepojenie s minulosťou. Strom nemá korene, nevyrastá z trávy ani z kopčeka, ale akoby sa vznášal v priestore. Kmeň sa smerom nahor stenčuje a v hornej časti sa opäť mierne rozširuje. Ukončenie kmeňa je uzavreté, čo môže naznačovať problematickú integráciu citového a racionálneho prežívania alebo nezmiernenie sa s určitými aspektmi dospelosti.

Iryna znázornila konkrétny druh stromu – brezu – pričom typické horizontálne čiarky naznačujú snahu zachytiť autentický vzhľad. Z vrchnej časti kmeňa a po jeho dĺžke vyrastajú jemné, tenké vetvy s niekoľkými drobnými lístkami, ktoré viac padajú nadol alebo sa jemne skláňajú do strán. Koruna je veľmi skromná, až prehnane malá, čo môže reflektovať pocity menejcennosti alebo ťažkosti v oblasti sebaidentifikácie. Napriek tomu, že Iryna v RSES skórovala veľmi vysoko, kresba môže naznačovať vnútorné zraniteľné vrstvy.

Strom pôsobí jemne a krehko, podobne ako aj samotné vystupovanie účastníčky. Tlak ceruzky bol mierny, kresba pôsobí ľahko, avšak zároveň bez známok dôrazu na detaily.

Umiestnenie stromu hlavne na ľavej strane papiera a v dolnej časti naznačuje orientáciu na minulosť, emocionálne väzby a možno aj určitú stagnáciu alebo obavy zo zmien. (*vid'. Príloha PT-16*)

Výstupný test – účastníčka Iryna

Aj v druhej kresbe Iryna postupovala rýchlo a kresba pôsobí jednoducho, bez veľkej snahy o detailné spracovanie. Kmeň je o niečo hrubší ako v prvej kresbe a tentokrát je úplne hladký, bez štruktúry.

Aj teraz strom nemá korene, vyrastá akoby z ničoho, avšak v spodnej časti je aspoň naznačená tráva. Kmeň sa smerom nahor stenčuje a potom jemne rozširuje. Je ukončený oblým tvarom, čo môže naznačovať väčšiu mäkkosť v prežívaní alebo emocionálne zaoblenie.

Strom je mierne vychýlený doprava, čo by mohlo naznačovať určitý pohyb alebo snahu smerovať k budúcnosti. Kresba však aj naďalej ostáva dominantne v ľavej časti papiera.

Zaujímavou zmenou oproti prvej kresbe je prítomnosť kvetov namiesto listov. Kvety sú samostatné na tenkých vetvičkách, bez vytvorenia uceleného sukvetia, čo môže poukazovať na individualizáciu, ale aj určitú izolovanosť. Koruna stromu je znázornená jemnými

obláčikmi, čo môže pôsobiť infantilne a naznačovať snahu uchovať si vnútornú nežnosť alebo obranné mechanizmy.

V porovnaní s prvou kresbou je kresba celkovo kompaktniejšia – papier je viac zaplnený, pričom dominantnejšia je horná časť a ľavá strana (spiritualita, minulosť). (vid'. Príloha PT-17)

Komparácia

Porovnanie oboch kresieb ukazuje, že Iryna si zachovala svoj jemný, citlivý výtvarný prejav. Druhá kresba sa odlišuje najmä väčším zaplnením papiera a zmenou symboliky (listy nahradené kvetmi), čo môže súvisieť s prežívaním aktuálneho ročného obdobia alebo pozitívnejších vonkajších podnetov.

Nemožno však jednoznačne hovoriť o posune v sebahodnotení alebo vo vnútornom prežívaní. Základné znaky – menší strom, umiestnenie v ľavej časti papiera, absencia koreňov a jemnosť prejavu – ostali zachované, čo môže naznačovať pretrvávajúce potreby v oblasti istoty, ochrany a sebarealizácie.

Vstupný test – účastníčka Halyna

Halyna si zvolila konkrétny druh stromu – brezu. Strom vyrastá zo spodnej časti papiera, kde je naznačená tráva vytvorená ostrými ťahmi ceruzky. Kmeň je tenký a rastie priamo nahor, smerom k hornému okraju papiera, pričom sa postupne stenčuje. Na kmeni sú typické čierne škvrny, znázorňujúce charakteristickú štruktúru brezy. Strom pôsobí vysoko, s jemne vychýleným sklonom doprava, avšak jeho kmeň je situovaný skôr v ľavej časti papiera.

Kresba nezobrazuje korene stromu priamo, ale medzi trávou je naznačené jemné ohraničenie kmeňa. Vetvy vyrastajú z hornej polovice kmeňa, sú tenké a smerujú prevažne dohora a do strán. Koruna nie je veľmi bohatá – konáre sú jemné, miestami prerušované, bez znázornenia listov. Dominantnejšia je horná časť stromu, zatiaľ čo dolná zostáva prázdnejšia. Celková kompozícia pôsobí ľahko, no zároveň jemne napätým dojmom.

Reflexia účastníčky ukazuje emocionálnu väzbu na brezu, ktorú vnímala ako jemnú, nežnú, symbolizujúcu čistotu – „*ako nevesta pred sobášom*“. (vid'. Príloha PT-23)

Výstupný test – účastníčka Halyna

Aj v druhej kresbe ostáva Halyna verná motívu brezy. Strom je však v porovnaní s prvou kresbou výrazne menší. Vyrastá zo znázornenej trávy, ktorá však akoby „levitovala“ v priestore, bez priameho spojenia so zemou. Strom je celý situovaný na ľavej strane papiera, pričom aj jeho kmeň a vetvy sa mierne vychýľujú smerom doľava.

Tlak ceruzky je slabší než v prvej kresbe, čiary sú mäkkšie, viac uvoľnené. Kmeň je ešte tenší než v prvej kresbe, opäť zdobený typickými čiernymi škvrnami brezy. Vetvy vyrastajú takmer po celej výške kmeňa, nie iba z jeho vrchnej časti ako v prvej kresbe. V kresbe sa objavujú aj náznaky listov, avšak len jemne a málo konkrétne, čo korešponduje s obdobím jari a začínajúceho rozkvetania.

Horná a dolná časť kresby sú vyváženejšie ako pri prvej kresbe, avšak kresba dominuje najmä na ľavej strane papiera. Vetvy na ľavej strane smerujú skôr nadol, zatiaľ čo vetvy na pravej strane smerujú nahor.

Halyna v reflexii potvrdila svoju osobnú identifikáciu s brezou – charakterizovala ju ako mladú, liečivú a nežnú, pričom opäť použila symboliku nevesty. Absencia „ženícha“ v jej kresbe môže symbolicky naznačovať určitý nedostatok vonkajšieho zázemia alebo emocionálneho partnerstva. (*vid'. Príloha PT-24*)

Komparácia

Porovnanie oboch kresieb ukazuje, že Halyna zostáva verná svojmu vnútornému obrazu a vzťahu k breze ako k symbolu jemnosti, stálosti a nevinnosti. Druhá kresba pôsobí v mnohom jemnejšie a uvoľnenejšie, no zároveň menšie a uzavretejšie. Nie je jednoznačné, či došlo k posunu v prežívaní – zmenšenie stromu a jeho ešte väčšia situovanosť do ľavej časti papiera môžu naznačovať pretrvávajúce vnútorné uzatvorenie a potreby ochrany, druhá kresba je jemnejšia, mäkkšia a viac uvoľnená. Jemnosť a krehkosť zostávajú dominantnými znakmi oboch kresieb, avšak druhá kresba môže odrážať isté zmiernenie vnútorného napätia.

5.6.2 Kresba postavy

Kresba ľudskej postavy môže predstavovať vnútorný aj vonkajší autoportrét zobrazujúceho. Odrážajú sa v nej pocity, ktoré má človek voči sebe samému, alebo jeho predstava o ideálnom obraze vlastného „ja“. (Šicková-Fabricsi, 2016)

Vstupný test – účastníčka Svitlana

Prvá kresba Svitlany zobrazuje ženskú postavu, ktorá je umiestnená dominantne v strede papiera. Celková veľkosť postavy je výrazná, až natoľko, že sa sukňa úplne nezmestila na papier. Pri tvorbe Svitlana viackrát využila gumu, najmä v oblasti hlavy, ramien a rúk, čo poukazuje na konfliktné oblasti – teda na miesta, kde pociťovala neistotu alebo potrebu korigovať obraz seba samej. Ťahy čiar boli silné, výrazné a Svitlana viackrát prechádzala po tej istej línii. Postava nie je znázorená spredu, ale chrbtom, pričom hlava je mierne vytočená

doprava. Výraz tváre nie je jasne viditeľný – oči, uši, ústa ani nos nie sú v kresbe spracované, pričom okolie hlavy pôsobí rozmazane v dôsledku opakovaného gumovania, čo môže naznačovať vnútornú neistotu alebo nejasnosti v oblasti sebaidentifikácie a sebavnímania.

Samotná postava bola označená ako "*Popoluška*", pričom v reflexii Svitlana spontánne vyjadrila ambivalenciu medzi silou (vedomosti, schopnosti) a jemnosťou (krása, citlivosť). Oblečenie je dobové, bohato zdobené vlnkami, veľkou mašľou a širokou sukňou, čo poukazuje na túžbu po výnimočnosti, estetike alebo potrebe úniku do sveta fantázie. Ruky sú znázornené asymetricky – pravá ruka je spustená k telu, ľavá je zdvihnutá, hoci jej spracovanie je neisté, čo opäť naznačuje isté ťažkosti v oblasti sociálnej interakcie alebo sebareprezentácie. Poprsie je zvýraznené, čo môže súvisieť s témou ženskosti a potreby byť vnímaná a akceptovaná. Nohy nie sú viditeľné, sú zakryté širokou sukňou, čo môže symbolizovať nižšiu stabilitu alebo zakotvenie v realite. Celkový dojem z kresby je veľmi výrazný a nápadný, pričom postava pôsobí bohato zdobeným a esteticky prepracovaným dojmom. (vid'. Príloha PT-04)

Výstupný test – účastníčka Svitlana

Druhá kresba predstavuje taktiež ženskú postavu, opäť umiestnenú v strede papiera, no v porovnaní s prvou kresbou je postava proporčne menšia a jemnejšia. Ťah čiar je menej silný, pričom Svitlana už nepoužila gumu, čo naznačuje menšiu mieru tenzie alebo vnútorného konfliktu pri kreslení. Postava je otočená spredu, čo možno interpretovať ako znak väčšej otvorenosti voči okoliu. Detaily tváre – oči, nos, ústa a obočie – sú naznačené, hoci len jemne, čo môže ukazovať na určitú opatrnosť pri vyjadrovaní vlastnej identity. Ľavé oko je čiastočne prekryté veľkým klobúkom, ktorý je naklonený doľava, čo môže signalizovať potrebu istého druhu ochrany alebo rezervovanosti.

Oblečenie postavy je opäť dobové, ale menej zdobené ako pri prvej kresbe. Umiestnenie kvetov do oblasti lona môže evokovať ženský princíp, plodnosť alebo materstvo. V porovnaní s prvou kresbou má táto postava výraznejšie znázornené boky, čo poukazuje na dôraz na ženskosť a telesnú zrelosť. Na krku má postava perlový náhrdelník a viditeľný je aj jemný náznak hrtana, čo by mohlo poukazovať na určitú snahu o harmonizáciu emocionálnej a racionálnej stránky osobnosti. Celkový výraz tváre nie je výrazný – ani usmievavý, ani negatívny – pôsobí skôr neutrálnym, decentným dojmom. Držanie tela a zopäté ruky naznačujú tendenciu ku kontrole, čo v porovnaní s prvou kresbou pôsobí viac vyrovnané, ale zároveň aj viac kontrolované. Postava je realistickejšia, stabilnejšia a menej nápadná ako v prvej kresbe. (vid'. Príloha PT-05)

Komparácia

Pri porovnaní oboch kresieb je viditeľný posun v spracovaní postavy a v jej výraze. Kým prvá kresba ukazuje skôr uzatvorenú, idealizovanú postavu otočenú chrbtom a obklopenú neistotou (najmä v oblasti hlavy a tváre), druhá kresba je otvorenejšia, viac realistická a vyjadruje väčšiu stabilitu a schopnosť sociálnej integrácie. Pokles tlaku čiar a neprítomnosť gumovania v druhej kresbe naznačujú zmiernenie vnútorného napätia a väčšiu istotu pri zobrazovaní samej seba.

Témy ženskosti, spoločenského začlenenia a túžby po estetickej harmónii sú prítomné v oboch kresbách. Prvá kresba nesie viac prvkov fantázie a romantickosti, zatiaľ čo druhá poukazuje na realistickejšie sebaužívanie a akceptovanie vlastnej role v spoločnosti. Proces tvorby a výsledné diela tak odrážajú dynamiku vnútorných prežívaní Svitlany a naznačujú smerovanie k väčšej otvorenosti, stabilite a sebaaprijatii.

Vstupný test – účastníčka Oksana

Prvá kresba Oksany zobrazuje ženskú postavu, ktorá je umiestnená v strede papiera. Postava je menšia, pričom okolo nej zostáva dostatok voľného bieleho priestoru. Účastníčka si svoju kresbu aj podpísala, konkrétne v pravom hornom rohu papiera. Postava je nakreslená spredu, pričom ťahy čiar pôsobia neisto; viackrát prechádzala po tej istej línii, čím sa kresba miestami zvýraznila.

Výraz tváre je neutrálny. Oksana na tvári znázornila oči, obočie, malý nos a ústa. Nos je v porovnaní s ústami menší, pričom celkový pohľad postavy smeruje priamo pred seba. Postava má dlhé rovné vlasy, ktoré sú znázornené aj v priestore za chrbtom, popri rukách, a nie je jasne viditeľné ich ukončenie.

Postava má klasickú ženskú postavu s naznačeným poprsím, štíhlym pásom a bokmi. Ramenná línia je odhalená, keďže ramienka na šatách sú spustené. Ruky sú znázornené asymetricky – ľavá ruka je pokrčená a vedená za chrbtom (jej dlaň nie je viditeľná), zatiaľ čo pravá ruka je pokrčená v lakti a pred telom s otvorenou dlaňou smerujúcou nahor, čo vytvára atypický postoj.

Postava je oblečená v dobových šatách, ktoré sú bohato zdobené. Okrem šiat má na sebe aj ďalšie ozdoby – výrazný náhrdelník so srdcom v strede a ozdobnú čelenku vo vlasoch. Zaujímavým detailom je aj zdobenie v oblasti lona, kde sa spodný lem šiat v tvare písmena „V“ rozdeľuje na dve časti. Topánky postavy, ktoré jemne vykúkajú spod širokej sukne, sú špicaté a ozdobené malými mašličkami. V niektorých oblastiach, najmä v spodnej časti

kresby pri topánkach, bolo viditeľné gumovanie a jemné tieňovanie. Najvýraznejším prvkom celej postavy je bezpochyby náhrdelník umiestnený na krku. (*vid'. Príloha PT-11*)

Výstupný test – účastníčka Oksana

Druhá kresba opäť zachytáva ženskú postavu, umiestnenú v strede papiera, pričom okolo nej zostáva veľa voľného priestoru. V porovnaní s prvou kresbou je postava znázornená vyššie na ploche papiera. Ťahy čiar sú prerušované, viackrát prechádzala po tej istej línii, avšak tlak na ceruzku je už menej výrazný ako v prvej kresbe.

Na tvári sú naznačené oči, obočie, nos a ústa. Výraz tváre aj v tejto kresbe zostáva neutrálny. Nos je ešte menší ako v prvej kresbe, aj pery sú menej výrazné. Najvýraznejším prvkom na tvári sú oči, pričom pohľad postavy smeruje mierne doľava (z nášho pohľadu). V oboch kresbách chýbajú uši. Cestička vo vlasoch je opäť vedená stredom hlavy. Krk aj ramená sú odhalené, na krku je opäť naznačený náhrdelník, tentokrát však menej nápadný ako v prvej kresbe. Postava má kratšie, rovné vlasy siahajúce približne po ramená.

Ramenná línia pôsobí maskulinne – ramená sú široké a robustné, čo môže súvisieť s fyzickým charakterom práce účastníčky. Postava je oblečená v jednoduchých šatách vhodných na bežné nosenie, s rozparkom na pravej strane. Oblečenie už nenesie prvky dobovej módy. Poprsie je v tejto kresbe výraznejšie znázornené, pôsobí bujnším a zároveň športovejším dojmom.

Nohy sú v druhej kresbe viac naznačené, sú viditeľné celé topánky, ktoré majú podpätky, ale tvar špičiek nie je tak špicatý ako v prvej kresbe. Boky nie sú tak výrazne zdôraznené – na rozdiel od prvej kresby, kde šírku bokov podčiarkovala široká sukňa. V ľavej ruke drží postava nákupnú tašku, ktorá je zavesená na predlaktí. Taška má jednoduchý dizajn s tenkým ramienkom a na jej povrchu je nakreslený motív palmy. Ľavá ruka je pokrčená pred telom s dlaňou smerujúcou nahor, zatiaľ čo pravá ruka je rovno spustená popri tele a pôsobí o niečo kratšie. (*vid'. Príloha PT-12*)

Komparácia

Porovnaním oboch kresieb Oksany možno pozorovať posun od idealizovaného a fantazijného zobrazenia k realistickejšej a praktickejšej postave. Prvá postava pôsobí ako princezná z detských predstáv – zdobená a jemná. Druhá postava už reflektuje reálny život – je robustnejšia, s jednoduchým oblečením a nákupnou taškou, čo korešponduje s každodennou skúsenosťou účastníčky.

Výraznejšie rozdiely sú badateľné aj v telesných proporciách a geste – od pózujúcej figúry s ozdobami a dôrazom na detaily, k funkčnej, aktívnej žene so športovejšou postavou.

Kým v prvej kresbe dominuje snaha o estetiku, druhá prináša obraz zakotvenia v realite. Technicky kresby vykazujú podobné črty (prerušované línie, viacnásobné prechádzanie čiar), no v druhej kresbe už chýba gumovanie, čo môže naznačovať väčšiu istotu alebo menšiu potrebu opravovať a kontrolovať vlastný prejav.

Vstupný test – účastníčka Iryna

Prvá kresba Iryny zobrazuje ženskú postavu umiestnenú v strede papiera, mierne posunutú doľava, čo môže naznačovať sklon k introverzii. Postava má v porovnaní s telom neúmerne malú hlavu, čo môže vyjadrovať znížený dôraz na intelekt alebo ťažkosti v oblasti sebareflexie. Celkový výraz postavy pôsobí mierne ustráchané. Na tvári sú najvýraznejšie nakreslené oči a pery; oči sú zvýraznené líniou nad viečkami, čo môže predstavovať mihalnice alebo dekoratívne líčenie. Nos je naznačený len jemne, nad očami je viditeľné obočie, uši však chýbajú. Pery sú pekne vykrojené. Vlasy sú mierne vlnité, padajú o niečo nižšie než po ramená, pričom časť ofiny zakrýva čelo.

Krk je viditeľný a neprekrytý. Postava má naznačené poprsie, štíhly pás a vďaka širokej dlhej sukni aj výraznejšie boky. Postava nemá úplne zakreslené ruky – chýbajú dlane, čo môže naznačovať neochotu či neschopnosť zobrazit' kontakt s okolím. Rukávy šiat sú navrhnuté voľne, pripomínajúc krídla. Miestami, najmä v oblasti ramien a tváre, je viditeľné použitie gummy, čo poukazuje na možné váhanie alebo neistotu počas kreslenia.

Odev pôsobí ako jednoduché dobové šaty bez prehnaného zdobenia, doplnené o opasok a čelenku. Sukňa má tvar vlečky, s väčším nariasením na pravej strane, spod ktorej jemne vykúkajú zaoblené topánky. Nohy ako také nie sú zobrazené. Účastníčka intenzívnejšie zvýraznila čelenku a ramienka šiat. (*viď. Príloha PT-18*)

Výstupný test – účastníčka Iryna

Druhá kresba predstavuje väčšiu ženskú postavu, opäť mierne posunutú doľava od stredu papiera. Postava je nakreslená zozadu, bez tvárových detailov, čo účastníčka neurobila vedome, ale spontánne – uvedomila si to až pri reflexii. Hlavu má postava otočenú rovno, smerom dopredu.

Ide o zobrazenie „športovej pani“ oblečenej do športového oblečenia (horný diel – lambada, spodný diel – krátke nohavice). Postava má zreteľne širšie ramená a boky, čím sa telesný tvar približuje siluete presýpacích hodín. Ramená sú odhalené, ruky voľne spustené popri tele so znázornenými laktami – naznačenými čiarami ohybu. Ruky sú jedným z najvýraznejších prvkov postavy – sú silnejšie, s viditeľnými prstami, ale bez jednoznačného

zobrazenia dlaní. V oblasti pásu je zvýraznený horný lem nohavíc, čím sa zdôrazňuje tvarovanie postavy.

Nohy sú rozkročené, postava stojí pevne, pričom nohy sú celé zobrazené až po topánky. Výrazne je naznačená aj stredová línia chrbta, čo môže poukazovať na vnímanie vlastnej telesnosti alebo zdôraznenie fyzickej sily. Vlasý sú aj v tejto kresbe vlnité, ale kratšie než v prvej, s jednoznačne zakreslenými prameňmi – práve vlasý sú technicky najistejšie spracovaným prvkom kresby.

Ťahy ceruzky sú opäť prerušované, na viacerých miestach účastníčka prechádzala po tých istých líniách, avšak kresba pôsobí rozhodnejšie a s menšou mierou korekcií než v prvej kresbe. (*vid'. Príloha PT-19*)

Komparácia

Porovnaním oboch kresieb Iryny možno pozorovať posun od idealizovanej, princeznovskej figúry smerom k telesne silnejšiemu a funkčne orientovanému obrazu ženy. Prvá postava – „*Popoluška*“ – pôsobí jemne a dievčensky, s dôrazom na oči, pery a celkový zjav. Chýbajúce dlane a ruky však naznačujú istý odstup, pasivitu alebo obmedzený kontakt s okolím. Oblečenie je síce dobové, no nepôsobí prezdobene; dominantné sú ženské znaky ako štíhly pás, boky či čelenka vo vlasoch.

Druhá kresba, naopak, prináša obraz športovo zameranej ženy s pevnou stavbou tela, širšími ramenami a zvýraznenou fyzickou silou. Zobrazenie postavy zozadu – aj keď spontánne – môže naznačovať snahu zachovať si odstup, súkromie alebo zamerať pozornosť skôr na činnosť než na výzor. Ruky, ktoré v prvej kresbe chýbali, sú tu zvýraznené a prepracované, čo môže súvisieť so zmenou v prežívaní vlastnej aktivity a sily.

Celkovo kresby odzrkadľujú Iryninu orientáciu na šport a telesnú výkonnosť, ale aj posun od idealizovaného obrazu ženy k realistickejšiemu a sebedomejšiemu zobrazeniu tela. V prvej kresbe pôsobí výraz tváre neutrálne, zatiaľ čo v druhej kresbe – vzhľadom na pohľad zozadu – nie je výraz tváre vôbec viditeľný, čo znemožňuje jeho interpretáciu.

Vstupný test – účastníčka Halyna

Prvá kresba Halyny zachytáva ženskú postavu umiestnenú viac v ľavej časti papiera, čo môže naznačovať sklon k introverzii. Účastníčka pritom nevyužila celú plochu papiera, okolo postavy zostalo dosť voľného bieleho miesta. Najvýraznejšou a najistejšie zakreslenou časťou je hlava, znázornená ako kruh s jednoznačnou, pevnou líniou. Na hlave sú krátke kučeravé vlasý, ktoré dopĺňajú výrazné oči, nos v podobe jednoduchej čiarky a ústa, ktoré pôsobia

otvorene. Tie môžu evokovať úsmev, hoci celkový výraz postavy je ťažko čitateľný. Výrazné je aj obočie, hoci ako pri väčšine črt tváre ide len o jednoduché línie.

Zvyšok postavy je kreslený prerušovanými, neistými ťahmi, miestami len v podobe čiarkovania. V kontraste k pevnej línii hlavy pôsobí telo menej rozhodne. Hlava je oproti telu výrazne veľká, krk naopak tenký a krátky. Na krku má postava náhrdelník, na zápästiach sú naznačené jednoduché hodinky. Horná časť tela je proporčne nevyvážená – ľavá strana pôsobí širšie, pravá je užšia a stiesnenejšia. Prsty na pravej ruke sú nevýrazné, menej zreteľné než na ľavej, kde drží kabelku s výrazným pútkom. Nohy postavy jemne vyčnievajú spod sukne, sú však načrtnuté len naznačene, čiarkovane, bez jasnej formy. Topánky sú zachytené len veľmi stručne, neurčitými ťahmi, pričom celé nohy smerujú doprava – čo môže, spolu s proporčnou nevyváženosťou, súvisieť s neistotou v priestorovom znázornení postavy. Oblečenie tvorí blúzka s gombíkmi a sukňa, ktorá siaha pod kolená.

Postava nepôsobí veľmi ženským dojmom, keďže nie sú výrazne naznačené znaky ako poprsie, pás či boky, čo môže súvisieť so skutočnosťou, že účastníčka sa pri tvorbe pravdepodobne stotožnila s postavou a pri jej zobrazení mohla zohľadniť svoj aktuálny vek. (vid'. Príloha PT-25)

Výstupný test – účastníčka Halyna

Druhá kresba Halyny zachytáva väčšiu ženskú postavu umiestnenú v strede papiera. Hlava je výrazná, orámovaná silnou čiarou, väčšia než v prvej kresbe. Na tvári sú zakreslené oči, obočie, nos ako čiarový znak a ústa, ktoré sú v tejto kresbe zreteľnejšie. Vlasý sú zopnuté do vrkoča.

Telesné proporcie sú menej členité – chýba výrazné modelovanie pásu, poprsia či bokov. Pravá ruka je zohnutá v lakti a pôsobí mohutnejšie, ľavá ruka je kratšia a drží kabelku. Krk je znázornený silnejšou čiarou, telo a hlava smerujú priamo, nohy a topánky sú vytočené doľava. Topánky na nízkom podpätku sú jednoduché. Postava je oblečená vo voľnej blúzke s rukávmi zakončenými volánmi a v širšej rovnej sukni. (vid'. Príloha PT-26)

Komparácia

Porovnaním oboch kresieb je viditeľné, že Halyna zachováva v oboch prípadoch podobný prístup ku kresbe – postavy sú umiestnené mierne mimo stred, proporčne nevyvážené a s dôrazom na väčšiu hlavu v pomere k telu. V prvej kresbe zobrazuje ženu pracujúcu v kancelárii s pozitívnym postojom k životu, v druhej kresbe vychádza z reálnej osoby, ktorú pozná, čo kresbu posúva bližšie k realite.

V oboch prípadoch chýba výraznejšie modelovanie ženských telesných črt, čo môže súvisieť s vekom účastníčky. Technika kresby je charakteristická prerušovanými líniami a jednoduchým zachytením detailov. Napriek tomu obe postavy pôsobia pozitívnym dojmom a odzrkadľujú hodnoty účastníčky – radosť zo života, spokojnosť a otvorenosť.

5.6.3 Kresba domu

Kresba domu symbolicky odráža vlastný obraz človeka – jeho vnímanie seba samého, jeho tela, vyspelosti, kontaktu s realitou a úroveň citovej zrelosti. (Šicková-Fabricsi, 2016)

Vstupný test – účastníčka Svitlana

Dom je umiestnený v strede papiera, bez znázorneného okolia. Chýba cesta či chodník vedúci k domu, zem je naznačená len čiarou pri základni. Dom má tri veľké okná v prednej časti, zatvorené, bez kľučiek, s parapetmi a kvetmi, doplnené ozdobnými záclonami. Pred vchodom sú dva schody a malá striedka, kľučka na vchodových dverách je naznačená jemne na ľavej strane dverí. Fasáda je čiastočne naznačená ako tehlová. Strecha domu má klasický tvar (pravdepodobne sedlová), vytieňovaná s použitím silného tlaku ceruzky. Z komína stúpa dym, čo naznačuje obývanosť domu.

Dom pôsobí ako stredobod v prázdnom priestore, akoby vytváral izolovaný ostrov bezpečia a pohody. (vid'. Príloha PT-06)

Výstupný test – účastníčka Svitlana

Aj druhá kresba je situovaná v strednej časti papiera, tentoraz však dom obklopuje jednoduché prostredie – pred domom je kvetinový záhon, v pozadí opltenie a tuje, ku vchodu vedie chodník.

Dom je väčší, dvojposchodový, so strešným oknom naznačujúcim podkrovie. Strecha má atypický, členitejší tvar – najvyššia časť je skosená a na nej sa nachádza malý komín, z ktorého opäť stúpa dym.

Vchod do domu je umiestnený na pravej strane, dvere sú zatvorené a kľučka na nich je tentoraz znázornená väčšia a výraznejšia. Pred domom sa nachádza lavička ako symbol oddychu a pohostinnosti. Tri predné okná zostávajú zachované, v strednom okne sú opäť kvety, ale záclony už chýbajú. Kľučka sa objavuje jedine na strešnom okne, čo je zaujímavý detail, keďže ostatné okná v prednej časti domu zostávajú bez kľučiek. Tlak ceruzky je jemnejší než v prvej kresbe, čiary sú mäkšie a kresba pôsobí uvoľnenejšie, hoci stále s dôrazom na detaily.

Strecha v oboch kresbách vystupuje výrazne do priestoru, čo môže symbolizovať potrebu ochrany pred vonkajšími vplyvmi. (*vid'. Príloha PT-07*)

Komparácia

V porovnaní oboch kresieb je viditeľný posun od izolovaného domu bez okolia k obrazu domu zasadeného do širšieho prostredia, čo môže naznačovať väčšiu otvorenosť a snahu o väzbu na nové prostredie.

Dom zostáva miestom tepla, bezpečia a rodinnej pohody, s dôrazom na zachovanie osobného priestoru a vnútorného sveta.

Vstupný test – účastníčka Oksana

Dom je umiestnený v ľavej časti papiera, znázornená je iba predná fasáda. Kresba pôsobí geometricky presne, s rovnými líniami, akoby bola vytvorená pomocou pravítka. Okolie domu je detailne znázornené – vpravo buda pre psa, pes otočený k domu, vzadu oplotenie, na oblohe slnko a oblaky. Dom má výrazné základy a sedlovú strechu s komínom (dym však nestúpa). Fasáda je naznačená ako tehlová (obdĺžniky). Predná časť obsahuje dve zatvorené okná s kvetmi a záclonami, na jednom okne je nakreslená mačka. Vchod do domu je z boku, vedú k nemu štyri schody, bez cestičky k dverám.

Kresba vyjadruje potrebu presnosti, stability a ochrany osobného priestoru. (*vid'. Príloha PT-13*)

Výstupný test – účastníčka Oksana

Aj druhá kresba je realizovaná v geometrickom štýle, s presnými a rovnými líniami. Dom je podstatne väčší, dvojposchodový, umiestnený v pravej časti papiera, pričom takmer vyplní celú plochu. Okolie domu nie je znázornené. Dom má rovnú, šikmo sklonenú strechu, tentokrát bez komína. Vstup do domu je v prednej časti, dvere so štyrmi schodmi sú zdobené malým okienkom a kľučkou. Na všetkých oknách a dverách sú znázornené kľučky. Na spodnom podlaží sú kvety v črepníkoch, na hornom poschodí dve okná a medzi nimi veľké okno s balkónom.

Kresba pôsobí ako ešte výraznejší pokus o vytvorenie pevnej štruktúry a dostatočného priestoru pre všetkých členov rodiny. (*vid'. Príloha PT-14*)

Komparácia

Medzi prvou a druhou kresbou je zrejmy posun: od menšieho, tradičného vidieckeho domu k väčšiemu, modernému priestoru, symbolizujúcemu snahu o rozšírenie osobného a

rodinného zázemia. Pretrvávajú však dôraz na presnosť, geometriu a uzavretosť, čo môže odrážať potrebu bezpečia, stability a kontroly nad budúcimi životnými podmienkami. V reflexii bola zároveň prítomná neistota, čo sa v kresbe odrazilo zatvorenými dverami a oknami.

Vstupný test – účastníčka Iryna

Dom je umiestnený viac v pravej časti papiera, znázornená je predná fasáda. Okolie domu je doplnené o štyri kríky z ľavej strany a jeden strom napravo; dom je situovaný na kopci. Domu chýba znázornenie základov – pôsobí, akoby levitoval nad zemou. Vstupné dvere do domu nie sú nakreslené, rovnako chýba chodník či schodisko vedúce k domu.

Fasáda je hladká, bez textúry, dom nemá komín. Dom pôsobí ako dvojposchodový, väčší. Na prízemí sú dve väčšie okná s kvetmi, bez kľučiek, na poschodí veľké okno so záclonami a zábradlím. Strecha je sedlová, so zvýrazneným ohraničením, presahuje cez okraje domu, čo môže symbolizovať potrebu ochrany.

Kresba naznačuje snahu o vytvorenie bezpečného priestoru, no zároveň chýbajúce zakotvenie (absencia základov) a prvky otvorenosti (dvere, chodník). (*vid'. Príloha PT-20*)

Výstupný test – účastníčka Iryna

Druhá kresba pôsobí veľkolepejšie – dom zaberá takmer celú šírku aj výšku papiera. V ľavom hornom rohu je znázornené slnko s lúčmi. Dom má výrazne presklenú prednú časť – veľké okná až po podlahu, za ktorými sú viditeľné prvky interiéru: kreslo, stolík s televízorom, kvety. Opäť chýbajú vstupné dvere. Pohľad na dom je akoby z perspektívy terasy – v popredí je naznačená drevená podlaha terasy so zábradlím na ľavej strane.

V strešnej časti sa nachádza malé okienko so záclonou. Strecha je sedlová, menej výrazne ohraničená ako v prvej kresbe, ale jemne presahuje steny domu.

Kresba sa viac sústreďuje na vnútorný priestor domu než na vonkajší vzhľad alebo prostredie, čo môže naznačovať väčší dôraz na vnútorný svet, emócie a osobné pohodlie. (*vid'. Príloha PT-21*)

Komparácia

Porovnaním oboch kresieb možno pozorovať posun od externej štruktúry domu k väčšiemu dôrazu na vnútorný priestor a osobné zázemie. Dom zostáva uzatvorený (chýbajú dvere), no v druhej kresbe sa otvára cez veľké presklené plochy smerom von, čo môže naznačovať túžbu po otvorenosti a zdieľaní. Hoci v oboch kresbách pretrvávajú určitá absencia

výrazného stabilného ukotvenia, v druhej kresbe je už naznačené jemné ohraničenie spodnej časti domu, čo môže naznačovať posilnenie potreby istoty a vnútorného bezpečia.

Vstupný test – účastníčka Halyna

Dom je umiestnený výrazne v ľavej časti papiera, pravá strana zostáva prázdna. Dom je poschodový, vyšší, so schodmi vedúcimi ku vchodu a mierne naznačeným chodníkom. Ťahy ceruzky sú neisté, s viacerým prechádzaním po rovnakých líniách, niektoré časti pôsobia nedokončene.

Vchodové dvere sú v prednej časti domu, zatvorené, kľučka je vpravo. Vedľa vchodu sa nachádza jedno okno so záclonou, na druhom poschodí sú dve ďalšie okná. Na streche je komín, z ktorého stúpa dym, čo naznačuje obývanosť domu. Naznačený základ domu pôsobí neiste, strecha má výraznejšiu krytinu a je atypicky riešená, čo môže súvisieť s ťažkosťami pri znázorňovaní perspektívy.

Celkovo kresba vyjadruje silné prepojenie na rodinný domov, no zároveň aj určitú neistotu v spracovaní a vyjadrení vonkajšieho prostredia. (*vid'. Príloha PT-27*)

Výstupný test – účastníčka Halyna

Druhá kresba domu je vyváženejšie situovaná, dom sa nachádza viac v strede papiera, hoci stále je posunutý doľava. Okolie domu je tentokrát znázornené bohatšie – strom, kríky, chodník lemovaný rastlinami. Dom je opäť poschodový, so zvýraznenými základmi a dvoma až tromi schodmi ku vchodu. Vchodové dvere sú v pravej časti domu, zatvorené, s kľučkou v strede.

Na streche je komín so stúpajúcim dymom, strecha je tentokrát hladká, bez znázornenia krytiny.

Na prednej strane domu sú štyri okná, každé členené na tri časti, znázornená je aj pravá stena s ďalšími dvoma oknami. Okná sú prázdne – bez záclon či doplnkov, kresba je spracovaná prerušovanými líniami, niektoré úpravy boli vykonané pomocou gumeného kĺbika.

Kresba pôsobí celistvejšie a dom je lepšie zasadený do prostredia. (*vid'. Príloha PT-28*)

Komparácia

Porovnaním oboch kresieb možno pozorovať výrazný posun od neistého a fragmentárneho spracovania domu k ucelenejšej a stabilnejšej prezentácii rodinného zázemia.

Halyna v druhej kresbe ukazuje väčšiu istotu v štruktúre domu, bohatšie zapracovanie okolia a dôraz na ukotvenie v priestore.

Zároveň pretrváva téma ochrany a rodinného bezpečia, čo symbolizuje prítomnosť zatvorených okien a dverí, ako aj stúpajúci dym z komína.

5.6.4 Spoločné znaky v kresebných testoch

Kresba stromu

Pri analýze kresieb stromov sa ukázali viaceré spoločné prvky:

- **Chýbajúce korene a slabé spojenie so zemou:** V kresbách všetkých účastníčok bolo oslabené alebo chýbajúce znázornenie spojenia stromu so zemou – korene buď úplne chýbali, alebo boli veľmi slabo naznačené, prípadne strom „levitoval“ nad povrchom (napr. tráva nakreslená bez pevného ukotvenia). Táto absencia môže symbolizovať neistotu, chýbajúci pocit stability, potrebu nájsť si nové ukotvenie v neznámom prostredí alebo oslabený pocit bezpečia – čo je vzhľadom na životnú situáciu účastníčok pochopiteľné.
- **Zmena listov na kvety:** U dvoch účastníčok (Oksana, Iryna) došlo k zmene listov na kvety, čo môže súvisieť s vplyvom vonkajšieho prostredia alebo snahou o vyjadrenie pozitívnejších emócií.
- **Umiestnenie do ľavej a hornej časti papiera:** Väčšina kresieb bola orientovaná doľava (väzba na minulosť) a postupne sa zvýraznila horná časť (duchovný rast, ideály, túžby, ale aj racionalita).
- **Zmena štýlu kresby:** Kým na začiatku boli kresby detailnejšie a s väčším tlakom, na konci boli uvoľnenejšie a mäkšie.
- **Motív brezy:** Brezu si zvolili dve účastníčky, čo môže odrážať aj potrebu čistoty, jemnosti a duchovnej odolnosti.
- **Spoločné prvky v prežívaní:** Úvodné kresby (vrba a breza) mali padajúce koruny, na konci sa objavili priame stromy s kvetmi, čo môže naznačovať nádejnejšie prežívanie.

Kresba postavy

Pri analýze kresieb postáv sa ukázali viaceré spoločné prvky:

- **Technické znaky – opakované línie, neistý ťah, gumovanie:** Takmer všetky kresby niesli stopy neistoty – prerušované línie, viackrát prechádzané ťahy, gumovanie najmä v oblasti hlavy, rúk alebo nôh (topánok). To môže súvisieť s vnútorným váhaním, korekciou sebavnímania alebo nižšou výtvarnou sebadôverou.
- **Chýbajúce alebo nejasné pohľady a výrazy tváre:** U niektorých postáv (Iryna – 2. kresba, Svitlana – 1. kresba) chýbal priamy pohľad alebo bola tvár otočená, prípadne

nebolo možné určiť výraz. Kde bola tvár spracovaná, často pôsobila neutrálne alebo nečitateľne.

- **Jednoduchosť v znázornení rúk a nôh, prípadne ich absencia:** Ruky a nohy boli často neúplné, len naznačené, prípadne asymetrické či v neprirodzenom postoji. Dlane buď chýbali, alebo boli málo rozpracované – čo môže súvisieť so zdržanlivosťou pri vyjadrovaní alebo so slabším kontaktom s okolím.
- **Prvky oblečenia a doplnky:** Všetky účastníčky kládli dôraz na oblečenie – často išlo o šaty či sukne, nechýbali detaily ako čelenky, náhrdelníky, kabelky, ozdoby na topánkach či gombíky. Oblečenie malo niekedy až rozprávkový alebo dobový charakter (najmä pri 1. kresbách), čo môže odrážať potrebu pôsobiť esteticky alebo kontrolovane.
- **Symbolická alebo projektívna rovina:** Viaceré kresby odrážali osobné stotožnenie s postavou (Halyna, Oksana) alebo ju autorky spontánne opisovali ako niekoho im známeho či ideálneho (napr. princeznú, Rapunzel, Cinderelu, „športová pani“). Objavila sa aj tematická kontinuita medzi kresbami (Halyna – matka a dcéra, Oksana – fantázia a každodennosť).

Kresba domu

Pri analýze kresieb domov účastníčok sa objavili viaceré spoločné prvky:

- **Prítomnosť komína** – objavuje sa vo väčšine kresieb, často s vychádzajúcim dymom, čo môže symbolizovať obývanosť, teplo domova a rodinnú pohodu.
- **Schody k domu** – schody boli znázornené vo všetkých kresbách okrem jednej účastníčky, čo môže naznačovať snahu o vytváranie prechodového priestoru medzi vonkajším a vnútorným svetom.
- **Zatvorené okná a dvere** – vo všetkých kresbách sú okná aj dvere uzavreté, čo môže reflektovať potrebu ochrany, bezpečia a súkromia.
- **Presahujúca strecha** – vo viacerých kresbách strecha viditeľne presahuje steny domu, čo môže naznačovať túžbu po ochrane a bezpečnom zázemí.

5.7 Rosenbergova škála sebahodnotenia – vyhodnotenie

Účastníčky výskumu na začiatku a na konci cyklu stretnutí vyplnili Rosenbergovu škálu sebahodnotenia (RSES), ktorá patrí medzi najpoužívanjšie nástroje na zisťovanie globálnej sebaúcty. Dotazník obsahuje 10 tvrdení, pri ktorých účastníčky volili odpovede na štvorbodovej škále („vôbec nesúhlasím“ – „skôr nesúhlasím“ – „skôr súhlasím“ – „úplne súhlasím“). Odpovede boli skórované v rozsahu 0–3 bodov. Celkové skóre mohlo nadobudnúť hodnotu od 0 – 30 bodov, pričom vyššie skóre odráža vyššiu mieru sebaúcty.

V nasledujúcej tabuľke sú zaznamenané slovné odpovede účastníčok na jednotlivé tvrdenia RSES na začiatku a na konci cyklu arteterapeutických stretnutí.

Tabuľka č. 1: Odpovede účastníčok na Rosenbergovu škálu sebahodnotenia pred a po absolvovaní cyklu arteterapeutických stretnutí

Tvrdenie	Svitlana		Oksana		Iryna		Halyna	
	Začiatok cyklu	Koniec cyklu	Začiatok cyklu	Koniec cyklu	Začiatok cyklu	Koniec cyklu	Začiatok cyklu	Koniec cyklu
Tvrdenie 1	Skôr nesúhlasím	Skôr nesúhlasím	Skôr súhlasím	Skôr súhlasím	Skôr súhlasím	Skôr nesúhlasím	Úplne súhlasím	Skôr súhlasím
Tvrdenie 2	Vôbec nesúhlasím	Úplne súhlasím	Úplne súhlasím	Úplne súhlasím	Úplne súhlasím	Úplne súhlasím	Úplne súhlasím	Úplne súhlasím
Tvrdenie 3	Vôbec nesúhlasím	Vôbec nesúhlasím	Skôr nesúhlasím	Skôr nesúhlasím	Vôbec nesúhlasím	Vôbec nesúhlasím	Vôbec nesúhlasím	Vôbec nesúhlasím
Tvrdenie 4	Skôr nesúhlasím	Skôr nesúhlasím	Úplne súhlasím	Skôr súhlasím	Úplne súhlasím	Úplne súhlasím	Úplne súhlasím	Úplne súhlasím
Tvrdenie 5	Vôbec nesúhlasím	Vôbec nesúhlasím	Vôbec nesúhlasím	Vôbec nesúhlasím	Vôbec nesúhlasím	Skôr nesúhlasím	Vôbec nesúhlasím	Úplne súhlasím
Tvrdenie 6	Úplne súhlasím	Úplne súhlasím	Skôr súhlasím	Úplne súhlasím	Úplne súhlasím	Úplne súhlasím	Úplne súhlasím	Skôr súhlasím
Tvrdenie 7	Úplne súhlasím	Úplne súhlasím	Skôr nesúhlasím	Skôr súhlasím	Úplne súhlasím	Skôr súhlasím	Úplne súhlasím	Skôr súhlasím
Tvrdenie 8	Vôbec nesúhlasím	Vôbec nesúhlasím	Úplne súhlasím	Úplne súhlasím	Vôbec nesúhlasím	Skôr súhlasím	Úplne súhlasím	Úplne súhlasím
Tvrdenie 9	Vôbec nesúhlasím	Vôbec nesúhlasím	Skôr nesúhlasím	Skôr nesúhlasím	Vôbec nesúhlasím	Vôbec nesúhlasím	Vôbec nesúhlasím	Vôbec nesúhlasím
Tvrdenie 10	Skôr nesúhlasím	Skôr nesúhlasím	Skôr súhlasím	Skôr nesúhlasím	Vôbec nesúhlasím	Vôbec nesúhlasím	Vôbec nesúhlasím	Vôbec nesúhlasím

Interpretácia skóre

Podľa sekundárnych zdrojov (napr. Blueprint.ai, University of Maryland, Verywell Mind) platí:

- 0–14 bodov: nízka sebaúcta
- 15–25 bodov: normálna (priemerná) sebaúcta
- 26–30 bodov: vysoká sebaúcta

Treba zdôrazniť, že RSES nie je diagnostickým nástrojom. Výsledky by mali byť interpretované v širšom kontexte a v prípade extrémneho skóre (patologicky nízke, extrémne vysoké hodnoty) by ich bolo vhodné overiť ďalšími metódami, napríklad klinickým rozhovorom, prípadne inými. Zdôrazňuje tiež dôležitosť používania RSES ako nástroja na sledovanie pokroku v terapii a nie ako diagnostického nástroja.

Výsledky pred začiatkom cyklu

- **Svitlana:** 22 bodov (normálna sebaúcta)
- **Oksana:** 19 bodov (normálna sebaúcta)
- **Iryna:** 29 bodov (vysoká sebaúcta)
- **Halyna:** 27 bodov (vysoká sebaúcta)

Na začiatku cyklu dosiahli dve účastníčky (Iryna a Halyna) skóre poukazujúce na vysokú sebaúctu, zatiaľ čo dve (Svitlana a Oksana) dosiahli hodnoty v pásme priemernej sebaúcty.

Výsledky po ukončení cyklu

- **Svitlana:** 25 (normálna sebaúcta)
- **Oksana:** 21 (normálna sebaúcta)
- **Iryna:** 24 (normálna sebaúcta)
- **Halyna:** 21 (normálna sebaúcta)

Na konci cyklu všetky účastníčky dosiahli skóre v pásme priemernej sebaúcty, čo naznačuje stabilizáciu sebahodnotenia. Tento vývoj možno považovať za pozitívny, keďže neboli zaznamenané patologicky nízke ani extrémne vysoké hodnoty sebahodnotenia.

Tabuľka č. 2: Porovnanie skóre Rosenbergovej škály sebahodnotenia na začiatku a na konci cyklu stretnutí

Účastníčka	Skóre na začiatku	Skóre na konci	Rozdiel
Svitlana	22	25	+3
Oksana	19	21	+2
Iryna	29	24	-5
Halyna	27	21	-6

Interpretácia zmien

Pri interpretácii zmien v úrovni sebahodnotenia boli zohľadnené odborné odporúčania a metodické usmernenia konzultované so psychologičkou v prípravnej a záverečnej fáze výskumu.

Svitlana a Oksana zaznamenali mierny nárast skóre, čo môže naznačovať posilnenie sebaúcty vďaka arteterapeutickému procesu, ktorý im umožnil otvorenejšie sebavyjadrenie a posilnenie pozitívneho sebaobrazu.

Iryna a Halyna síce zaznamenali pokles skóre, avšak ich odpovede sa posunuli od extrémnych vyjadrení („úplne súhlasím“, „vôbec nesúhlasím“) k jemnejšiemu a vyváženjšiemu hodnoteniu. Tento vývoj môže poukazovať na nárast sebareflexie a realistickejšie vnímanie seba, čo v kontexte arteterapie možno chápať ako posun smerom k stabilnejšiemu a autentickejšiemu sebahodnoteniu. U oboch účastníčok s poklesom skóre možno navyše uvažovať o vplyve psychologického obranného mechanizmu – popierania reality. Pri prvom testovaní dosiahli nezvyčajne vysoké skóre, ktoré nemuselo zodpovedať ich skutočnému prežívaniu. Počas stretnutí opakovane spontánne hovorili o silnej citovej väzbe na domov, o strate istoty a dôsledkoch vojnového konfliktu. Táto rozporuplnosť medzi dotazníkovými odpoveďami a výpoveďami naznačuje, že vysoké skóre mohlo byť výrazom nevedomého úniku pred náročnou realitou. Podobný rozpor sa objavil aj pri porovnaní dotazníkových údajov s výstupmi kresbových testov. U týchto dvoch účastníčok odhaľovali prvky súvisiace s neistotou, citovou zraniteľnosťou alebo vytesňovanými témami.

Spätná väzba účastníčok zároveň potvrdila, že arteterapeutické stretnutia vnímali pozitívne – ocenili možnosť otvoreného zdieľania, pocit bezpečia v skupine a zlepšenie vo svojich tvorivých schopnostiach.

Celkové zhodnotenie

Výsledky ukazujú, že arteterapeutický cyklus mohol pozitívne ovplyvniť sebahodnotenie účastníčok – buď vo forme jeho posilnenia, alebo stabilizácie a vyváženia ich vnímania seba. Aj napriek poklesu skóre u dvoch účastníčok možno vývoj interpretovať ako pozitívny proces osobného rastu, ktorý bol podporený bezpečnou atmosférou skupiny a tvorivými aktivitami.

Doplňujúce informácie

Účastníčky vyplnili Rosenbergovu škálu sebahodnotenia v ukrajinskej jazykovej mutácii, pričom mali k dispozícii aj slovenskú verziu na porovnanie znenia jednotlivých tvrdení. Obe jazykové verzie dotazníka sú priložené v prílohách tejto práce. (*vid'. Prílohy RSES-01, RSES-02*)

6 VYHODNOTENIE VÝSKUMNÉHO PROJEKTU

6.1 Vyhodnotenie výskumných cieľov

Hlavný cieľ posilniť sebaúctu a sebahodnotenie odídenkýň z Ukrajiny pomocou arteterapeutických techník bol čiastočne naplnený. Výsledky Rosenbergovej škály sebahodnotenia ukázali:

- nárast skóre u dvoch účastníčok (Svitlana, Oksana);
- pokles skóre u dvoch účastníčok (Iryna, Halyna), pričom pokles bol sprevádzaný zmenou v kvalite odpovedí smerom k realistickejšiemu sebaužímaniu.

Hoci sa nepodarilo u všetkých účastníčok dosiahnuť jednoznačný nárast skóre, kvalitatívne údaje (reflexie, kresebné testy, pozorovania) naznačujú pozitívne zmeny v oblasti sebareflexie, vyjadrovania emócií a vnímania vlastnej hodnoty.

Vedľajšie ciele boli splnené v rôznej miere:

- Rozvoj kreativity bol viditeľný v tvorivých prácach a v postupnom oslobodzovaní prejavu.
- Relaxácia a redukcia stresu boli podporené bezpečnou atmosférou, avšak niektoré stretnutia boli ovplyvnené časovým tlakom alebo nečakanými udalosťami (napr. predčasný odchod účastníčky).
- Schopnosť vyjadrovať emócie a pocity sa u väčšiny účastníčok zlepšila, hoci nie u všetkých v rovnakej miere.
- Posilnenie sociálnych väzieb sa podarilo vytvorením podpory a súdržnosti v skupine.

6.2 Vyhodnotenie výskumných otázok

1. otázka: Aký vplyv majú skupinové arteterapeutické cvičenia na úroveň sebaúcty a sebahodnotenia odídenkýň z Ukrajiny?

- Vplyv bol rôznorodý — od posilnenia sebahodnotenia po jeho stabilizáciu a prehĺbenie sebareflexie. Úplne jednoznačný vzostup všetkých účastníčok sa nepotvrdil.

2. otázka: Ako arteterapia podporuje sebahodnotenie u participantov?

- Arteterapeutické cvičenia podporili sebahodnotenie u účastníčok predovšetkým:
 - vytváraním príležitostí na vyjadrenie vlastných emócií a myšlienok tvorivým spôsobom;

- posilňovaním vnímania vlastných pozitívnych stránok cez tvorbu (napr. cvičenie „Perla osobnosti“);
- podporou sebareflexie a zamyslenia sa nad vlastným prežívaním prostredníctvom projektívnych techník (kresbové testy);
- budovaním pocitu prijatia a bezpečia v rámci skupiny, čo umožnilo otvorenejšie sebavyjadrenie;
- prácou s vnútornou fantáziou a predstavivosťou, čo pomohlo vytvárať pozitívnejší obraz o sebe samých;
- umožnením zažiť úspech pri dokončení výtvarného diela a pozitívnym spätným väzbám od skupiny aj arteterapeutky.

3. otázka: Aké sú najefektívnejšie arteterapeutické techniky podporujúce sociálno-emocionálny rozvoj participantov?

➤ Za najefektívnejšie v tomto výskume sa ukázali:

- výtvarné cvičenia zamerané na symbolické vyjadrenie seba ("Moje telo ako paleta", "Moje kráľovstvo", „Cítim sa ako postava z príbehu“), ktoré umožnili účastníckam spracovať a komunikovať vlastné vnútorné prežívanie;
- striedanie rôznych výtvarných materiálov (farby, textílie, noviny a časopisy, plastelína) a techník (kresba, maľba, koláž, tvorba 3D objektov), ktoré udržiavali dynamiku stretnutí, rozvíjali flexibilitu a podnecovali tvorivosť;
- zároveň aj otvorená skupinová reflexia po tvorbe výrazne podporila zdieľanie emócií, vytváranie bezpečného priestoru a posilnenie vzájomnej dôvery.

6.3 Vyhodnotenie hypotézy

Hypotéza, že účasť na arteterapeutických stretnutiach prispeje k posilneniu sebaúcty a sebahodnotenia, sa v základných črtách potvrdila, hoci nie u všetkých účastníčok rovnakou mierou a formou. U niektorých došlo namiesto nárastu skóre RSES k realistickejšiemu a vyváženejšiemu sebavnímaniu, čo možno tiež považovať za pozitívny efekt arteterapeutického procesu.

ZÁVER

Absolventská práca sa zameriavala na možnosti využitia arteterapie ako nástroja na posilnenie sebaúcty a sebahodnotenia u žien – odídenkýň z Ukrajiny. Cieľom výskumného projektu bolo preskúmať, do akej miery môžu arteterapeutické stretnutia prispieť k pozitívnym zmenám v sebavnímaní tejto cieľovej skupiny. Tento cieľ sa podarilo čiastočne naplniť – výsledky dotazníkového šetrenia prostredníctvom RSES poukázali na nárast skóre u dvoch účastníčok, zatiaľ čo u ďalších dvoch došlo síce k poklesu skóre, no zároveň k realistickejšiemu a vyváženejšiemu sebaobrazu. Aj tento výsledok možno považovať za pozitívny efekt arteterapeutického procesu. Kvalitatívne údaje – pozorovania, reflexie a výtvarné výstupy – podporujú záver, že arteterapia účastníckam umožnila posilniť sebareflexiu, vyjadrovanie emócií, tvorivosť i vnímanie vlastnej hodnoty.

Vedľajšie ciele boli naplnené v rôznej miere. Rozvoj kreativity sa prejavil vo voľnejšom výtvarnom prejave a experimentovaní s materiálmi. Relaxácia a redukcia stresu boli dosiahnuté vďaka bezpečnej atmosfére, hoci niektoré stretnutia boli ovplyvnené externými faktormi. Zlepšenie schopnosti vyjadrovať emócie sa podarilo väčšine účastníčok. Sociálne väzby sa posilnili pomocou zdieľania, skupinovej reflexie a spoločného tvorivého priestoru. Vyhodnotenie výskumných otázok potvrdilo, že arteterapia má rôznorodý, ale pozitívny vplyv na sebaúctu a sebahodnotenie – od ich priameho posilnenia po ich stabilizáciu a prehĺbenie reflexie. Kľúčovými faktormi boli možnosť vyjadriť emócie výtvarne, pozitívne spätné väzby, vnímanie úspechu v tvorbe a vytvorenie bezpečného priestoru. Za najefektívnejšie techniky sa ukázali symbolické cvičenia zamerané na vyjadrenie identity, tvorba z rôznych materiálov a skupinové zdieľanie po tvorbe.

Hypotéza, že účasť na arteterapeutických stretnutiach prispeje k posilneniu sebaúcty a sebahodnotenia, sa v základných črtách potvrdila, hoci nie u všetkých účastníčok rovnakou mierou a formou. Aj prípadné zníženie skóre sebahodnotenia môže naznačovať hlbší posun smerom k realistickejšiemu sebavnímaniu, čo samo o sebe predstavuje pozitívny výsledok. V priebehu stretnutí sa ukázalo, že arteterapeutický priestor môže byť nielen priestorom pre tvorivosť, ale aj zdrojom stability, dôvery a medzilidského prepojenia. Ako to výstižne vyjadrila jedna z účastníčok: „*Tu prídeš a všetky chaosy zostanú vonku.*“

Záverom možno konštatovať, že hoci bol výskum realizovaný na menšej vzorke a mal prieskumný charakter s dôrazom na kvalitatívne pozorovanie zmien, potvrdil praktický potenciál arteterapie pri podpore duševného zdravia, osobnostných zdrojov a procesu adaptácie u žien v exile. Práca zároveň naznačuje možnosti pre ďalší výskum a rozvoj arteterapeutických intervencií v kontexte práce s odídenkami a inými zraniteľnými skupinami.

ZOZNAM TABULIEK

Tabuľka č. 1

Odpovede účastníčok na Rosenbergovu škálu sebahodnotenia pred a po absolvovaní cyklu arteterapeutických stretnutí	122
--	-----

Tabuľka č. 2

Porovnanie skóre Rosenbergovej škály sebahodnotenia na začiatku a na konci cyklu stretnutí	123
---	-----

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

Knižné publikácie:

1. BARTOŠ, Roman. *Predchádzanie vzniku krízových situácií počas mimoriadnej situácie v dôsledku vojnových udalostí na Ukrajine*. Bratislava: Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny SR, Odbor krízového manažmentu a bezpečnosti, 2023. Metodická príručka.
2. BENÍČKOVÁ, M., 2017. *Muzikoterapie a edukace*. Praha: Grada Publishing, a.s. ISBN 978-80-247-4238-0.
3. BLATNÝ, M. a kol., 2010. *Psychologie osobnosti*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-3434-7.
4. BLATNÝ, M. a PLHÁKOVÁ, A., 2003. *Temperament, inteligence, sebepojetí*. Brno: Psychologický ústav AV ČR. ISBN 80-86620-05-0.
5. BRANDEN, N., 1992. *The Power of Self-Esteem* [Electronic version]. Deerfield Beach, FL: Health Communications, Inc.
6. BROWN, J. D., 1998. *The Self*. New York: McGraw-Hill.
7. ČERNÁ, M. a KOVAŘÍK, F., 2015. *Projektivní metody: Kresebné techniky*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-7992-2.
8. EDWARDS, D., 2008. *Art Therapy*. London: SAGE Publications. ISBN 978-1-4129-3547-6.
9. FESTINGER, L., 1954. *A theory of social comparison processes*. Human Relations.
10. GUINDON, M. H., 2010. *Self-Esteem Across the Lifespan: Issues and Interventions*. New York: Routledge.
11. HAŠTO, Jozef – VOJTOVÁ, Hana. *Posttraumatická stresová porucha: bio-psycho-sociálne aspekty, EMDR a autogénny tréning pri pretrvávajúcom ohrození*. Trenčín: Vydavateľstvo F, 2012. ISBN 978-80-88952-71-8. Prípadová štúdia.
12. HAYESOVÁ, N., 1998. *Základy sociální psychologie*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-198-3.
13. HENDL, J., 2008. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 2., aktualizované vydání. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-485-4.
14. HOYLE, R. H. et al., 1999. *Selfhood: Identity, Esteem, Regulation*. Boulder: Westview Press.
15. JAMES, W., 1890. *The Principles of Psychology*. New York: Henry Holt. (citované podľa Blatný a kol., 2010)

16. LIEBMANN, M., 2010. Skupinová arteterapie. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-729-9.
17. MALCHIODI, C. A., 2006. The Art Therapy Sourcebook. 2nd ed. New York: McGraw-Hill. ISBN 978-0-07-146827-5.
18. MRUK, C. J., 2006. Self-Esteem: Research, Theory, and Practice. Toward a Positive Psychology of Self-Esteem. 3. vyd. New York: Springer Publishing.
19. NAKONEČNÝ, M., 1998. Základy psychologie. Praha: Academia. ISBN 80-200-0689-3.
20. POTMĚŠILOVÁ, P. a SOBKOVÁ, P., 2012. Arteterapie a artefietika nejen pro sociální pedagogy. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-3120-8.
21. REICHEL, J., 2009. Kapitoly metodologie sociálních výzkumů. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3000-4.
22. ROSENBERG, M., 1965. Society and the Adolescent Self-Image. Princeton, NJ: Princeton University Press.
23. RUBINOVÁ, J. A. (ed.), 2024. Přístupy v arteterapii. Teorie a technika. Praha: Stanislav Juhaňák – TRITON. ISBN 978-80-7684-311-0.
24. ŠICKOVÁ-FABRICI, J., 2016. Základy arteterapie. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1043-6.
25. TOMEŠOVÁ, E., 2005. Tělesné sebepojetí a sebeúcta: Mezikulturní převod a validizace profilu tělesného sebepojetí [dizertačná práce]. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu.
26. ŽENATÁ, K., 2005. Obrazy z nevědomí. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-033-7.

Odborné časopisy a články:

27. BAUMEISTER, R. F. et al., 2003. Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), s. 1–44.
28. GOODKIND, J. R., 2006. Promoting Hmong refugee women's well-being: Results from a community-based empowerment intervention. *American Journal of Community Psychology*, 37(1–2), s. 77–93.
29. GURUGE, S. a KHANLOU, N., 2004. Intersectionalities of influence: Researching the health of immigrant and refugee women. *Canadian Journal of Nursing Research*, 36(3), s. 32–47.

30. HEADDY, B. a WEARING, A., 1989. Personality, life events, and subjective well-being: Toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(4), s. 731–739.
31. KIRMAYER, L. J. et al., 2011. Common mental health problems in immigrants and refugees: General approach in primary care. *Canadian Medical Association Journal*, 183(12), s. E959–E967.
32. MANN, M. et al., 2004. Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health Education Research*, 19(4), s. 357–372.
33. TREPÁČ, P. (šéfred.), 2020. *Arte listy – časopis o umení liečiť umením*, číslo 1/2020. Banská Bystrica: Signis, Asociácia slovenských arteterapeutov. ISSN 2644-7053.
34. VOGEL, E. A. et al., 2014. Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), s. 206–222.

Internetové zdroje:

35. Gréckokatolícka charita Prešov. Domovská stránka [online]. Dostupné na: <https://gkcharita-po.sk/>
36. Medzinárodná organizácia pre migráciu (IOM). IOM Slovensko [online]. Dostupné na: <https://iom.sk/sk/>
37. Ministerstvo vnútra Slovenskej republiky. Oficiálna stránka [online]. Dostupné na: <https://www.minv.sk/>
38. Svetová zdravotnícka organizácia (WHO). Oficiálna stránka [online]. Dostupné na: <https://www.who.int/>
39. Štatistický úrad Slovenskej republiky. Oficiálna stránka [online]. Dostupné na: <https://slovak.statistics.sk/>
40. UNHCR. Úrad vysokého komisára OSN pre utečencov [online]. Dostupné na: <https://www.unhcr.org/sk/>