



Evangelická teologická fakulta

Posudek vedoucí bakalářské práce

**Název práce: Arteterapie jako prostředek zmírnění stresu
při dlouhodobé péči o osobu blízkou**

Jméno studentky: Irena Kohoutová

Jméno vedoucí: RNDr. Mgr. Ivana Čihánková

Text posudku:

V Úvodu chybí konkrétnější formulace cíle práce – popis cíle najdeme až na začátku praktické části, kde autorka píše: „Hlavním cílem této bakalářské práce je zjistit, zda je možné zmírnit stres u dlouhodobě pečující osoby prostřednictvím programu s prvky arteterapie“ – cíl celé práce (ne jenom praktické části) měl být formulován už v úvodu práce.

Teoretická část obsahuje informace o nárocích na péči o blízkou osobu, o zátěžových situacích pro pečující a o jejich možnostech se s tímto stresem vyrovnávat, autorka také popisuje prvky arteterapie, které lze využít v prevenci stresu a vyrovnávání se s ním. Z obou těchto témat se autorce podařilo vytvořit logicky provázaný celek, který poskytuje potřebný základ pro porozumění praktické části.

V praktické části je popsáno vytvoření programu s prvky arteterapie určeného pro snížení stresu u pečujících osob, který autorka poté realizovala v on-line formě (kvůli pandemii Covid-19) s pěti ženami, které dlouhodobě pečují o osobu blízkou. Program se skládá z osmi lekcí, které jsou zaměřeny na uvolnění vnitřního napětí, poznání vlivu stresu na tělo, vlastní hranice a poznání kladných i záporných emocí. Kladně je nutno hodnotit, že autorka popisuje nejen to, jak program sestavovala a jaké cíle pro něj zvolila, ale i svou vlastní reflexi pocitů a poznatků, které během doprovázení účastnic získala.

Další informace o účincích programu pak získala prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů s účastnicemi, jejichž zpracování v praktické části uvádí – spolu s diskusí získaných dat a doporučení, která vyplynula z hodnocení celého programu. Přínosem práce tedy je nejen popis vytvoření programu a jeho průběhu, ale i získání značného množství informací o tom, jak účastnice program prožívaly, co jim pomáhalo a jak program celkově hodnotí – autorka si zde vyzkoušela několik metod získávání podkladů pro toto hodnocení.

V závěru pak autorka uvádí, že výsledky šetření ukázaly, že takto sestavený program s prvky arteterapie přispěl ke snížení míry stresu respondentek a podstatně průběh neovlivnila ani skutečnost, že program musel probíhat on-line, což je u arteterapeutických programů, kde je velmi důležitá okamžitá interakce mezi terapeutem a klientem, značnou nevýhodou, a je tedy dobré, že autorka i tuto překážku dokázala zvládnout. .

Autorka v práci využila 32 literárních a 3 elektronické zdroje, které obsahem i počtem odpovídají tématu práce. Po formální stránce práce neobsahuje žádné podstatné nedostatky (drobným kazem je pouze několik překlepů).

Otázky, podněty k diskusi při obhajobě:

- Jaké jsou nejúčinnější prvky vašeho programu?

Práci doporučuji k obhajobě a navrhuji hodnotit ji stupněm: A – B (podle průběhu obhajoby).

V Praze dne 12. 8. 2021

.....
RNDr. Mgr. Ivana Čihánková