

VYUŽÍVANIE EXPRESÍVNYCH TERAPIÍ V PSYCHOLOGICKEJ PRAXI

USING OF EXPRESSIVE THERAPIES IN PSYCHOLOGICAL PRACTICE

Beata ŽITNIAKOVÁ GURGOVÁ, Paula VRBINSKÁ

ABSTRAKT

Príspevok predstavuje empirickú štúdiu, ktorej cieľom bolo zistiť využívanie expresívnych terapií v psychologickej praxi, aké expresívne terapie sú v psychologickej praxi zastúpené najčastejšie a aké sú dôvody využívania expresívnych terapií. Výskumnú vzorku tvorilo 60 psychológov z praxe (klinický, poradenský, školský, psychológ práce, psychoterapeut a psychológ vo väzenstve), z toho 51 žien a 9 mužov. Realizovali sme zmiešaný dizajn (t. j. kombináciu kvalitatívneho a kvantitatívneho prístupu) pomocou programu Atlas.ti. K hlavným zisteniam patrí, že expresívne terapie vo svojej praxi využíva 25 psychológov (41,67 %). Najviac využívanou expresívnou terapiou je arteterapia. Medzi hlavné dôvody využívania expresívnych terapií psychológovia uvádzali efektívnosť, použiteľnosť u detského klienta, skvalitnenie komunikácie, podporu emočného vyjadrenia a prežívania, možnosť ich využívania pri zdravotných postihnutiach a pri liečbe závislostí a tiež pozitívny vzťah ich realizátorov k umeniu.

Kľúčové slová: Expresívne terapie. Psychologická prax. Výhody. Klient.

ABSTRACT

The paper presents an empirical study, the aim of which was to find out the use of expressive therapies in psychological practice, which expressive therapies are most often represented in psychological practice and what are the reasons for the use of expressive therapies. The research sample consisted of 60 psychologists from practice (clinical, counseling, school, work psychologist, psychotherapist and psychologist in prison), of which 51 were women and 9 were men. We implemented a mixed design (i.e. a combination of qualitative and quantitative approach) using the Atlas.ti program. The main findings include that 25 psychologists (41.67 %) use expressive therapy in their practice. The most widely used expression therapy is art therapy. Among the main reasons for the use of expressive therapies, psychologists mentioned effectiveness, usability in children's clients, improved communication, support of emotional expression and experience, the possibility of their use in disability and addiction treatment, as well as a positive attitude of their implementers to art.

Key words: Expressive therapies. Psychological practice. Benefits. Client.

ÚVOD

V poslednom čase sa už aj na Slovensku začínajú využívať alternatívne formy terapií, ktoré už majú svoje stabilné miesto v terapeutickej činnosti zahraničných psychológov, psychoterapeutov, socioterapeu-

tov, sociálnych pracovníkov. Tieto terapie sú známe pod pojmom expresívne terapie. Ich názov vychádza z termínu expresia, čo môžeme voľne preložiť ako umelecké vyjadrenie vonkajších alebo vnútorných pocitov. Výnimočné na týchto terapiách je, že ako

prostriedkov zmeny v oblasti psychiky, emócií a správania využívajú umenie. Umenie v tomto prípade chápeme ako terapeutické využitie kresby, maľby, tanca, spevu, divadelného stvárnenia, hry na hudobný nástroj či dokonca práce s textom a literatúrou. V expresívnych terapiách sa teda prelína umelecká tvorba s tradičnými psychoterapeutickými prístupmi. Podľa druhu nástroja, ktorý sa využíva pri terapii, medzi základné expresívne terapie patrí arteterapia, biblioterapia, dramaterapia, muzikoterapia a tanečno-pohybová terapia. Expresívne terapie podnecujú expresiu kreatívnym spôsobom, ktorá je prístupná všetkým, aj tým, ktorí uprednostňujú iné než racionálno-verbálne vyjadrovanie (Lištiaková 2016). Expresívne terapie predstavujú efektívnu a širokospektrálnu formu terapií, ktoré majú už svoje pevné postavenie v psychologickej praxi v zahraničí. *„Keďže v stredoeurópskom kontexte zatiaľ expresívne terapie nemajú vybudovanú platformu samostatných profesií, ich aplikácia v praxi vychádza z etických a profesijných štandardov konkrétnych odborníkov. Expresívne terapie, alebo presnejšie ich metódy sa uplatňujú v kontexte poradenstva, rôznych psychoterapeutických smerov, špeciálnej, liečebnej, inkluzívnej i všeobecnej pedagogike. V závislosti od teoreticko-praktického zamerania odborníkov nadobúdajú expresívne terapie konkrétnu podobu, či už so zameraním na liečebné, podporné alebo výchovné ciele“* (Kováčová a Lištiaková 2015, s. 204). Výsledky výskumu Kormaníka a Kuzyšina (2019) poukazujú na skutočnosť, že na Slovensku máme výrazné rezervy a limity pri realizácii expresívnych terapií a pretrvávajú tu nedostatok financií v psychologickej a sociálnej oblasti.

Vzhľadom k týmto skutočnostiam sme sa rozhodli zistiť využívanie expresívnych terapií v psychologickej praxi, aké expresívne terapie sú v psychologickej praxi zastúpené najčastejšie a aké sú dôvody využívania expresívnych terapií.

Pre naplnenie nášho hlavného cieľa sme formulovali nasledujúce výskumné otázky:

VO1: Využívajú sa expresívne terapie v psychologickej praxi?

VO2: Aké expresívne terapie sú v psychologickej praxi zastúpené najčastejšie?

VO3: Aké sú dôvody využívania expresívnych terapií?

1 Výskumný dizajn

Realizovali sme zmiešaný dizajn (t.j. kombináciu kvalitatívneho a jednoduchého kvantitatívneho prístupu). Kvalitatívnu vetvu reprezentuje metóda obsahovej analýzy, kvantitatívna vetva využíva relatívne početnosti. Základom výskumu je explorácia s cieľom klasifikovať a pomenovať nájdené údaje v analyzovanom dotazníku s nadväzujúcou jednoduchou kvantitatívnou deskripciou. Pri realizácii obsahovej analýzy sme využili program Atlas.ti. Program poskytuje výskumníkovi pomoc pri systematickom analyzovaní neštruktúrovaných dát z výskumu. Slúži ako nástroj, ktorý nám umožňuje vyhľadávať, lokalizovať, kódovať nájdené údaje a vizualizovať ich vzťahy. Atlas.ti pri našom výskume zastupuje podobnú úlohu ako záznamový hárok dotazníka, ktorý je určený na primárny zber údajov. Jeho využitie je naozaj rozsiahle, môžu ho používať výskumníci v antropológii, architektúre alebo umení, tiež v edukačných vedách, sociológii a pre nás dôležité najmä v psychológii. Uvádzame príklad kódovania výpovede respondenta v dotazníku. *„Projektívne techniky napomáhajú klientovi vyjadriť svoje emócie a prežívanie tvorbou, keď klient nenachádza slová.“* = vyjadrenie emócií.

Zber informácií sme museli prispôbiť prísnej epidemiologickej situácii na Slovensku, kvôli pandémie COVID-19. Táto situácia nám neumožnila osobný zber údajov. Rozhodli sme sa pre online dotazník, ktorý sme vytvorili v programe Google formulár a následne rozposielali prostredníctvom mailov. Zber dát bol vykonaný v mesiaci marec 2021.

2 Výskumné metódy

Vo výskume sme využili dotazník vlastnej proveniencie. Dotazník pozostával z položiek zameraných na základné demografické údaje o respondentoch ako je rod, oblasť psychologickej praxe, pracovisko (iba základné údaje), roky praxe. Okrem toho dotazník obsahuje 9 uzavretých (napr. či využívajú expresívne terapie, ak áno, tak ktoré a pod.) z toho 2 dichotomické a 6 otvorených položiek (napr. ak využívajú expresívne terapie, tak uviesť dôvody, ak ne-

využívajú, ale chceli by, tak ktoré a pod.). Na základe charakteru položiek v dotazníku nebolo možné overovať jeho reliabilitu. Vzhľadom k množstvu výskumných údajov prezentujeme v tomto príspevku iba ich časť.

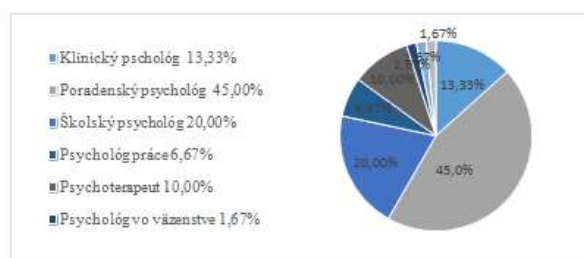
2.1 Výskumná vzorka

Realizovali sme zámerný výber výskumnej vzorky. Relevantným znakom pre zaradenie do výskumnej vzorky bola psychologická prax. Výskumnú vzorku tvoril cielený výber psychológov. Celkový počet výskumnej vzorky tvorilo 60 respondentov ($n=60$), ktorí sa zúčastnili online zberu. Pri výbere výskumnej vzorky sme sa snažili osloviť psychológov pracujúcich v rôznych oblastiach psychologickej praxe, kde by sa expresívne terapie mohli využívať. Zloženie vzorky na základe pohlavia a oblastí psychologickej praxe uvádzame v grafe 1 a tabuľke 1. Podľa rokov praxe v profesii psychológa boli respondenti najviac zastúpení v skupine s vekovým intervalom 0-5 rokov a to 24 respondentov (40,0 %). V poradí druhou najpočetnejšou skupinou je psychologická prax 5-10 rokov, tvorí ju 14 respondentov (23,3 %). Ďalšou v poradí je skupina s 20 a viac rokov praxe, reprezentuje ju 13 respondentov, čo je 21,7 %. Skupinu 10-15 rokov praxe zastupuje 7 psychológov, v percentách je to 11,7 %. Najmenej početne je zastúpená skupina 15-20 rokov praxe, iba 2 respondenti, čo je 3,3 %.

Tabuľka 1: Zloženie vzorky na základe pohlavia

Pohlavie	Početnosť	Percentá
Žena	51	85%
Muž	9	15%
Spolu	60	100%

Graf 1: Zloženie vzorky na základe oblastí psychologickej praxe



3 Výskumné zistenia

V1: Využívajú sa expresívne terapie v psychologickej praxi?

Z našej výskumnej vzorky, ktorá pozostáva zo 60 respondentov ($n=60$), expresívne terapie využíva 25 psychológov, čo predstavuje 41,67 %. 35 psychológov (58,33 %) ich nevyužíva vôbec.

V2: Aké expresívne terapie sú v psychologickej praxi zastúpené najčastejšie?

V tejto výskumnej otázke sa zaoberáme zastúpením konkrétnych foriem expresívnych terapií v psychologickej praxi. Psychológovia volili všetky formy expresívnych terapií, ktoré vo svojej praxi využívajú. Najviac zastúpenou expresívnou terapiou je arteterapia. Z 25 psychológov, ktorí využívajú expresívne terapie 23 psychológov realizuje arteterapiu, ktorá tým dosiahla 92 % zastúpenie. 8 psychológov využíva vo svojej praxi rovnako biblioterapiu, ako aj tanečno-pohybovú terapiu, čo predstavuje 32 % zastúpenie pre obidve terapie. Ďalšou v poradí je muzikoterapia, ktorú realizuje 6 psychológov, jej percentuálny podiel je 24 %. Najmenej využívanou expresívnou terapiou je dramatoterapia. Jej realizácii z našej výskumnej vzorky sa venujú 4 psychológovia, to je 16 %.

V3: Aké sú dôvody využívania expresívnych terapií?

V tretej výskumnej otázke sme sa zaoberali dôvodmi využívania expresívnych terapií v psychologickej praxi. Získané výskumné dáta sme spracovali pomocou obsahovej analýzy, ktorá nám umožnila analyzovať výpovede. Rozpracované úryvky výpovedí sme následne kodovali v programe Atlas.ti. Kódy, ktoré sme pridelili jednotlivým výrokom psychológov uvádzame v tabuľke č. 2 aj s ich percentuálnym zastúpením.

Pri vyhodnocovaní odpovedí v dotazníku sa stretávame s rôznymi výpoveďami psychológov. Najčastejším dôvodom využívania expresívnych terapií je vnímanie ich efektívnosti. Typ klienta je jeden z atribútov pre výber týchto terapií, v našom prípade ide o detského klienta, zdravotne postihnutého klienta a závislého klienta. Expresívne terapie psychológovia považujú za najvhodnejší typ pri práci s detským klien-

tom, ale aj pri práci s deťmi so zdravotným postihnutím. Tieto deti môžu mať problémy s verbálnou komunikáciou alebo nevedia vôbec verbalizovať a preto sú potrebné iné formy vyjadrovania a práce s emóciami, čo nástroje jednotlivých expresívnych terapií umožňujú lepšie. Dôvodmi využívania expresívnych terapií sú najmä ich pozitívne účinky v oblasti komunikácie a vyjadrovania emócií. Jednou z príčin využívania expresívnych terapií je aj osobný vzťah psychológov k umeniu a umeleckej tvorbe.

Tabuľka 2: Frekvenčná tabuľka dôvodov využívania expresívnych terapií

Kódy	Popis	Počet	% z uvedených kódov
Efektivita	účinnosť, viditeľné výsledky	12	22,22 %
Detský klient	klient od predškolského veku (6-7 rokov) po starší školský vek (18 rokov)	9	16,67 %
Skvalitnenie komunikácie	uľahčenie komunikácie, posilnenie a rozvoj komunikačných zručností	8	14,81 %
Problémy v komunikácii	ťažkosti vo verbálnej komunikácii, problémy v pomenovávaní	7	12,96 %
Emócie	podpora emočného vyjadrenia a prežívania	7	12,96 %
Vzťah k umeniu	pozitívny vzťah k umeleckej tvorbe	6	11,11 %
Zdravotné postihnutie	mentálna retardácia, viacnásobné postihnutie, autizmus	3	5,57 %
Liečba závislostí	závislosť na alkohole, drogách a gambling	2	3,70 %

Uvádzame úryvky odpovedí, ktoré sme kódovali nasledovne:

Efektivita

„verím, že sú to efektívne spôsoby terapeutickej práce“

„považujem ich za efektívny a vhodný typ“

Detský klient

„práca s deťmi si to priam vyžaduje“

„pracujem s deťmi a tam mi to príde ako vhodný typ“

Skvalitnenie komunikácie

„symbolika zastúpená v týchto technikách pomáha klientom vyjadriť skutočnosť, ktorá sa pre nich slovami vyjadruje ťažko“

„je potrebné požívať „spôsob komunikácie“, ktorý je pre ne prirodzenejší“

Problémy v komunikácii

„Pomáha mi pri práci s jedincami, pre ktorých je terapeutický rozhovor príliš náročný.“

„problémy s verbálnou komunikáciou“

Emócie

„cez hru, kresbu, maľbu, drámu vyjadrujú emócie, niekedy sa vyjadria náležitejšie ako slovami“

„rozširuje utlmené emočné prežívanie“

Vzťah k umeniu

„mám vzťah k výtvarnému umeniu, ja sama sa rada výtvarne vyjadrujem“

„vždy som mala vzťah k maľovaniu“

Zdravotný postih

„nakoľko pracujem s klientmi, ktorí majú rôzne zdravotné postihnutie“

„u autistov treba iné formy“

Liečba závislostí

„pracujem s neaktívnymi závislými (alkohol, drogy, gambling), expresívne terapie sa mi v našom centre osvedčili“

„liečba závislých“

Diskusia

Na základe nášho zmiešaného výskumu môžeme konštatovať, že v našom výskumnom výbere využíva vo svojej psychologicko-praxi 25 zo 60 psychológov. Najviac zastúpenou expresívnou terapiou na Slovensku je arteterapia (96 % z 25 psychológov). Najmenej využívanými sú muzikoterapia a dramatoterapia. Ďalším zistením je, že psychológovia, ktorí využívajú expresívne terapie vo svojej praxi, kombinujú viacero typov expresívnych terapií. Najčastejšie spájajú arteterapiu a biblioterapiu. Dvaja psychológovia pracujú so všetkými formami

expresívnych terapií. Medzi dôvodmi, prečo psychológovia využívajú expresívne terapie uvádzali efektívnosť, ktorú potvrdzujú aj niektoré národné výskumné zistenia (Crhová 2007; Košťálová 2015; Bieliková, Turzák 2018; Cibulková 2012; Gerlichová 2006 atď.). V odpovediach v otázke na dôvody využívania expresívnych terapií sa stretávame s prídavnými menami ako: sú zaujímavé, jedinečné, hravé, pútavé a motivujúce. Za dôležitý prínos, ktorý vnímajú psychológovia pri realizácii expresívnych terapií je ich priaznivý vplyv aj na terapeutický proces. Oceňujú ich celkový terapeutický vzťah, ako aj začiatok a priebeh terapie, ale aj ochotu spolupracovať zo strany klientov. Psychológovia, ktorí realizujú tieto terapie za veľmi dôležité považujú ich vplyv na rozvoj komunikačných zručností klientov a ich schopnosť uľahčovať neverbálne vyjadrovanie. Psychológovia využívajú tieto terapie aj u klientov, ktorí majú problém v emocionálnom prežívaní. Mimo stanovené výskumné otázky pre zaujímavosť uvádzame vnímané pozitíva expresívnych terapií v podobe wordcloudu na obrázku 1.

Uvedomujeme si limity našej výskumnej štúdie ako je početnosť výskumnej vzorky, limity použitej metodiky (dotazník vlastnej proveniencie), online zber údajov. Realizovanú štúdiu považujeme za pilotnú a pre objektívnejší a reprezentatívnejší výskum je potrebné získať väčšiu výskumnú vzorku, ako aj upraviť samotný výskumný nástroj.



Obrázok 1: Wordcloud pozitíva z pohľadu psychológov.

ZÁVER

Na základe nášho výskumu môžeme konštatovať, že niektorí psychológovia využívajú expresívne terapie aj v praxi. Otvorenou zostáva otázka miery ich dostatočnej odbornej prípravy a či expresívne techniky vy-

užívajú terapeuticky alebo skôr „filetický“. To však nebolo cieľom nášho skúmania. Aj z vlastných skúseností musíme konštatovať, že expresívne terapie vo všeobecnosti si na Slovensku ešte len hľadajú uplatnenie. Výrazné rozdiely v ich využívaní vidíme v závislosti od druhu terapie. Arteterapia, ktorá je aj našou výskumnou vzorkou využívaná najčastejšie má už aj na Slovensku roky svoje uplatnenie a aktívnu členskú základňu. Výhody a prezentované pozitíva expresívnych terapií poukazujú na ich využiteľnosť pri práci s rôznymi typmi klientov. Vnímame potrebu možnosti seriózneho vzdelávania v jednotlivých oblastiach expresívnych terapií u nás, aby boli odborníci, ktorí ich využívajú dostatočne pripravení a kompetentní ich vo svojej praxi využívať.

Expresívne terapie nie sú na Slovensku ešte dostatočne legislatívne ukotvené, čo spôsobuje následné problémy v praxi s ich využívaním. V právnych normách nájdeme len minimálne zmienky o týchto terapiách. V zákone číslo 48/2008 Z. z. o sociálnych službách a o zmene a doplnení zákona č. 455/1991 Z. z. o živnostenskom podnikaní (živnostenský zákon) v znení neskorších predpisov z 30. októbra 2008 sa vyčleňujú expresívne terapie iba ako doplnkové formy terapií. Okrem spomínaného zákona sa zmienka o expresívnych terapiách nachádza aj vo Vyhláške MZ SR č. 101/2006 Z. z., ktorá ustanovuje minimálne materiálne-technické a personálne vybavenie prírodných liečebných kúpeľov a kúpeľných liečební a ustanovujú indikácie podľa prírodných liečivých vôd a klimatických podmienok vhodných na liečenie. Vo vyhláške MZ SR č. 101/2006 Z. z. sa expresívne terapie zaraďujú k ergoterapeutickému vybaveniu pre nácvik denných činností. V tomto prípade vyhláška umožňuje mať zriadenú jednu miestnosť, kde možno realizovať jednu z expresívnych terapií, skupinovú formou. Táto realizácia je však len v rámci liečebného kúpeľného zariadenia.

Vzhľadom na možnosti, ktoré ponúkajú expresívne terapie pri práci s klientami je žiaduce ich plnohodnotné legislatívne ukotvenie tak, ako je to v krajinách západnej Európy a aj USA. Pripájame sa k názoru Kusého (2019, s. 21): „vzhľadom na absenciu explicitného vymedzenia muzikoterapie v slovenskej legislatíve a neexistencie fungujú-

ceho študijného odboru muzikoterapia, resp. s tým súvisiacej profesie muzikoterapeuta, je situácia u nás skutočne alarmujúca a netýka sa to len muzikoterapie, ale všetkých expresívnych prístupov rovnako, arteterapie, dramatoterapie, tanečno-pohybovej terapie, a biblioterapie“.

Zoznam bibliografických odkazov

- BELIKOVÁ, Vladimíra, TURZÁK, Tomáš, 2018. Využitie dramatoterapie v práci s dospelými a seniormi so zdravotným znevýhodnením v rezidenčných podmienkach In: *PEDAGOGIKA.SK*, roč. 9, č. 1, s. 5-12.
- CIBULOVÁ, Emília, 2012. Arteterapia a jej využitie pri práci s mentálne postihnutými, hyperaktívnymi a úzkostnými deťmi v detskom domove v Kolíňanoch. In: *Mosty k rodine* [online]. roč. 3, č. 2-3 [cit. 2021-06-20]. Dostupné z: <http://www.mostykrodine.sk/mosty22012down.pdf>. ISSN 1338-2713
- CRHOVÁ, Lucie, 2007. *Využití prvků arteterapie u osob s mentálním postižením*. [Diplomová práca] České Budejovice: Jihočeská univerzita.
- GERLICOVÁ, Markéta, 2006. *Muzikoterapie při rehabilitaci pacientů po poranění mozku*. In: *Arteterapie*. č. 11. s. 36-40. ISSN 1214-4460.
- KORMANÍK, Martin, KUZYŠIN, Bohuslav, 2019. *Expresivne terapie v sociálnej práci na Slovensku*. Prešov: Prešovská univerzita, s. 87. ISBN 978-80-555-2192-3.
- KOŠŠÁLOVÁ, Karolína, 2015. Zmierňovanie symptómov ADHD/ADD prostredníctvom techník muzikoterapie v podmien-

kach školskej edukácie. In: *Dimenzia muzikoterapie v praxi, výskume a edukácii* [elektronický zdroj] : zborník príspevkov. Bratislava: IRIS. ISBN 978-80-89726-32-5. CD-ROM, s. 155-165.

- KOVÁČOVÁ, Barbora, LIŠTIAKOVÁ, Ivana (eds.) 2015. *Expresívne terapie vo vedách o človeku*. Zborník príspevkov z medzinárodnej vedeckej konferencie. Bratislava: PF. 204 s. ISBN 978-80-223-3914-8
- KOVÁČOVÁ, Barbora, VALEŠOVÁ MALECOVÁ, Barbara (Eds.). 2020. *Expresivita v (art)terapii III*. Bratislava: Komenského univerzita. ISBN 978-80-561-0701-0
- KUSÝ, Peter, 2019. Quo Vadis muzikoterapia a muzikofiletika na Slovensku? In: *Psychiatria-Psychoterapia-Psychosomatika*, roč. 26, č. 4, s. 19 – 23.
- LIŠTIAKOVÁ, Ivana (ed.) 2015. *Terciární vzdělávání v oblasti expresivních terapií v mezinárodním kontextu*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-4608-0.

Kontaktné údaje

PhDr. Beata Žitniaková Gurgová, PhD.
Bc. Paula Vrbinská
Katedra psychológie Pedagogickej fakulty
UMB, Ružová 13, Banská Bystrica 974 11
email: bgurgova@umb.sk