AKADEMIE ALTERNATIVA, s.r.o.

Studijní obor: Arteterapie

ABSOLVENTSKÁ PRÁCE

Arteterapie a její vliv na duševní pohodu seniorů ve vybraném pobytovém zařízení

Autorka práce: Martina Wágnerová

Vedoucí práce: Mgr. Markéta Vykoukalová Dvořáková, DT

Znojmo 2025

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto absolventskou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů. Souhlasím, aby práce byla zpřístupněna ke studijním a propagačním účelům.

Ve Znojmě, dne 30.4.2025 …….…….…….

Martina Wágnerová

Poděkování

Na tomto místě bych ráda chtěla poděkovat vedoucí mé diplomové práce Mgr. Markétě Vykoukalové Dvořákové, DT za její vstřícné, podporující a odborné vedení. Její rady, připomínky a pomoc mi byly velmi přínosné. Děkuji lektorům a vedení Akademie Alternativa za předané zkušenosti. Dále děkuji pracovníkům Domova pro seniory u Lesíka ve Znojmě a všem seniorkám, které se zúčastnily praktické části mé absolventské práce a byly ochotny sdílet se mnou i ve skupině své životní zkušenosti a prožitky. V neposlední řadě děkuji své rodině za podporu po celou dobu studií.

ABSTRAKT

Wágnerová, Martina. *Arteterapie a její vliv na duševní pohodu seniorů ve vybraném pobytovém zařízení*. Olomouc, 2025. Absolventská práce. Akademie Alternativa. Vedoucí práce: Mgr. Markéta Vykoukalová Dvořáková, DT.

Absolventská práce se zabývá arteterapií a jejím vlivem na duševní pohodu seniorů ve vybraném pobytovém zařízení. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část.

Teoretická část obsahuje čtyři kapitoly, ve kterých jsou vysvětleny základní pojmy související s danou problematikou. První kapitola vymezuje arteterapii jako samostatný obor uměleckých terapií, představuje její formy, metody, cíle, osobnost arteterapeuta a zabývá se začleněním arteterapie do prostředí domova pro seniory. Druhá kapitola se věnuje problematice stárnutí a vymezení pojmu senior. Třetí kapitola seznamuje čtenáře s potřebami seniorů v zařízeních sociálních služeb. Čtvrtá kapitola je zaměřena na pojem duševní pohoda, přičemž v jejím závěru je představen Dotazník životní spokojenosti, kterým byli senioři testováni.

Praktická část zahrnuje další tři kapitoly, jež se věnují popisu výzkumu, jednotlivým arteterapeutickým intervencím, následné analýze a prezentaci výsledků výzkumného šetření.

Klíčová slova: arteterapie, senior, stárnutí, potřeby seniorů, domov pro seniory, duševní pohoda

ABSTRACT

Wágnerová, Martina. Art Therapy and Its Impact on Mental Well-being of Seniors in a Selected Residential Facility. Olomouc, 2025. Graduation Thesis. Akademie Alternativa. Thesis Supervisor: Mgr. Markéta Vykoukalová Dvořáková, DT.

This graduation thesis deals with art therapy and its impact on the mental well-being of senior citizens in a selected residential care facility. The thesis is divided into a theoretical and a practical part.

The theoretical part consists of four chapters that explain the key concepts related to the topic. The first chapter defines art therapy as a distinct field of creative therapies, introduces its forms, methods, goals, the role of the art therapist, and discusses the application of art therapy in the context of retirement homes. The second chapter addresses the issues of ageing and defines the term "senior." The third chapter introduces the needs of senior in social care facilities. The fourth chapter focuses on the concept of mental well-being, concluding with the presentation of the Life Satisfaction Questionnaire, which was used to assess the senior citizens.

The practical part consists of four additional chapters, which are dedicated to the description of the research process, individual art therapy interventions, subsequent analysis, and the presentation of the research outcomes.

Keywords: art therapy, senior, ageing, needs of seniors, retirement homes, well-being

OBSAH

ÚVOD 8
TEORETICKÁ ČÁST 10
1 ARTETERAPIE 10
1.1 Výtvarné umění 10
1.2 Definice Arteterapie 11
1.3 Formy arteterapie 13
1.3.1 Receptivní a produktivní arteterapie 13
1.3.2 Individuální a skupinová arteterapie 13
1.4 Metody v arteterapii 16
1.5 Cíle arteterapie 19
1.6 Profese a osobnost arteterapeuta 20
1.6.1 Profese arteterapeuta 21
1.6.2 Osobnost arteterapeuta 21
1.7 Arteterapie se seniory 23
2 STÁRNUTÍ A SENIOŘI 25
2.1 Vymezení pojmu stáří 25
2.2 Projevy stárnutí 27
2.2.1 Biologické stárnutí 28
2.2.2 Psychické změny 28
2.2.3 Sociální aspekty stáří 30
2.2.4 Význam víry ve stáří 31
3 POTŘEBY SENIORŮ V ZAŘÍZENÍ SOCIÁLNÍCH SLUŽEB 33
3.1 Pobytová zařízení pro seniory 33
3.2 Potřeby seniorů 35
3.3 Aktivizační programy pro seniory 36
4 DUŠEVNÍ POHODA 38
4.1 Vymezení pojmu duševní pohody v pozitivní psychologii 38
4.2 Prvky duševní pohody 40
4.3 Koncept duševní pohody podle Seligmana 44
4.4 Životní spokojenost 45
4.4.1 Charakteristika životní spokojenosti 45
4.4.2 Dotazník životní spokojenosti 47

PRAKTICKÁ ČÁST ... 50
5 VÝZKUM ... 50
5.1 Předmět, cíle, výzkumné otázky a hypotéza výzkumu ... 50
5.2 Metodologie arteterapeutického výzkumu ... 51
5.3 Prostředí a průběh výzkumu ... 52
5.4 Popis jednotlivých klientů ve výzkumu ... 53
6 SETKÁNÍ ... 56
6.1 Úvodní setkání ... 56
6.2 První arteterapeutické setkání ... 58
6.3 Druhé arteterapeutické setkání ... 61
6.4 Třetí arteterapeutické setkání ... 65
6.5 Čtvrté arteterapeutické setkání ... 68
6.6 Páté arteterapeutické setkání ... 72
6.7 Šesté arteterapeutické setkání ... 75
6.8 Sedmé arteterapeutické setkání ... 78
6.9 Osmé arteterapeutické setkání ... 81
6.10 Deváté arteterapeutické setkání ... 85
6.11 Desáté arteterapeutické setkání ... 88
6.12 Jedenácté arteterapeutické setkání ... 91
6.14 Závěrečné setkání ... 96
7 VYHODNOCENÍ VÝZKUMU ... 100
7.1 Vyhodnocení projektivních kresebných testů ... 100
7.2 Vyhodnocení konceptu duševní pohody PERMA ... 102
7.3 Vyhodnocení Dotazníku životní spokojenosti ... 104
7.4 Vyhodnocení výzkumných otázek a hypotéz ... 108
7.5. Zhodnocení cílů ... 109
ZÁVĚR ... 110
SUMMARY ... 112
SEZNAM TABULEK ... 113
POUŽITÁ LITERATURA A ZDROJE ... 114
SEZNAM PŘÍLOH ... 118

ÚVOD

„Duše se obarví barvou svých myšlenek.“

Marcus Aurelius

Stárnutí je nevyhnutelný proces, který nás všechny provází a proměňuje naše tělo, mysl i společenský status. Každý z nás se s tímto procesem vyrovnává různými způsoby, avšak v dnešním rychle se měnícím světě, kde je věk často vnímán jako omezení, je stále náročnější zachovat si vnitřní sílu a duševní pohodu. Společnost se soustředí především na fyzické stárnutí, a to jak prostřednictvím pokroků v medicíně, tak v oblasti kosmetiky. Na druhé straně duševní zdraví a seberozvoj ve stáří zůstávají na okraji zájmu. Mnozí se domnívají, že s věkem již není možné dosáhnout žádných vnitřních změn, a přetrvává přesvědčení, že osobnost je již dána a jediné, co nám zbývá, je smířit se s naším osudem.

Tento přístup však zcela opomíjí potenciál, který stáří nabízí pro vnitřní růst a osobní transformaci. Mnozí senioři čelí nejen výzvám spojeným s věkem, jako je ztráta partnera, odchod do penze nebo zhoršující se fyzické zdraví, ale také rychlým změnám ve společnosti, které mohou vést k pocitu osamělosti a odcizení.

Závěr života může být obdobím, kdy se člověk vydává na zásadní cestu, jež může zásadně změnit směr jeho dosavadního vývoje, ať už jde o odpuštění, vyrovnání se s minulými událostmi nebo pochopení důvodů, proč se určité věci staly či přijetí vlastních chyb. Proces stát se plně sám sebou je celoživotním úkolem, a je naivní se domnívat, že tento proces končí v určitém „vrcholu“ života. Naopak, přirozené ohlédnutí se za životem ve stáří nemusí vést k pocitu zklamání nad tím, co bylo ztraceno, ale může otevřít nové cesty k přijetí a transformaci těžkých momentů.

V tomto kontextu se arteterapie ukazuje jako silný nástroj pro podporu duševního zdraví a pohody, který umožňuje seniorům nejen vyjádřit své emoce, ale i aktivně se podílet na procesu svého vnitřního rozvoje, pomocí kreativního vyjádření a osobní reflexe.

Tato práce se zaměřuje na hodnocení účinnosti arteterapie v kontextu pobytového zařízení pro seniory a zkoumá její vliv na duševní pohodu a celkovou kvalitu života seniorů prostřednictvím kvantitativně-kvalitativního výzkumu. Cílem této práce je nejen potvrdit účinnost arteterapie jako nástroje pro podporu duševní pohody seniorů, ale také prozkoumat její přínos v rozvoji jejich kreativity, jemné motoriky a paměti, zejména v prostředí, které čelí výzvám spojeným se stárnutím a ztrátou tradičních sociálních vazeb.

Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část obsahuje čtyři kapitoly, které vysvětlují základní pojmy související s danou problematikou. První kapitola vymezuje arteterapii jako samostatný obor uměleckých terapií, představuje její formy, metody, cíle, osobnost arteterapeuta a zabývá se začleněním arteterapie do prostředí domova pro seniory. Druhá kapitola se věnuje problematice stárnutí a vymezení pojmu senior. Třetí kapitola seznamuje čtenáře s potřebami seniorů v zařízeních sociálních služeb. Čtvrtá kapitola je zaměřena na pojem duševní pohody, přičemž na jejím závěru je představen Dotazník životní spokojenosti, kterým byli senioři testováni.

Praktická část tvoří podstatu celé práce. Na začátku si objasníme cíle, otázky a hypotézy výzkumu. Představíme metodologické postupy, prostředí výzkumu a popis jednotlivých účastníků. Další kapitola popisuje průběh jednotlivých arteterapeutických setkání, kde se v největší míře projeví vliv arteterapeutické intervence na zvýšení duševní pohody a celkové kvality života u seniorů. V závěru praktické části se budeme věnovat analýze a výsledkům výzkumného šetření.

TEORETICKÁ ČÁST

1 ARTETERAPIE

„Už samotný akt malování či kreslení, bez jakéhokoli terapeutického zásahu, je mocným prostředkem k sebevyjádření, podporujícím vědomí vlastní identity a umožňujícím vyjádřit emoce… Když se nám podaří obsah obrázku výstižně vyjádřit, jsme o krůček blíže k uvědomění toho, co se v jeho životě děje. A zároveň se nám otevírají dveře ke změně.“

Violet Oaklander

Tato kapitola se zaměřuje na klíčové aspekty arteterapie, její definice, různé formy a metody, které v terapeutickém procesu používáme, stejně jako na její cíle, které jsou nejen individuální, ale i sociální. V úvodu se podíváme na výtvarné umění jako takové, na jeho význam pro člověka a jeho neoddělitelnou roli v našem každodenním životě. Poté se zaměříme na arteterapii jako specifickou metodu, která se stále více integruje do širokého spektra terapeutických přístupů.

1.1 Výtvarné umění

Výtvarné umění je širokým a fascinujícím tématem, které je s lidstvem spjato od nepaměti. Vyvíjelo se od jednoduchých rytin a maleb na stěnách jeskyní až po komplexní, mnohdy až abstraktní formy současného umění, které se nadále vyvíjejí. Digitální věk přinesl nové formy umění, jako je digitální umění, virtuální realita a interaktivní instalace, které

rozšiřují možnosti kreativního vyjádření. Neutuchající snahu tvořit a vyjadřovat se, lze tedy považovat za základní aspekt lidské povahy.

Výzkumná pracovnice z Národního ústavu duševního zdraví Mgr. Dominika Grygarová, Ph.D. (2023, s. 47) se ve své doktorské práci zabývala propojením neurovědních metod s výzkumem uměleckého prožitku a ve své práci uvádí že, „umění je specificky lidská aktivita, kterou provozujeme od paleolitu. Ačkoli se může zdát bezúčelná, nabízí důležitý způsob, jak poznávat svět, osvojovat si neotřelá řešení životních situací a rozvíjet otevřenost a sebereflexi“.

Campbellová (1998) zmiňuje, že známí teoretik umění Herbert Read chápe ve své knize *Výchova Uměním* výtvarnou tvorbu jako činnost napomáhající intelektuálnímu, citovému a duchovního růstu.

Dalo by se tedy říct, že nás umění obklopuje a ovlivňuje již od pradávna a všichni jsme jeho součástí. Pomocí umění může člověk vyjadřovat svůj postoj jednak k sobě samému a svým vnitřním pocitům, tak postoj k okolnímu světu, ale má i možnost propojení s něčím vyšším, co nás přesahuje. Vývoj umění v čase je důkazem kreativity a vynalézavosti lidstva a můžeme na něm sledovat vývoj mnoha lidských kultur. V průběhu dalšího vývoje naší lidské společnosti je jisté, že umění i kultura budou i nadále hrát významnou roli při utváření našeho světa a jeho chápání.

1.2 Definice Arteterapie

Světový název Art Therapy volně překládáme do češtiny jako Terapie uměním. V České Republice se začal hojně používat název Umělecké terapie. Šičková-Fabrici (2016) uvádí, že arteterapie v širším slova smyslu zahrnuje kromě výtvarného umění i další formy umění jako divadlo, tanec, poezii a hudbu. Arteterapie v užším slova smyslu je však zaměřena pouze na léčbu výtvarným uměním. Podle Mezinárodní asociace uměleckých terapií (MAUT) rozlišujeme čtyři hlavní terapeutické obory, které se liší svým prostředkem. Jedná se o Arteterapii, Muzikoterapii, Dramaterapii a Tanečně - pohybovou terapii.

Arteterapie se specifičtěji profiluje a vyvíjí zhruba od 30. let 20. století, a proto ji řadíme mezi mladou disciplínu. Zpočátku se jednalo pouze o zájem využít výtvarné tvořivosti ke zlepšení psychického stavu duševně nemocných. S používáním této metody začali především umělci, kteří sami prošli psychoterapií a zaznamenali účinky propojení výtvarného umění s psychoterapeutickými postupy. Dnes tento obor zasahuje do mnoha humanitních oborů jako psychologie, psychoterapie, psychiatrie, pedagogika, sociální pedagogika a sociální práce.

Vymezení samotného pojmu arteterapie můžeme nalézt v dostupné literatuře mnoho, níže je uvedeno několik z nich.

Dle Marian Liebmann (2005, s. 14) „arteterapie využívá výtvarné umění jako prostředek k osobnímu vyjádření v rámci komunikace, spíše než aby se snažila o esteticky uspokojivé výsledné produkty, posuzované vnějšími měřítky. Výtvarný výrazový prostředek je dostupný každému, ne pouze těm výtvarně nadaným. Tento druh činnosti získal název „arteterapie“ zejména proto, že se nejvíce rozvinul v oblasti duševního zdraví a převážně v zařízení pro duševně nemocné."

Tomáš Beníček uvádí, že „arteterapie dokáže poskytnout zásadní moment uvědomění díky vynesení nevědomého materiálu na povrch. Může spustit zásadní změny, které díky vlastnímu sebepoznání a rozklíčování důležitých okamžiků v životě a vlivů osob z okolí, mohou spustit cílenou práci na vlastním příběhu."

Sophia Kellyová (in Šičková-Fabrici, 2016, s. 61) vymezuje arteterapii jako „nerušivý terapeutický proces vhodný pro dospělé a děti, kteří se vyrovnávají s emocionálními problémy, s traumatem z dětství, případně hledají možnost osobnostního růstu.“

Shrneme-li výše uvedené definice, můžeme říct, že arteterapii můžeme vnímat více způsoby a dělit ji podle různých kritérií. Záleží proto na každém, jakou cestu zvolí. Důraz je kladen na léčebný potenciál samotné tvůrčí činnosti, která probíhá buď individuálně, nebo se skupinou. Umělecká tvorba však není samotným cílem, ale prostředkem (nástrojem), který vede k dosažení terapeutických cílů. Hlavní důraz tu není kladen na výtvor, ale na proces tvoření, který je sám označován za léčebný v bio-psycho-socio-duchovních oblastí člověka.

1.3 Formy arteterapie

Arteterapii lze dělit podle jednoho hlediska na receptivní a produktivní nebo podle druhého hlediska na individuální a skupinovou.

1.3.1 Receptivní a produktivní arteterapie

Podstatou **receptivní arteterapie** podle Šickové-Fabrici (2016) je vnímání a prožívání konkrétního uměleckého díla, které s určitým záměrem vybral arteterapeut a u klienta dochází ke vjemu (impresi). Cílem může být hlubší porozumění svého nitra, jeho zkoumání a současně i možnost poznávání pocitů druhých lidí pomocí vcítění. Receptivní arteterapie zahrnuje například návštěvy uměleckých galerií a výstav.

Při **produktivní arteterapii** se klient aktivně výtvarně projevuje a dochází k jeho vyjádření (expresi). Využívá nejrůznější výtvarné disciplíny, jako malbu, kresbu, koláž či keramiku nebo jejich kombinaci k dosažení terapeutického cíle.

Ve své podstatě se tyto dvě formy neustále prolínají. Během receptivní arteterapie klient přejímá podněty, které ho směřují do vlastní představivosti a pomocí asociací a fantazie rozvíjí jeho vlastní vnitřní proces. Při produktivní arteterapii klient vytváří své dílo, které pod vedením terapeuta nebo skupiny působí receptivně a klient v něm může nacházet nové podněty či asociace.

1.3.2 Individuální a skupinová arteterapie

Z hlediska přístupu ke klientům se v arteterapii uplatňuje individuální nebo skupinová forma terapie.

Při **individuální arteterapii** je na sezení přítomen pouze terapeut s jedním klientem. Tato forma terapie nabízí personalizovaný a soustředěný přístup, což může být pro mnoho lidí velmi efektivní při zpracování osobních problémů. Individuální terapie může nabízet mnoho výhod,

mezi které zajisté patří bezpečné prostředí, zachování důvěrnosti, osobní přístup, práce na konkrétních osobních tématech nebo také individuální tempo.

Tato forma terapeutického sezení se používá pro klienty, jejichž projevy by ve skupině působily rušivě nebo by mohli mít na ostatní členy skupiny negativní dopady (Horňáková in Šičková-Fabrici, 2016) a je vhodná pro osoby s nízkým sebevědomím nebo sebehodnocením, pro které je těžké se prosadit ve skupině.

Liebmann ve své knize Skupinová arteterapie (2005) popisuje **skupinovou arteterapii** a její výhody a nevýhody v několika bodech.

Jako výhody uvádí:

1. Většina sociální učení probíhá ve skupinách, skupinová práce tedy poskytuje vhodné zázemí, ve kterém jej můžeme trénovat.

2. Lidé s podobnými potřebami si mohou poskytovat vzájemnou podporu a pomáhat si s řešením problémů.

3. Členové skupiny se mohou poučit ze zpětné vazby od ostatních.

4. Členové skupiny si mohou vyzkoušet nové role, vidí, jak ostatní reagují (nácvik role), a mohou v nich být podpořeni a posíleni.

5. Skupiny mohou být katalyzátorem vývoje skrytých zdrojů a schopností.

6. Skupiny více vyhovují určitým jedincům, například těm, pro které je intimita individuální práce příliš intenzivní.

7. Skupiny mohou být demokratičtější a dělit se o moc a zodpovědnost.

8. Některé terapeuty může skupinová práce uspokojovat více než práce individuální.

9. Skupina může být ekonomický způsob, jak využít odborné znalosti a pomáhat několika lidem najednou. (Liebmann, 2005, s. 19–20)

Nevýhody skupinové arteterapie:

1. Zachování důvěrnosti je obtížnější, protože je zapojeno více lidí.

2. Skupiny potřebují zdroje a jejich organizování je obtížnější.

3. Členům skupiny je poskytováno méně individuální pozornosti.

4. Skupina může snadněji někoho označovat, dát mu „nálepku“, které se pak obtížně zbavuje.

5. Lidé se mohou vyhnout rozhovoru o nepříjemných tématech, protože se za někoho „schovají“. (Brown in Liebmann, 2005, s. 20)

Lhotová a Perout (2024, s. 21) ve své knize poukazují na to, že pro skupinovou arteterapii je důležité, aby si účastníci mohli vzájemně sdílet své zážitky, reflektovat je společně, chápat se navzájem a dostávat podporu od ostatních. Autoři dále uvádí (tamtéž, s. 22), že „ všichni účastníci dávají i dostávají, hledají, nalézají a objevují.“

Do skupinové arteterapie řadíme i terapii rodinnou a partnerskou.

Při výběru typu arteterapeutického sezení, je kladen velký důraz na to, které sezení bude nejvhodnější pro konkrétního klienta nebo pro klienty s určitou diagnózou. Pokud pracujeme s klienty, kteří potřebují větší pozornost arteterapeuta, mají potíže s navázáním důvěry nebo pro ně může být účast ve skupinové arteterapii stresující nebo nevhodná, volíme individuální sezení. Při rozhodování bereme v úvahu jak individuální potřeby klienta, tak i dynamiku a potřeby skupiny, aby byl terapeutický proces co nejefektivnější.

1.4 Metody v arteterapii

Arteterapeutické metody jsou techniky, které terapeut volí podle potřeby a cíle dané situace. Jsou vybírány tak, aby umožnily klientovi co nejlépe vyjádřit a zpracovat jeho témata, a to prostřednictvím reflexe těchto témat, což vede k novým pohledům, prožitkům a porozumění. Pokud je arteterapeutická intervence úspěšná, tyto vnitřní změny přispívají k dosažení terapeutických cílů a zlepšení kvality života klienta.

Projektivní kresebné testy jako je kresba **lidské postavy**, **stromu** a **domu**, patří mezi běžně využívané diagnostické metody v psychologii i arteterapii. Jsou ceněné pro svou schopnost odhalit vnitřní prožívání a osobnostní rysy klienta, které nemusí být na první pohled zřejmé. Kresba postavy často slouží jako jakýsi autoportrét, skrze nějž lze nahlížet na sebehodnocení, emoční ladění nebo ideální představu o sobě samém. Kresba stromu je dlouhodobě využívána pro zkoumání struktury osobnosti a jejích dynamických prvků – mimo jiné napovídá o stabilitě, zakořenění, emoční otevřenosti či obranných mechanismech. Kresba domu pak symbolizuje bezpečí, vztah k rodině, úroveň sebepřijetí a schopnost navazovat vztahy. Tyto testy umožňují nahlédnout do světa klienta prostřednictvím symbolů a metafor, a tím často otevírají cestu k hlubší terapeutické práci.

Šičková-Fabrici (2016, s. 213) mezi další hojně používané **arteterapeutické metody** řadí následující:

Imaginace

Imaginace je v arteterapii velmi významná, protože se jedná o představivost a fantazii, které jsou úzce spjaty s vnitřním světem klienta. Představivost funguje jako most mezi materiálním a duchovním světem. Často zrcadlí naše problémy, emocionální stav a vnitřní konflikty, přičemž se v ní projevují naše tvořivé schopnosti, touhy i obavy. Prostřednictvím imaginace můžeme znovu prožít situace z našeho života, přetvořit je, zhmotnit do výtvarné podoby a podrobit je reflexi. Tato metoda nám umožňuje vidět věci z jiného úhlu pohledu, což

může vést k přehodnocení našich názorů a postojů. Imaginace je užitečná pro hlubší pochopení sebe sama a svého okolí, pro uvolnění emocí nebo vyjasnění postojů. Její diagnostický potenciál je značný – obrazy, tvary a barvy použité v práci klienta mohou odhalit, zda se jedná o patologické procesy nebo o proces uzdravování.

Šicková-Fabrici (2016) uvádí, že metodu aktivní imaginace navrhl již C. G. Jung a popisuje ji jako aktivizaci hlubinné vrstvy psyché.

Pojem **vizualizace** je někdy používán v souvislosti s řízenou imaginací. Obě metody sdílejí podobné pracovní strategie a vizualizace se používá nejen pro terapeutické účely, ale i pro diagnostiku. Jak uvádí Šicková-Fabrici (2016) v psychoanalyticky orientovaných terapiích se při řízené imaginaci pracuje s konkrétními tématy, jako je keř růží, starožitnictví, dům, strom, voda nebo čtyři živly.

Animace

Animace je metoda, která se často používá u dětí, zejména při rozhovorech o výtvarných dílech. Jde o techniku, při níž terapeut nebo klient mluví v třetí osobě a identifikuje se s nějakou postavou nebo objektem z obrázku, přičemž vyjadřuje jejich myšlenky nebo pocity. Tato metoda je užitečná zejména u lidí s úzkostmi, klientů, kteří se cítí osaměle nebo nejistě, protože jim umožňuje vyjádřit své pocity a potřeby nepřímo, čímž se vyhýbají přímému kontaktu s obavou nebo strachem. Terapeut tímto způsobem získá cenné informace o klientových potřebách, aniž by se ptal přímo. Kresba a následný rozhovor tak mohou sloužit jako most pro komunikaci mezi terapeutem a klientem.

Koncentrace

Koncentrace je metoda, která využívá především mandaly nebo rozety. Mandala může být jakýkoli kruhový tvar, který má střed. Slovo mandala pochází ze sanskrtu a její význam je „svatý kruh“, oblouk, kolo nebo určitý centrální bod uvnitř duše člověka. Kruh má schopnost vyjadřovat komplexní a transcendentní myšlenky o vesmíru, životě, smrti, času a duchovní

podstatě. Podle Junga je „mandala tušení středu osobnosti, určitý centrální bod uvnitř duše, k němuž se všechno vztahuje, podle kterého je všechno uspořádáno (Jung in Šicková-Fabrici, 2016, s. 217). V arteterapii slouží mandala k soustředění a meditaci. Můžeme ji využít také jako „mapu vnitřní reality“, uvědomění si svého středu, a toho, co stojí v jeho centru. V kresbách klientů je kruh, tedy mandala, symbolem vzniku identity, kdy se jedinec začleňuje do konkrétního prostoru, času a místa.

Restrukturalizace

Restrukturalizace je metodou hledání nového ze starého, kdy původní obraz je rozdělen či rozčleněn na menší části, které se poté skládají do nové podoby či obrazu. Šicková-Fabrici (2016, s. 220) říká „v každém detailu je celek“. Každý jednotlivý fragment ve spojení s ostatními elementy vytváří nová řešení, konstelace a kompozice.“ Tato metoda klientovi poskytuje možnost nahlédnout na problém z nového úhlu a v odlišném kontextu.

Transformace

Transformace spočívá v převedení pocitů a výrazů z jednoho uměleckého média do jiného, například z literatury do výtvarného umění, z hudby do výtvarného umění, nebo proměnu výtvarného díla v pohybové umění a podobně.

Rekonstrukce

Tato metoda je vhodná pro osoby se všemi typy handicapů a pro různé věkové skupiny. Je flexibilní a lze ji upravit do různých podob. Nejjednodušší formou je dokreslení koláže například u obrázku z novin nebo fotografie. Techniku rekonstrukce lze také využít v plastické podobě, například dotvořením části postavy z hlíny. Každý autor dotvoří stejný fragment odlišně, i když vycházíme ze stejného výchozího bodu, vznikají různorodé kompozice.

Beníčková (2011) vytvořila **terapeutický submodel 13P**, který detailně a systematicky poskytuje popsanou strukturu a průběh arteterapeutického procesu. Mezi 13 P patří pozorování, podnět, percepce, projev, posudek, postup, průběh, prostředky, postoje, pocity, prostředí, pochopení, proměna. Průběh arteterapeutického setkání je složen ze všech těchto složek.

V arteterapii existuje a využívá se široká škála metod, které pomáhají klientům vyjádřit a zpracovat jejich pocity, myšlenky a prožitky prostřednictvím různých uměleckých médií. Záleží tedy na samotném arteterapeutovi, která ho povede ke stanovenému cíli.

1.5 Cíle arteterapie

Liebmann (2005, s. 20–21) rozděluje cíle arteterapie do dvou skupin, a to na cíle **individuální** a **sociální**.

Individuální cíle:

1. Tvořivost a spontaneita

2. Budování důvěry, sebehodnocení, uskutečňování vlastních možností

3. Zvyšování osobní autonomie a motivace, rozvoj jedince

4. Svoboda rozhodování, experimentování, ověřování nápadů

5. Vyjadřování pocitů, emocí, konfliktů

6. Práce s fantazií a nevědomím

7. Vzhled, uvědomování si sebe samých, reflexe

8. Třídění zkušeností vizuálně a slovně

9. Relaxace

Obecné sociální cíle:

1. Uvědomování si, uznání a ocenění druhých

2. Spolupráce, zapojení se do skupinové činnosti

3. Komunikace

4. Sdílení problémů, zkušeností a vhledů

5. Objevování univerzality zkušenosti / jedinečnost jedince

6. Vztahování se k druhým ve skupině, porozumění vlastnímu vlivu na druhé a na vztahy

7. Společenská podpora a důvěra

8. Skupinová koheze

9. Objevování skupinových témat

Arteterapeutické cíle, jak byly popsány výše, se v rámci přímé práce s klientem dělí na krátkodobé, střednědobé a dlouhodobé, přičemž krátkodobé cíle by měly být krokem k dosažení cílů střednědobých a dlouhodobých. Tyto cíle celkově směřují k vizi, kam se má klient v terapii ideálně posunout. Při stanovování cílů je také kladen důraz na to, jakou formou a metodou budou dosaženy.

1.6 Profese a osobnost arteterapeuta

V této kapitole se budeme věnovat profesnímu ukotvení terapeuta v českém právním systému, ale také o zásadním tématu, jako je osobnost arteterapeuta.

1.6.1 Profese arteterapeuta

V České republice a na Slovensku nemá dosud arteterapie jasně vymezený profesní status. Dle Beníčkové (2017) je dnes možné studovat tyto obory na vysokých školách, pod různými asociacemi, stejně jako v soukromých institucích. Vzhledem k širokému spektru zaměření se studium těchto oborů často liší, a to i v některých případech výrazně. Různé studijní programy, výcvikové cykly a semináře se od sebe liší nejen délkou (od 1,5 do 5 let), ale také způsobem akreditace (například MŠMT nebo MZ) a certifikace od profesních asociací. Klíčové rozdíly však spočívají především v obsahu, metodologických přístupech a celkovém přístupu k těmto oborům. Dle Šickové-Fabrici (2016) je klíčové, aby v co nejbližší době byla jasně vymezená pravidla pro výkon profese arteterapeuta.

MAUT – Mezinárodní asociace uměleckých terapií **se podílí na vzniku profesí** arteterapeut, muzikoterapeut, dramaterapeut a tanečně – pohybový terapeut. V roce 2023 asociace opětovně pracovala na možnosti, aby umělečtí terapeuti byli ukotveni v zákoně. Zatím se však bohužel nestalo a žádný zákon, ani závazný předpis nestanovuje, kdo je a kdo není arteterapeut.

V České republice **lze studovat Arteterapii** také na **Akademii Alternativa s.r.o. v Olomouci**, která vznikla v roce 2007 a má již dlouholetou zkušenost ve vzdělávání na poli uměleckých terapií. Absolventi mohou získat titul "DT" - Diplomovaný terapeut. Lektoři na akademii jsou přední odborníci z tuzemska i zahraničí, a studenti zde prochází intenzivním **sebezkušenostním výcvikem**, kdy právě tento výcvik je nezbytnou a klíčovou součástí přípravy každého terapeuta. Beníčková (2017, s. 40) uvádí, že „pokud daný vzdělávací program neobsahuje tuto složku, a jedná se pouze o teoretické bloky, nemá terapeut dostatek zkušeností s danými tématy, sám se pomocí těchto témat nerozvíjí, a tím postrádá zásadní informace o těchto tématech. Bez sebezkušenostní průpravy není dostatečně připraven do praxe.“

1.6.2 Osobnost arteterapeuta

Práce arteterapeuta vyžaduje určité znalosti a dovednosti. Klíčové jsou i životní zkušenosti a osobní předpoklady. Dle Šickové-Fabrici (2016) by měl arteterapeut být empatický, schopný propojit informace a hledat souvislosti, umět improvizovat a využívat svou

intuici. Důležitá je také schopnost předvídat vývoj událostí a jevů. Měl by mít pevné etické zásady a vždy se zaměřovat na jasně stanovený terapeutický nebo diagnostický cíl. Kromě toho by měl vytvářet prostředí důvěry, pomáhat klientovi čelit novým výzvám, podporovat vlastní interpretace klienta a iniciovat rozhovor.

Beníčková (2017, s. 34–35) uvádí, že „arteterapeut má ve vztahu ke klientovi roli průvodce a rádce. Nerozhoduje za klienta, ale pomáhá mu učinit rozhodnutí s dostatečným uvědoměním, informacemi a patřičným nadhledem. Zde je právě ta tenká hranice důvěry a nebezpečí možnosti negativní manipulace ve vztahu klient – terapeut."

Rubinová (2008) poukazuje na to, že pokud chce arteterapeut odvést kvalitní práci, měl by být ve skupině vnímán jako dostatečně stabilní osobnost a vytvářet pocit bezpečí, aby si skupina byla jista, že může ve skupině hovořit.

Silverman (2024, s. 76) ve své knize Vnitřní Příběhy píše, „aby mohla být terapie efektivní a měla dlouhodobé účinky, musí klienti porozumět svým osobním problémům ve vlastním tempu a ve vlastním kontextu. Pokud jim my terapeuti vnucujeme své cíle a interpretace, může to narušovat terapeutický proces, zejména ve chvílích, kdy je klient zranitelný a usilovně se snaží odhalit své skryté a nedostupné části sama sebe. Terapeut musí být ochotný vstoupit „do neznáma" společně se svými klienty."

Z výše uvedeného vyplývá, že osobnost terapeuta je podstatným faktorem pro úspěch terapeutického procesu. Zahrnuje soubor vlastností, dovedností a postojů, které terapeut uplatňuje ve vztahu ke klientovi. Mezi hlavní charakteristiky osobnosti terapeuta můžeme řadit empatii, schopnost naslouchat a pozorovat, respekt, trpělivost, sebereflexe, etický kodex, důvěryhodnost, flexibilitu a kreativitu. Důležité je také mít vědomostní přesah do jiných oborů, jako psychologie, psychoterapie, psychiatrie nebo pedagogiky. Neméně důležitá je orientace v dějinách umění, výtvarných technikách a významu symbolů, které považoval za významné i Carl Gustav Jung. Tyto kombinace vlastností umožňuje terapeutovi efektivně pracovat s klienty a podporovat je na jejich cestě k osobnímu růstu a změně.

1.7 Arteterapie se seniory

Jelikož tato práce cílí na seniory, je důležité se zaměřit na specifika arteterapie v péči o tuto věkovou skupinu. S rostoucím počtem seniorů roste i potřeba zajistit kvalitní péči a zlepšovat životní podmínky této části populace. V pobytových zařízeních pro seniory se tak čím dál tím více klade důraz na smysluplné využívání volného času klientů a poskytování adekvátních terapeutických služeb. Arteterapie je jednou z možností, jak tuto péči efektivně zajišťovat.

Arteterapii se seniory uvádí několik autorů a níže je uvedeno několik z nich.

Arteterapie má ve vztahu k seniorům specifické úkoly. Nejde jen o smyslové využití či naplnění času, ale také o posílení sebevědomí. Nejde jen o pomoc a podporu při rozvoji či udržení samostatnosti osob, o procvičování motoriky, koncentraci a porozumění informacím, aktivizaci, ale také o skutečnost, že arteterapeutická tvorba nese reminiscenční prvky s integrujícím potenciálem. Následná práce s výslednými artefakty slouží též kognitivní rehabilitaci, která rozvíjí rozumové funkce umožňující rozpoznávat, pamatovat si, učit se, přizpůsobovat se. (Lhotová, 2022)

Domníváme se, že skupinová tvorba by měla starším lidem vedle citových zážitků poskytovat i pocit uznání a dostatečný prostor pro vlastní vzpomínky. (Campbellová, 1998)

„Staří lidé mají velkou potřebu vyprávět svůj životní příběh, hodnotit a vyrovnávat se s tím, co jim život přinesl, vypovídat se ze svých trápení, řešit své problémy. Rozhovor je prostředkem, který umožní získat velké množství informací o klientovi, jeho minulých rolích, zaměstnání, zájmech, sociálních podmínkách apod. Umožní poznat jeho vnímání rodinných vztahů, identifikovat jeho klíčové osoby v rodinném schématu a v nejbližším okolí.“ (Matoušek, Koláčková, Kodymová, 2005. s. 170)

Obecně užívaná metoda k aktivizaci seniorů v sociálních zařízeních je také výše zmíněná reminiscenční terapie. Jde o terapeutickou metodu, která využívá vzpomínky a osobní zážitky k podpoře psychického a duševního zdraví, zejména u seniorů. Tato terapie spočívá v povzbuzování jednotlivců, aby si vybavovali a sdíleli své vzpomínky z minulosti, ať už prostřednictvím rozhovorů, starých fotografií, tiskovin, módních doplňků, hudby, filmů nebo

jiných materiálů, které souvisejí s jejich životními prožitky a zkušenostmi. Je to šetrná a přirozená metoda, která přispívá k rozvíjení vztahu a prolomuje komunikační bariéru.

Na základě výše uvedeného lze posuzovat, že je důležité, aby arteterapeut rozuměl své cílové skupině klientů, jejich potřebám a přáním, a to nejen z lidského, ale i odborného hlediska. Respekt ke stáří znamená uznání hodnoty a zkušeností, které přicházejí s věkem, a vděčnost za moudrost, kterou starší lidé mohou předávat. Tento respekt se projevuje v ohleduplném chování, naslouchání a uznání práv a důstojnosti seniorů ve všech oblastech života. Arteterapeut musí mít schopnost vnímat široký kontext, v němž mohou existovat omezení seniora, což ovlivňuje volbu vhodných technik, která je v tomto případě složitější. Pro arteterapeuta je podstatné umět pracovat s klíčovými tématy stáří jako osamělost, obavy z umírání a smrti, závažné zdravotní problémy a deprese.

2 STÁRNUTÍ A SENIOŘI

„Stáří je doba, kdy si uvědomíš, že cenné jsou jen ty věci, které ti zůstanou po smrti.“

Autor neznámý

Stárnutí je nevyhnutelným a přirozeným procesem, který provází každého jednotlivce po celý život. Tato kapitola se zaměřuje na fenomén stáří a jeho vliv na jednotlivce i společnost. V současné době, kdy dochází k prodlužování průměrné délky života a stárnutí populace, se senioři stávají stále významnější skupinou, která ovlivňuje jak ekonomiku, tak i sociální struktury. Stáří nelze vnímat pouze jako biologickou změnu, ale také jako období, kdy dochází k psychickým, sociálním a spirituálním proměnám, které jsou u každého jedince jedinečné. Tento komplexní pohled nám umožní lépe porozumět nejen tomu, co stáří obnáší, ale také tomu, jak můžeme lépe podporovat kvalitu života seniorů v dnešní společnosti.

2.1 Vymezení pojmu stáří

Seniorů v tomto století přibývá více než příslušníků jiných věkových skupin. Je to dáno především prodlužováním lidského věku a nízké porodnosti. Český statistický úřad uvádí, že střední délka života se v roce 2023 zvýšila na hodnoty 76,9 let pro muže a 82,8 let pro ženy. Jde prozatím o nejvyšší hodnoty v historii. Senioři se tím stávají významnou a silnou skupinou a tvoří jednu pětinu obyvatelstva České republiky. Usilují o společenské uznání, májí své požadavky a specifický životní styl.

Na stáří lze nahlížet z více hledisek a jednotlivý autoři uvádějí různá kritéria. Jednou z možností, jak hodnotit stáří je chronologické hledisko. V tabulce níže je uvedeno rozdělení stáří od některých autorů.

Tabulka 1 rozdělení stáří

Autor, rok vydání	Název publikace	Rozdělení stáří
Helena Haškovcová, 2010	Fenomén stáří	střední (zralý věk): 45–59 let vyšší věk (rané stáří): 60–74 let stařecký věk (sénium): 75–89 let dlouhověkost: 90 let a více
Marie Vágnerová, 2007	Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří	období raného stáří: 60–75 let období pravého stáří: 75 let a více
Eva Malíková, 2020	Péče o seniory v pobytových zařízeních sociálních služeb	mladí senioři: 65–74 let staří senioři: 75–84 let velmi staří senioři: 85 let a více

Mezi další kritéria, podle kterého lze stáří definovat, patří stav organismu nebo psychické zdraví. Zjednodušeně bychom tedy mohli říct, že se jedná o období, kdy dochází k tělesným a duševním změnám. (Křivohlavý, 2011)

Podle Stuarta-Hamiltona (1999) je stáří popsáno jako poslední fáze lidského života a také změna sociálního statusu. Je však obtížné přechod do této fáze přesně určit, protože se jedná o kontinuální proměnu. K určení tohoto přechodu nám mohou posloužit různá měřítka stáří.

Holczerová a Dvořáčková (2013, s. 21) definují stáří jako „pozdní fázi vývoje člověka s řadou přirozených degenerativních procesů, které se projevují poklesem výkonu určitých funkcí. Dochází k výskytu a rozvoji chronických onemocnění charakteristických zejména polymorbiditou, zhoršuje se smyslové vnímání, klesá celková pohyblivost, schopnost učení a regulace a artikulace emocí, mění se struktura a funkčnost paměti, snižuje se kognitivní výkon a nakonec také celková soběstačnost.“

Erikson (1999) vymezuje období stáří jako za ohlížením se za svým životem a rozjímáním, zda byl život prožit naplno. Pokud ano, vidí člověk ukončené dílo a získá pocit osobní vyrovnanosti (integrity), která se projeví přijetím vlastního života. Úspěch v této fázi pak vede k moudrosti a také k přijetí smrti bez strachu. Pokud však člověk získá pocit, že jeho život byl zbytečný

a promarněný, začne být znechucen ze života a rozvíjí zoufalství, které často vede k depresi, beznaději a strachu ze smrti.

Z výše uvedeného textu vyplývá, že stanovit přesně hranici stáří, je spíše otázkou zvolených kritérií. Stáří je soubor změn, které se projevují na tělesné i duševní úrovni. Tyto změny však nenastupují současně a je to individuální proces. Stárnutím populace přibývá počtu starších lidí v ní. Dnešní pokročilá medicína umožňuje prodloužit život mnoha lidem, kteří trpí různými nemocemi. Místo toho, aby využívali delšího života k osobnímu rozvoji, novým zážitkům nebo hlubšímu porozumění světu kolem sebe, tak mnozí zůstávají zaměřeni na rutinní záležitosti a každodenní problémy.

2.2 Projevy stárnutí

Stárnutí je proces, který se u každého jednotlivce projevuje jinak, a to v závislosti na čase, intenzitě a závažnosti jeho projevů. Každý člověk stárne různým způsobem – někteří se mění rychleji, jiní pomaleji, což znamená, že pro každého je tento proces jedinečný. Holczerová a Dvořáčková (2013, s. 21) píší „stáří a stárnutí je přirozený a nezvratný biologický proces, který trvá od početí až po smrt jednotlivce.“ Říčan (2004, s. 17) tvrdí „má-li se člověk orientovat ve svém osobním životě, musí znát mantinely, které mu vymezuje příroda stárnutím, nemocemi a tělesnými slabinami, jež mu často zůstávají dlouho skryty.“

V následující podkapitole se budeme inspirovat bio-psycho-sociálně-spirituálním přístupem k člověku a uvedeme si některé specifické znaky stárnutí. Tento model zohledňuje čtyři klíčové dimenze jeho života: biologickou, psychologickou, sociální a spirituální. Zdůrazňuje, že zdraví a pohoda jednotlivce jsou ovlivněny nejen fyzickými faktory (biologickými), ale i psychickým stavem (psychologickým), sociálním prostředím (sociálním) a spirituálním (duchovním) aspektem života. Dle Stuarta-Hamiltona (1999) jsou procesy biologického, psychologického a sociálního stárnutí na sobě navzájem závislé.

2.2.1 Biologické stárnutí

Stárnutí přináší různé biologické změny, které se u každého jednotlivce projevují odlišně, co se týče času, intenzity a rozsahu těchto změn. Tyto procesy jsou ovlivněny řadou faktorů, jako jsou genetika, životní styl a prostředí, v němž daný člověk žije. Každý člověk tak prochází stárnutím svým vlastním způsobem, přičemž některé změny mohou být výraznější než jiné.

Haškovcová (2010) uvádí, že vyzrálé biologické stáří má několik typických znaků, které můžeme spatřit na první pohled. Takovými znaky mohou být vrásky v obličeji, šedé vlasy, kůže, která ztrácí pevnost a pigmentové skvrny.

Dle Vágnerové (2007) se projevují biologické změny především polymorbiditou, častá jsou chronická onemocnění oběhové soustavy, nemoci pohybového ústrojí a apraxie.

Stuart-Hamilton (1999) popisuje úbytek svalové hmoty a řídnutí kostí.

Říčan (2004) zmiňuje, že je zhoršené smyslové vnímání, zvláště sluchu pro tóny s vysokou frekvencí a oční onemocnění, která vedou ke zhoršení zraku.

Biologické stárnutí se mimo jiné projevuje změnou imunitního systému (zejména poklesem imunity), dochází k poklesu produkce některých hormonů (především estrogenu, testosteronu, růstového hormonu, melatoninu, insulinu), zpomalením psychomotorického tempa a oslabením a zpomalením většiny regulativních funkcí.

2.2.2 Psychické změny

Se změnou tělesné schránky člověka se mění i jeho mnohé psychické funkce. „Psychickou involuci můžeme chápat jako demontáž osobnosti, která probíhá více nebo méně spořádaně. Zatímco vzestupné stádium vývoje znamená diferenciaci, výstavbu bohatší, složitější struktury osobnosti, stárnutí bývá naopak spojeno se zjednodušováním osobnosti. Vyklízejí se pozice. Člověk ztrácí vztah k určitým osobám, zálibám, hodnotám, ideálům,

nadosobním i osobním cílům. S novými problémy se vyrovnává primitivnějším způsobem.“ Říčan (2004, s. 343)

Vágnerová (2007) popisuje **psychické změny** v následujících oblastech:

- celkové zpomalení
- snížení frustrační tolerance
- zpomalení kognitivních funkcí, kdy dochází především ke zpomalení poznávacích procesů, poklesu rychlosti zpracovávání informací, zhoršení pozornosti a paměti tj. obtíže v zapamatování a vybavování
- úpadek rozumových schopností, který je podmíněn chorobnými procesy, především demencí
- proměna emocionality – dochází k změnám, které se na první pohled mohou jevit jako protikladné. Zatímco na jedné straně dochází k celkovému zklidnění, na straně druhé se současně zvyšuje podrážděnost.
- změny osobních vlastností – s věkem klesá společenskost, nedůvěra ve svět a otevřenost novým zkušenostem, naopak se zvyšuje vyrovnanost, egocentrismus, popudlivost, náladovost a důvěřivost.

Říčan (2004) uvádí, že senioři se také vyznačují zvýšenou opatrností a menší motivací k činnosti.

Podle Haškovcové (2010) s věkem roste u člověka pocit, že ho obklopují mladší lidé, kteří převzali kontrolu nad světem. Orientace v současném světě se stává stále složitější a senior může pociťovat nejistotu a nedůvěru, které mohou vést až k podezíravosti a strachu.

Špatenková a Smékalová (2015) píší, že s přibývajícím věkem také pomalu vzrůstá kognitivní rigidita, což se projevuje odmítáním nových metod a přístupů. Starší lidé mají často tendenci držet se zavedených zvyků a stereotypů a mohou být méně otevření přijímání změn nebo nových názorů.

Dle Říčana (2004) se stárnutím bývají často spojeny i různé psychické problémy. Uvádí se, že každý třetí senior s věkem nad 70 let má nějaké psychické potíže. Ty mohou zahrnovat

psychogenní neurózy nebo psychosomatické poruchy, které je možné efektivně léčit a zmírnit jejich průběh.

2.2.3 Sociální aspekty stáří

Ve stáří se vedle biologických a psychických změn projevují také změny sociální. S přibývajícím věkem dochází k postupné ztrátě různých sociálních dovedností, což může v některých případech vést k úplné izolaci jednotlivce. Po odchodu do důchodu často tráví senioři více času doma nebo v úzkém rodinném okruhu, čímž se mohou odcizit širší společnosti. (Vágnerová, 2007)

Stáří seniorů je dle Vágnerové (2007) spojeno s několika sociálními skupinami:

- rodina – je považována za nejvýznamnější sociální skupinu v životě seniora. Spadá sem nejenom soužití s partnerem, ale také styky s rodinou, sourozenci nebo vnoučaty.
- přátelé a známí ze sousedství – na základě těchto vztahů může senior navázat i hlubší vztahy s lidmi namísto své rodiny, pokud ji nemá nebo neplní své funkce.
- společenství obyvatel určité instituce - jedná se o domovy pro seniory, kde jedinec sdílí s ostatními lidmi určitý styl života, a může tak docházet i k vytvoření hlubších vztahů s okolím.

Největší změnou sociální role je pravděpodobně **odchod do důchodu**. Podle Vágnerové (2007) tento krok znamená především ztrátu profesní identity a s ní spojeného společenského postavení. Ačkoli je v naší společnosti odchod do důchodu vnímán jako výhoda, protože umožňuje odpočinek a nepracování, tato změna zároveň vede k nižšímu hodnocení seniorů. Společnost často přehlíží jejich celoživotní pracovní přínos a hodnotí je spíše podle toho, jaký mají současný vliv na společnost.

Odchod do důchodu může mít i mnoho pozitivních aspektů. Umožňuje jednotlivcům získat více času na odpočinek a spánek, nabízí dostatek volného času pro osobní zájmy a koníčky, na které během pracovního života nezbýval čas.

Krejčířová a Langmeier (2013) tvrdí, že staří lidé mohou i nadále ke společnému vývoji přispívat, a to zcela jedinečným způsobem nejen vzhledem ke svým zkušenostem, ale i pro jejich schopnost hodnocení společenských událostí se širší perspektivou, než kterou má mladší generace.

Za jednu z nejvýznamnějších změn ve stáří je odchod životního partnera, kdy se především ve stáří vytváří mezi partnery silné pouto a jsou si navzájem oporou. Tato změna ovlivní všechny složky života staršího člověka. „Vyrovnat se s ovdověním bývá velmi těžké. Znamená to tvořivě přeorganizovat svůj život, upnout se k hodnotovým cílům, nepropadat pocitům méněcennosti. Naučit se skromněji hospodařit. Naopak byl-li partner břemenem pro svou invaliditu, nesnášenlivost nebo jiné povahové vady, demenci atd., může být ovdovění úlevou.“ (Říčan, 2004)

2.2.4 Význam víry ve stáří

Víra ve stáří může mít pro jednotlivce hluboký význam, protože poskytuje emocionální a psychologickou oporu v období, kdy se člověk potýká s různými životními změnami a výzvami. Víra může nabídnout smysl a naději, které pomáhají vyrovnat se s nevyhnutelnými změnami, jako je ztráta zdraví, samoty nebo ztráta blízkých. Mnozí starší lidé nacházejí útěchu a sílu v náboženských a spirituálních přesvědčeních, která poskytují rámec pro pochopení a smíření se s koncem života. Člověk často rekapituluje a hodnotí své prožitky, úspěchy, ale i věci, které nestihl. V tomto období je klíčová **autonomie**, což znamená schopnost rozhodovat o svém životě na základě vlastní vůle a přání. Je velmi důležité, aby si lidé tuto autonomii udrželi i v seniorském věku.

„Ve stáří potřeba spirituálního směřování velmi často narůstá. Děje se tak v závislosti na omezení různých kompetencí, jako reakce na mnohé zátěže a ztráty, ale i v souvislosti s anticipací vlastní smrti.“ (Vágnerová, 2007, s. 428)

Příhoda (1974) považuje za základní psychický rys ve stáři obrat od materiálních hodnot k duchovním, k introverzi, introspekci, egocentrismu.

Říčan (2004, s. 58) k duchovnímu světu píše „jde o něco vyššího, ušlechtilejšího, o to, čím člověk směřuje nad svou běžnou existenci, o sféru kultury a mravních hodnot, o umění, které povznáší, o moudrost, o hledání pravdy, která je nad člověkem, o smyslu života.“

Na základě výše uvedené textu v této kapitole můžeme tvrdit, že stáří je složitý a individuální proces, který se v každém člověku projevuje jinak. Různí autoři jej definují podle různých kritérií, ať už jde o chronologické, biologické, psychologické či sociální aspekty. Stáří je zároveň období plné změn, které zahrnují jak tělesné, tak duševní proměny, jež však nenastupují ve stejný čas ani stejnou intenzitou. S prodlužováním života a rostoucí populací seniorů se stávají tito jedinci významnou součástí společnosti, což si žádá přizpůsobení přístupů a aktivit zaměřených na zajištění jejich spokojenosti a kvalitního života. Stáří tedy nelze chápat pouze jako pasivní fázi života, ale jako období, kdy mohou senioři stále přispívat společnosti, ať už zkušenostmi nebo širší perspektivou. V tomto ohledu je důležité vnímat stáří komplexně, se zohledněním všech biologických, psychických a sociálních proměn, které se v této životní fázi objevují.

3 POTŘEBY SENIORŮ V ZAŘÍZENÍ SOCIÁLNÍCH SLUŽEB

„Všechno, co člověk popírá, ho pronásleduje. To, co přijímá, ho transformuje.“

Carl Gustav Jung

V této kapitole se zaměříme na potřeby seniorů v zařízeních sociálních služeb a pochopení základních podmínek a výzev, kterým senioři čelí při přechodu do institucí, jako jsou domovy pro seniory a domovy se zvláštním režimem. Tento proces není pouze otázkou fyzické péče, ale zahrnuje i hlubší aspekt lidských potřeb a hodnot, které se často mění v důsledku věku a zdravotního stavu. Zkoumá důležitost aktivizačních programů, které mají za cíl podpořit jejich individuální rozvoj a zamezit sociální izolaci. Sociální péče pro seniory musí brát v úvahu nejen jejich základní biologické potřeby, ale také psychické, sociální a spirituální aspekty, které jsou klíčové pro zachování důstojnosti, autonomie a kvality života.

3.1 Pobytová zařízení pro seniory

Pokud se soběstačnost starší osoby zhorší natolik, že již není schopna žít samostatně ve své původní domácnosti a pomoc od rodiny není dostatečná nebo zcela chybí, je nutné přistoupit k institucionální péči. (Holczerová a Dvořáčková, 2013)

Sociální pobytová zařízení jsou poskytované za úhradu. Klient platí za ubytování, stravu a péči, která je poskytována v dohodnutém rozsahu. Podmínky této služby jsou upraveny smlouvou, kterou uzavírá klient, jenž službu využívá, a poskytovatel sociální péče.

Mezi typické pobytové zařízení patří domovy pro seniory a domovy se zvláštním režimem.

Domovy pro seniory

„V domovech pro seniory se poskytují pobytové služby osobám, které mají sníženou soběstačnost zejména z důvodu věku, jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby.“ (Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách)

Domov se zvláštním režimem

„V domovech se zvláštním režimem se poskytují pobytové služby osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu chronického duševního onemocnění nebo závislosti na návykových látkách, a osobám se stařeckou, Alzheimerovou demencí a ostatními typy demencí, které mají sníženou soběstačnost z důvodu těchto onemocnění, jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby. Režim v těchto zařízeních při poskytování sociálních služeb je přizpůsoben specifickým potřebám těchto osob.“ (Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách)

Obě služby obsahují tyto základní činnosti:

- poskytnutí ubytování
- poskytnutí stravy
- pomoc při zvládání běžných úkonů péče o vlastní osobu
- pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu
- zprostředkování kontaktu se společenským prostředím
- sociálně terapeutické činnosti
- aktivizační činnosti
- pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí (Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách)

Rozsah a forma pomoci a podpory poskytované prostřednictvím sociálních služeb musí respektovat lidskou důstojnost. Pomoc by měla být přizpůsobena individuálním potřebám jednotlivců, měla by aktivně podporovat rozvoj jejich samostatnosti, motivovat je k činnostem, které nevedou k prohlubování negativní sociální situace a zároveň posilovat jejich sociální integraci. Služby musí být poskytovány v zájmu klientů, s odpovídající kvalitou a způsobem, který zajišťuje plné dodržování jejich lidských práv a základních svobod.

3.2 Potřeby seniorů

Senioři mají stejné základní potřeby jako každý jiný člověk, ale často jsou v jejich uspokojování závislí na podpoře a pomoci od svého okolí. V sociální práci je potřeba chápána jako motiv, který vede k jednání. Pokud nejsou potřeby uspokojeny, může to vést k deprivaci a strádání. Lidské potřeby bývají často rozděleny do několika kategorií: potřeby týkající se fyzické pohody, psychické rovnováhy a bezpečí, potřeby spojené s mezilidskými vztahy, potřeby související se společenským zapojením a potřeby spirituální povahy. (Hrozenská a Dvořáčková, 2013)

Podle Vágnerové (2007) jsou potřeby starších seniorů především potřeba stimulace, potřeba bezpečí, potřeba sociálního kontaktu a citové vazby, potřeba autonomie a potřeba akceptace a uznání.

Umístění seniora do domova je dle Vágnerové (2007) důležitým zlomovým okamžikem. Je spojeno se ztrátou bezpečného a stabilního prostředí dřívějšího domova, které mu poskytovalo jistotu. Dochází u něj k pocitu ztráty autonomie, nezávislosti a schopnost postarat se o vlastní potřeby. Přesun do sociálního zařízení může také vnímat jako signál blízkého konce života. Je tedy potřeba, aby senior nové prostředí dobře poznal a adaptoval se na něj. K tomu je potřeba více času, protože staří lidé jsou konzervativnější a hůře se novým okolnostem přizpůsobují.

Cílem sociální služby je potřeba zachovat a podpořit schopnosti a dovednosti uživatele. Usilujeme o to, aby klienti vykonávali úkony a činnosti, které jsou schopni zvládnout samostatně, bez zbytečné pomoci. (Holczerová a Dvořáčková, 2013)

Naopak dle Vágnerové (2007) má personál někdy tendenci poskytovat starším lidem pomoc, i když to není nezbytné, protože to pro něj může být rychlejší. Tento přístup však může vést k rozvoji zbytečné nesoběstačnosti a pasivity. Starší lidé si mohou zvyknout na to, že se o sebe nestarají, pokud je pohodlnější počkat, až to udělá personál.

3.3 Aktivizační programy pro seniory

Aktivizační programy v pobytových zařízeních by měly každému jednotlivci poskytnout možnost žít podle svých představ a pokračovat v činnostech, které považuje za důležité a které mu přinášejí uspokojení. Poskytují také zamezení pocitů osamělosti a izolace.

Podle Holczerové a Dvořáčkové (2013) aktivita, nejen ve stáří, stimuluje jak psychickou, tak fyzickou stránku osobnosti. Nečinnost v pokročilém věku může zahájit nezastavitelný proces úpadku, způsobit deprese, urychlit přirozené procesy stárnutí a vést k rozkladu osobnosti. „Něco dělat“ znamená pro většinu lidí synonymum pro výraz „být naživu“. (Holczerová a Dvořáčková, 2013, s. 35)

Stejné autorky (tamtéž) doporučují v pobytových zařízeních k aktivizaci seniorů především tyto činnosti:

- Ergoterapii
- Muzikoterapii
- Pohybové aktivity a taneční terapii
- Arteterapii
- Dramaterapii
- Trénování paměti
- Reminiscenční terapii

„Aby byla činnost smysluplná, musí splňovat určitá kritéria. Každá prováděná činnost musí být příjemná, dělána dobrovolně a mít jasný účel. Dále by měla být společensky přijatelná a neměla by vést k neúspěchu.“ (Holczerová a Dvořáčková, 2013, s. 35)

Z výše uvedeného textu v této kapitole vyplývá, že pobytová zařízení pro seniory jsou klíčovým prvkem v poskytování péče starším osobám, které již nejsou schopny žít samostatně, a to zejména v případě, kdy podpora rodiny není dostatečná. Tato zařízení mají za úkol zajistit odpovídající péči, která respektuje lidskou důstojnost a podporuje samostatnost klientů, což je zásadní pro prevenci zbytečné pasivity a deprivace. Potřeby seniorů v těchto zařízeních nejsou

jen o uspokojení fyzických základních potřeb, ale i o zajištění psychické pohody, bezpečí, sociálních kontaktů a zachování autonomie. Tyto potřeby mají zásadní vliv na adaptaci seniora na nové prostředí.

Sociální služby by měly vždy usilovat o to, aby pomohly seniorům co nejdéle zůstat aktivními a soběstačnými, přičemž klíčovým faktorem je i přizpůsobení aktivizačních programů, které stimulují psychickou i fyzickou stránku osobnosti. Programy jako arteterapie, spolu s ergoterapií a reminiscenční terapií, hrají zásadní roli v prevenci stárnutí a negativních důsledků nečinnosti. Aktivizace seniorů v těchto zařízeních by měla být vždy smysluplná a přizpůsobena jejich potřebám, což nejen pomáhá zmírnit pocity osamělosti, ale i podporuje jejich kvalitu života.

4 DUŠEVNÍ POHODA

„Je-li člověk nespokojený se svým stavem, může jej změnit dvěma způsoby. Buď změní podmínky svého života, nebo svůj duševní postoj. První není vždy možné, to druhé je možné vždy.“

Ralph Waldo Emerson

Cílem této kapitoly je představit zásadní definice a teoretické přístupy k duševní pohodě, včetně prvků, které ji tvoří, a jejího významu pro celkové blaho člověka. Představíme koncept duševní pohody PERMA podle Martina Seligmana, amerického psychologa, který patří k nejcitovanějším psychologům 20. století a za své vědecké přínosy obdržel řadu ocenění. Dále se zaměříme na charakteristiku pojmu životní spokojenosti, její klíčové komponenty, které ji tvoří, a představíme standardizovaný nástroj Dotazník životní spokojenosti.

4.1 Vymezení pojmu duševní pohody v pozitivní psychologii

Pozitivní psychologie se zaměřuje především na zkoumání pozitivních aspektů lidského života, ale to v žádném případě neznamená, že by zlehčovala význam negativních zkušeností, problémů a těžkých životních situací. Je nezbytné chápat člověka a jeho životní okolnosti v celé jejich složitosti a rozmanitosti, kde pozitivní aspekty získávají svou hodnotu právě v kontrastu s těmi negativními a nežádoucími.

„Jednou z hlavních myšlenek pozitivní psychologie a z ní vyplývajícího terapeutického přístupu je tedy předpoklad, že právě skrze cílenou orientaci na to, co je v životě člověka zdravé,

nosné a funkční, lze posílit mechanismy zvládání těch situací a úkolů, které jsou obtížné, konfliktní a náročné.“ (Slezáčková, 2021, s. 21)

V pozitivní psychologii se čím dál častěji setkáváme s termínem, který překládáme do češtiny s určitými obtížemi. Jde o termín „**well-being**“. Anglicky „well“ znamená dobře a „being“ je odvozeno od slova „to be“ neboli bytí. Používání doslovného překladu nabízí Křivohlavý (2010), který uvádí, že tento pojem mohl vyjadřovat stav, „kdy je člověku dobře“ a „kdy je člověk v pohodě“. Křivohlavý (2013) vnímá well-being jako poměrně stabilní rys jednotlivce, avšak upozorňuje, že může docházet k jeho mírným změnám v průběhu života, zejména v důsledku událostí, které daná osoba zažije (například autonehoda, nemoc, ztráta zaměstnání a podobně). Při hodnocení úrovně osobní pohody je proto důležité vždy zohlednit aktuální situaci, ve které se jedinec nachází.

Dle Blatného (2010) se v české odborné literatuře nejčastěji setkáváme s termínem **osobní pohoda**. Velké popularity se tomuto pojmu dostalo v souvislosti s přípravou definice zdraví od Světové zdravotnická organizace (WHO) z roku 1948. Blatný (2010, s. 197) uvádí „že se postupně naplňuje definice zdraví zveřejněná WHO již v roce 1948, podle níž není zdraví chápáno jen jako nepřítomnost choroby či poruchy, ale též jako stav úplně tělesné, duševní a společenské pohody (well-being).“

K názoru, že prožitek osobní pohody (well-being) je jednou z významných složek zdraví, se také přiklání Kebza (2005) a vysvětluje, že je tento pojem popisován nejčastěji ve spojení „satisfaction“ (spokojenost), „life satisfaction“ (životní spokojenost), „welfare“ (blaho), “pleasure“ (radost), „prosperity“ (úspěšnost), „happiness“ (štěstí), „healt“ (zdraví).

Mareš (2001) rovněž uvádí, že termín „well-being“ je někdy v češtině překládán jako „životní spokojenost“, „subjektivní komfort“, „prožitek“, „pocit blaha“, stav, kdy se člověk cítí dobře, štěstí či radost. Tyto výrazy doplňují celkovou charakteristiku pojmu „well-being“ o důležitý prožitkový aspekt, který v anglosaské terminologii často odpovídá termínům jako „happiness“ nebo „pleasure“. Někteří autoři však upozorňují na nevhodnost a neadekvátnost úplného ztotožnění těchto pojmů. Toto tvrzení potvrzuje také Kebza (2003), který dodává, že i když mezi těmito pojmy existuje obsahová blízkost a vzájemné přesahy, prožitek štěstí či radosti je pouze jedním z prvků širšího komplexu osobní pohody.

V současnosti se stále více potvrzuje, že vysoká úroveň osobní pohody a životní spokojenosti má významný pozitivní dopad na čtyři klíčové oblasti života: zdraví a dlouhověkost, pracovní výkonnost a příjem, sociální vztahy a přínosy pro širší společnost. Subjektivní pohoda tedy neprospívá jen jednotlivcům, ale má také pozitivní vliv na celkovou společenskou pohodu. (Diener, 2009)

Diener a Biswas-Diener (in Slezáčková 2012, s. 25) mezi složky konceptu osobní pohody (*subjective well-being*) řadí:

- subjektivní stav **duševní pohody**, zahrnující převahu pozitivních emocí a nižší poměr negativních emocí
- kognitivní (racionální) zhodnocení **spokojenosti se životem**
- zhodnocení spokojenosti v důležitých oblastech života (flourishing tj. míra spokojenosti se zdravím, vztahy, pracovním výkonem, využitím volného času, spokojenost sama se sebou apod.)

4.2 Prvky duševní pohody

Tato kapitola se zaměřuje na jednotlivé prvky, které tvoří základ duševní pohody, která je klíčovým faktorem pro celkovou životní spokojenost a rovnováhu mezi tělem a myslí. Je to stav, kdy člověk nejen zvládá každodenní stres a výzvy, ale zároveň nachází vnitřní klid, spokojenost a smysl. Pro srovnání jsou zde uvedeny 3 teorie o prvcích duševní pohody od různých autorů.

Podle Snydera a Lopeze (in Křivohlavý, 2010, s. 182) má well-being dvě základní dimenze, a to psychologickou a sociální. Pro účely této práce uvádíme jen dimenzi psychické (duševní) pohody, mezi kterou patří:

Sebepřijímání

- kladný postoj k sobě samému (k vlastnímu životu a existenci)
- přijímání pestrých aspektů vlastního života

Osobní růst

- pocit, že se neustále nadějně vyvíjí
- otevření se novým zkušenostem
- cítit se výkonný (k „něčemu“)

Účel života

- mít určitější životní cíle – zaměření a směřování života
- mít schopnost vidět svůj životní běh jako smysluplný
- osvojit si, přijat, vypracovat životní přesvědčení, která dávají životu dobrý účel

Začlenění do života

- cítit se schopen (kompetentní) řídit svůj život ve složitém prostředí, v němž žije
- mít schopnost zařadit se v životě tam, kde je možnost dobře využívat svých schopností
- být schopen zdokonalovat své schopnosti a dovednosti podle potřeb životního dění

Samostatnost – autonomie

- být schopen sám řídit své jednání – „loďku svého života“
- být schopen postavit se proti požadavkům myslet a jednat podle nařízení, s nimiž nesouhlasí
- být schopen hodnotit sám sebe svými vlastními (osobními) morálními hodnotami

Vztah k druhým lidem

- mít uspokojivé (vřelé, důvěrné) vztahy k (některým lidem)
- chápat, jak je druhým lidem, a mít zájem o to, aby jim bylo dobře
- být schopen empatie (vnímat se do situací druhých lidí), intimity a vřelého citového vztahu
- vědět, co to je, a umět dávat i přijímat v mezilidském styku

Ryffová a Singer (in Slezáčková, 2012, s. 26–27) uvádí tyto faktory podporující duševní pohodu (psychological well-being):

Sebepřijetí

- pozitivní postoj k sobě, znalost sama sebe a přijetí všech svých stránek, nejen těch dobrých, ale i nežádoucích vlastností, srozumění s vlastní minulostí

Osobní rozvoj

- pocit nepřetržitého růstu a rozvoje, otevřenost novým zkušenostem, realizace vlastního potenciálu, schopnost vidět ve svém chování změny k lepšímu

Smysl života

- pocit smysluplnosti současného i dřívějšího života, schopnost klást si životní cíle, uvažovat o smysl a účelu života

Zvládání prostředí

- pocit kompetence a zvládnutelnosti svého prostředí, přehled o tom, co se děje kolem, efektivní využívání příležitostí, schopnost zvolit či vytvořit si prostředí vhodné pro uspokojení svých potřeb a dosažení hodnot

Autonomie

- nezávislost a sebeurčení, schopnost odolávat sociálním tlakům a zachovat si svůj způsob myšlení a jednání, nezávislost na posuzování druhých

Pozitivní vztahy s druhými lidmi

- vřelé, uspokojující a důvěrné vztahy s druhými lidmi, zájem o blaho druhých, schopnost empatie, intimity a vzájemnosti ve vztazích

Seligman (2014, s. 28–33) definuje těchto pět prvků duševní pohody:

Pozitivní emoce

- jde především o prožívání radosti, lásky, vděčnosti, naděje apod., díky těmto emocím vnímáme svůj život jako příjemný a pohodlný

Zaujetí činností

- je plné ponoření se do práce, koníčků nebo jiných volnočasových aktivit, kdy jsme ve stavu tzv. *flow*. Při tomto stavu se myšlenky a pocity většinou nevyskytují, a teprve zpětně si řekneme „To bylo super.“ nebo „To bylo nádherné.“

Smysluplnost

- rozpoznání svých silných stránek a předností a jejich využití v takových aktivitách, které nevedou pouze k uspokojeních vlastních potřeb, ale jsou i určitým přínosem pro společnost nebo jiné lidi

Úspěšný výkon

- kdy nejprve jde jen o dosažení samotného úspěchu, přesto lidé, kteří vedou úspěšný život, bývají plně zaujetí svou činností (2. prvek duševní pohody), a často díky svým úspěchům prožívají radost a jiné pozitivní emoce (1. prvek duševní pohody) a často poté tvoří v životě něco větší, co je přesahuje (3. prvek duševní pohody)

Pozitivní vztahy

- jsou nejlepším lékem na životní těžkosti, zejména prokázání upřímné laskavosti

V této kapitole jsme se zaměřili na klíčové prvky duševní pohody, které jsou zásadní pro celkový stav well-beingu. Jak ukazují různé teoretické přístupy, duševní pohoda není pouze o absenci negativních emocí, ale především o pozitivním vnímání sebe, smysluplnosti života a kvalitních mezilidských vztazích. Prvky jako sebepřijímání, osobní růst, smysl života, autonomie, schopnost zvládat životní výzvy a pozitivní vztahy s druhými lidmi vytvářejí

komplexní základ pro vnitřní rovnováhu a spokojenost. Tato komplexní perspektiva nám ukazuje, že duševní pohoda je dynamickým procesem, který zahrnuje jak růst a rozvoj, tak i schopnost vyrovnávat se s výzvami, které nám život přináší.

4.3 Koncept duševní pohody podle Seligmana

Čelní představitel pozitivní psychologie Martin Seligman ve své publikaci *Authentic Happiness* (*Opravdové štěstí)* z roku 2002 představuje své pojetí lidského štěstí, které je opravdové, trvalejší, a které se odlišuje od prchavého a pomíjivého smyslového potěšení. Z původně rozsáhlého a neomezeného pojmu štěstí se tak vykrystalizovaly tři hlavní oblasti, které je možné měřit nezávisle na sobě, podporovat cílenými zásahy a programy a následně vyhodnocovat jejich účinnost. V roce 2011 vydává výše zmíněný autor novou knihu *Flourish* (*Vzkvétání)*, kde se odvrací od pojmu štěstí a používá celkového označení „duševní pohoda". K původně třem měřeným oblastem přidává další dvě. V nově předkládané teorii duševní pohody je hlavní předmět studia teoretický konstrukt, který je potřeba přesně definovat, nikoliv reálná věc, jako v knize Opravdové štěstí. Cílem nového konceptu duševní pohody je podpořit optimální prospívání.

Pro jeho komplexní pochopení byl zaveden akronym **PERMA**, který vychází z počátečních písmen anglických slov.

- **P** *positive emotion* – pozitivní emoce
- **E** *engagement* – zaujetí činností
- **R** *positive relationships* – pozitivní vztahy
- **M** *meaning* - smysluplnost
- **A** *accomplishment* – úspěšný výkon

Dle Seligmana (2014, s. 26) „duševní pohoda, obsahuje několik měřitelných prvků, z nichž každý je reálnou věcí a každý k duševní pohodě přispívá, ale žádný z nich duševní pohodu nedefinuje." Autor přirovnává svou teorii k počasí, kdy počasí není také samo o sobě reálnou věcí, ale je tvořeno souborem elementů, z nichž každý představuje reálnou měřitelnou věc, jako je teplota, vlhkost vzduchu, tlak, rychlost větru a podobně. V tomto komplexním přístupu

k duševní pohodě hraje každá z jeho složek významnou roli, avšak žádná z nich sama o sobě nevysvětluje a nepredikuje celkovou úroveň psychické pohody. Každý z prvků duševní pohody musí také splňovat tři podmínky:

1) **významně přispívá k duševní pohodě**
2) **mnoho lidí o tuto věc usiluje pro ni samotnou**
3) **je definovaný a měří se nezávisle na ostatních prvcích**

4.4 Životní spokojenost

Tato kapitola se zaměří na charakteristiku pojmu životní spokojenosti a její klíčové komponenty, které ji tvoří. K získání potřebných údajů pro výzkum v této práci byla použita česká verze Dotazníku životní spokojenosti autorů Fahrenberga, Myrteka, Schumachera a Brählera, který byl standardizován v Německu na vzorku 2870 osob. Slouží tedy k relativně spolehlivému zachycení individuálního obrazu celkové životní spokojenosti člověka, a je zde proto i více představen.

4.4.1 Charakteristika životní spokojenosti

Filozofové vždy považovali štěstí za nejvyšší dobro a základní motivaci pro lidské jednání. Přesto psychologové dlouho ignorovali subjektivní prožitek štěstí, ačkoliv se podrobně zabývali pocity nespokojenosti. V posledních desetiletích však došlo k výrazné změně, kdy počet teoretických a výzkumných studií zaměřených na téma životní spokojenosti začal růst neuvěřitelným tempem. V roce 1973 byl termín „happiness“ (spokojenost, štěstí) zařazen do rejstříku pojmů Psychological Abstract International a o rok později byl založen časopis *Social Indicators Research*, který se stal hlavní platformou pro publikování článků týkajících se subjektivního pocitu pohody (subjective well-being, SWB). (Diener, 2009)

I když dnes existuje rozsáhlá literatura zabývající se tématem životní spokojenosti, resp. osobní pohody, její přesné vymezení zůstává nejasné. Každý autor většinou přistupuje k definici jinak, což vede k mnoha různým interpretacím. Kromě toho není v odborné literatuře jednotné ani

důsledné rozlišování mezi těmito dvěma pojmy. Tento stav může být způsoben širokým spektrem termínů, které jak odborníci, tak i laická veřejnost používají k vyjádření tohoto komplexního fenoménu (Hamplová, 2004).

Blatný (2010, s. 199) uvádí „že hlavní kognitivní komponentou osobní pohody je životní spokojenost – vědomé globální hodnocení vlastního života jako celku. Že má životní spokojenost z jednotlivých konstruktů k pojmu osobní pohody významově nejblíže, dokládá fakt, že životní spokojenost je v různých výzkumech nejčastěji využívána pro vyjádření osobní pohody."

Diener (2009) ve své analýze subjektivní osobní pohody upozorňuje na změnu v zaměření výzkumu. Zatímco dříve se vědci soustředili především na identifikaci příčin osobní pohody, současné studie se více zaměřují na její důsledky a na to, jak vyšší životní spokojenost ovlivňuje efektivní fungování jednotlivců. V současnosti se stále více potvrzuje, že vysoká úroveň osobní pohody a životní spokojenosti má významný pozitivní dopad na čtyři klíčové oblasti života: zdraví a dlouhověkost, pracovní výkonnost a příjem, sociální vztahy a přínosy pro širší společnost (subjektivní pohoda tedy neprospívá jen jednotlivcům, ale má také pozitivní vliv na celkovou společenskou pohodu).

Životní spokojenost podle Dienera (1985, 2000, 2009) zahrnuje několik klíčových faktorů:

- **emocionální spokojenost** – tento aspekt se týká pozitivní emocionální reakce na životní události a situace. Osoba, která je emocionálně spokojená, prožívá více pozitivních emocí, jako jsou štěstí, radost a potěšení, a méně negativních emocí, jako je smutek, hněv a strach.
- **smysl života** – pociťování, že život má význam a cíl, je důležitým faktorem životní spokojenosti. Lidé, kteří vnímají svůj život jako smysluplný, jsou obvykle spokojenější a šťastnější.
- **společenská spokojenost** – lidé, kteří mají silné a podpůrné sociální vztahy, mají tendenci být spokojenější a šťastnější.
- **spokojenost s prací a kariérou** - osoby, jejichž práce je naplňuje a mají možnost využít své schopnosti a talenty, vykazují vyšší úroveň spokojenosti.

- **zdraví** – tělesné a duševní zdraví mají zásadní vliv na životní spokojenost. Osoby, které dbají na své zdraví a cítí se dobře fyzicky, mají větší pravděpodobnost být spokojeny se svým životem.

4.4.2 Dotazník životní spokojenosti

Dotazník životní spokojenosti (DŽS) představuje standardizovaný nástroj, který vytvořil Joachen Fahrenberg a jeho kolegové. DŽS je určen k objektivnímu posuzování celkové životní spokojenosti v deseti významných oblastech, utvářejících tuto spokojenost. Každá z těchto oblastí je v dotazníku zastoupena sedmi výroky, se kterými respondent vyjadřuje míru souhlasu či nesouhlasu pomocí sedmibodové škály Likertova typu. O první český překlad a úpravu dotazníku se zasloužila Kateřina Rodná a Tomáš Rodný. Českou verzi dotazníku vydala v roce 2001 společnost Testcentrum Praha. Níže jsou uvedené jednotlivé oblasti dotazníku dle Fahrenberga et al. (2001):

Zdraví (ZDR): Vysoké skóre v této oblasti značí spokojenost s celkovým zdravotním stavem, duševní i tělesnou kondicí, fyzickou výkonností a odolností vůči nemocem. Spokojenost se zdravím se s přibývajícím věkem snižuje a ve stáří zřetelně klesá. Nižší skóre v této škále dosahují ženy, jakožto osoby s nižším vzděláním a nižším příjmem.

Práce a zaměstnání (PAZ): Osoby dosahující vysoké škálové hodnoty jsou spokojeni se svou pozicí v zaměstnání, se svými pracovními úspěchy a možnostmi postupu. Pozitivně hodnotí svou profesní budoucnost, klima na pracovišti a jsou spokojeni s mírou pracovní zátěže a požadavky, které jim zaměstnání přináší. Spokojenější v této oblasti bývají mladší osoby, muži a skupiny s vyšším příjmem.

Finanční situace (FIN): Lidé s vysokým skóre v této škále považují svůj příjem, výši svého majetku a svůj životní standard za uspokojující. Spokojenost se také váže k současné situaci, k možnosti výdělku v budoucnu a zajištění se ve stáří. Finanční spokojenost významně roste s přibývajícím věkem.

Volný čas (VLC): Spokojenost v této oblasti se pojí jak s délkou, tak s kvalitou volného času a dovolené. Osoby s vysokým skóre hodnotí pozitivně množství času, které mají pro své

zájmy, i pro své blízké. Důležitá je také celková pestrost ve volném čase. Spokojenost s volným časem roste s věkem.

Manželství a partnerství (MAN): Osoby s vysokou škálovou hodnotou jsou spokojeny v podstatných oblastech manželství, resp. partnerství, kterými jsou společné aktivity, pochopení, otevřenost partnera, ochota pomáhat, něžnost, bezpečí atd. Spokojenost s manželstvím nebo partnerstvím je výraznější u mužů než u žen.

Vztah k vlastním dětem (DET): Vysoké skóre v této škále udává spokojenost jedinců se vztahem, který mají se svými vlastními dětmi. Osoby spokojení v této oblasti pozitivně hodnotí to, jak s dětmi vycházejí, jak se dětem vede v životě, i s vlivem, který na své děti mají. Vyšší skóre spokojenosti se vyskytuje u žen a mladších osob.

Vlastní osoba (VLO): Vysoké skóre v této oblasti značí spokojenost se svým vzhledem, svými schopnostmi, charakterem, vitalitou a sebevědomím. Spokojenost s vlastní osobou je vyšší u mužů, především mladších a osob žijících v partnerském vztahu.

Sexualita (SEX): Osoby s vysokou škálovou hodnotou pozitivně hodnotí svou fyzickou atraktivitu, sexuální výkonnost, sexuální kontakty i sexuálními reakcemi. Významná je pro ně také možnost otevřeně hovořit o sexualitě s partnerem. Vyšší spokojenost v oblasti sexuality je u mužů, zvláště mladších. Také u osob žijících v manželství či partnerství a osob s vyššími příjmy.

Přátelé, známí, příbuzní (PZP): Osoby dosahující vysoké škálové hodnoty jsou spokojeni s kvalitou sociálních vztahů, do kterých řadíme kontakty s přáteli, příbuznými či sousedy. Pozitivně hodnotí sociální podporu, společenskou angažovanost a obecně četnost styku s ostatními lidmi. Vyšší spokojenost v této oblasti byla pozorována u mladších lidí a jedinců žijících v manželství.

Bydlení (BYD): Osoby s vysokou testovou hodnotou jsou spokojeni se svými bytovými podmínkami, především s velikostí bytu, jeho polohou, s náklady za bydlení, dopravní dostupností, hlukovou zátěží. Spokojenost v této oblasti roste s věkem, je také vyšší u osob v manželství nebo v partnerském vztahu a u osob s vyšším příjmem.

Celková životní spokojenost (SUM): Osoby s vysokou škálovou hodnotou vykazují v mnoha oblastech života nadprůměrnou spokojenost. Celková životní spokojenost se pojí zejména s těmito oblastmi jako je **zdraví**, **finanční situace**, **volný čas**, **jejich vlastní osoba**, **sexualita**, **přátelé, známí a příbuzní** a **standard bydlení**. Mají-li jedinci důvod být v některé z těchto oblastí nespokojeni, pak je tato nespokojenost kompenzována spokojeností v jiné sféře. Oblast a práce a povolání, manželství a partnerství, vztah k vlastním dětem se mnoha lidí netýkají, a proto byly z výpočtu celkové životní spokojenosti vynechány. Celkově vyšší životní spokojenost mají mladí lidé, lidé v manželském či partnerském vztahu a lidé s vyššími příjmy.

V této kapitole jsme se podrobně seznámili s pojmem duševní pohody a životní spokojenosti, jejich definicemi a klíčovými složkami, které ovlivňují celkový stav well-beingu. Pozitivní psychologie nám nabízí komplexní pohled na to, jak lze posilovat a podporovat duševní pohodu, nejen zaměřením na pozitivní aspekty, ale i vyrovnáváním se s těžkými životními situacemi a problémy. Duševní pohoda není pouze o absenci negativních emocí, ale o aktivním prožívání života, smysluplnosti a kvalitních mezilidských vztazích. Různé teoretické přístupy, jako například Seligmanova teorie PERMA, zdůrazňují, že duševní pohoda se skládá z několika měřitelných a vzájemně se doplňujících složek, jako jsou pozitivní emoce, angažovanost, pozitivní vztahy, smysl života a úspěšný výkon. Tyto složky tvoří základ pro komplexní rozvoj jednotlivce a jsou klíčové pro celkovou životní spokojenost. Zároveň jsme prozkoumali význam životní spokojenosti, která je chápána jako celkové hodnocení vlastního života. Emocionální spokojenost, smysl života, společenská spokojenost, spokojenost s prací a zdraví patří mezi hlavní faktory, které ovlivňují, jak lidé vnímají svou pohodu a kvalitu života. Vyšší úroveň životní spokojenosti pozitivně ovlivňuje nejen jednotlivce, ale i celkové sociální a pracovní prostředí. Využití standardizovaných nástrojů, jako je Dotazník životní spokojenosti, umožňuje konkrétně měřit jednotlivé oblasti spokojenosti a hodnotit faktory, které k celkovému pocitu pohody přispívají. Závěrem lze konstatovat, že duševní pohoda a životní spokojenost jsou komplexními a dynamickými procesy, které je nutné posuzovat z několika perspektiv a vzít v úvahu jak individuální faktory, tak širší kontext životních okolností a mezilidských vztahů.

PRAKTICKÁ ČÁST

5 VÝZKUM

„Představivost je důležitější než znalosti. Znalosti jsou omezené, zatímco představivost zahrnuje celý svět, povzbuzuje pokrok a rodí evoluci. Je to přísně řečeno skutečný faktor vědeckého výzkumu.“

Albert Einstein

V této kapitole se zaměříme na metodologii a průběh výzkumu, který má za cíl ověřit, zda arteterapeutické intervence mohou pozitivně ovlivnit jak duševní pohodu, tak i celkovou kvalitu života seniorů, kteří pobývají v zařízeních sociálních služeb. V první části kapitoly bude představen předmět výzkumu, formulovány výzkumné otázky a hypotézy, a to na základě stanovených cílů, které si klademe v rámci této práce. Následně se budeme věnovat metodologii výzkumu, kde podrobně popíšeme vybrané metody a techniky, jež byly využity ke sběru dat. Představíme prostředí a průběh setkání a kapitola bude zakončena podrobným popisem jednotlivých klientů, kteří se výzkumu zúčastnili.

5.1 Předmět, cíle, výzkumné otázky a hypotéza výzkumu

Předmětem výzkumu této práce je zjistit možnosti využití arteterapie na zlepšení duševní pohody u seniorů. Cílem tohoto šetření je ověřit účinnost arteterapeutických sezení jako prostředku, který pozitivně ovlivňuje proces duševní pohody u seniorů. Případné změny poté potvrdit nebo vyvrátit využitím standardizovaného testu. Pro tyto účely byly stanoveny následující cíle:

Hlavní cíl: pomocí arteterapie pozitivně ovlivnit proces duševní pohody a snížit frustraci u seniorů v pobytových zařízeních pro seniory.

Vedlejší cíle: pomocí arteterapie napomáhat rozvoji jemné motoriky, krátkodobé paměti a stimulovat kreativitu.

Výzkumné otázky:

1) Jaký vliv má arteterapie na duševní pohodu seniorů ve vybraném pobytovém zařízení?
2) Jaký vliv má arteterapie na celkovou kvalitu života seniorů ve vybraném pobytovém zařízení?

Z cíle jsou odvozeny **dvě hypotézy**:

1) Arteterapie má pozitivní vliv na duševní pohodu seniorů ve vybraném pobytovém zařízení.
2) Arteterapie má pozitivní vliv na kvalitu života seniorů ve vybraném pobytovém zařízení.

5.2 Metodologie arteterapeutického výzkumu

V této kapitole se seznámíme s metodami a technikami, které jsme využili při výzkumu, jenž je vzhledem k výzkumným nástrojům a podstatě zkoumaného veden kvantitativně-kvalitativní metodou. Výzkum byl realizován na menším vzorku respondentů a zahrnoval jak skupinu účastníků arteterapie, tak i kontrolní skupinu seniorů, kteří se arteterapeutických aktivit neúčastnili. Toto rozdělení nám umožnilo lépe porovnat vliv arteterapie na sledované oblasti duševní pohody a kvality života.

Vzniklá výstupní data nám poskytnou relevantní informace o účinnosti a efektivitě arteterapeutických postupů při dosažení stanovených cílů, v kontextu zlepšení duševní pohody u seniorů v pobytovém zařízení. Výsledky šetření budou primárním zdrojem informací při analýze a interpretaci odpovědí na stanovené výzkumné otázky. Informace a data získaná výzkumem by však neměla být podrobena subjektivní interpretaci pozorovatele, ale mělo by

být usilováno, o co největší objektivitu, přičemž je důležité uplatňovat sebereflexi, zda si uchováváme dostatečný odstup a zohledňujeme i protichůdné názory.

Ke splnění cílů a k potvrzení či vyvrácení hypotéz bylo použito několik metod:

- **Dotazník životní spokojenosti** na začátku a na konci arteterapeutických setkání
- **projektivní kresebné testy** (test stromu, postavy a domu) na začátku a na konci arteterapeutických setkání. Další projektivní metody jako kresba partnera, rodiny a začarovaná rodiny nepoužijeme z důvodu nevhodnosti pro danou skupinu.
- sestavení **vlastních arteterapeutických cvičení**
- hodnocení podle **konceptu duševní pohody PERMA** (viz. kapitola 4.3) na závěr každého setkání
- **řízený rozhovor**
- **zúčastněné pozorování**
- **konzultace s aktivizačními pracovnicemi** pobytového zařízení
- **konzultace s psycholožkou**
- **kontrolní skupina bez arteterapie**

5.3 Prostředí a průběh výzkumu

Arteterapeutická sezení probíhala v **Domově pro seniory u Lesíka ve Znojmě** od listopadu 2024 do března 2025. Služba je poskytována Centrem sociálních služeb Znojmo ve dvou budovách, kde se nachází jak Domov pro seniory, tak Domov se zvláštním režimem. Budova A (starší budova) zahrnuje I. a II. patro, zatímco Budova B (nová budova) se nachází v přízemí a I. a II. patře. Uživatelům jsou k dispozici jednolůžkové, dvoulůžkové a třílůžkové pokoje. Kapacita domova pro seniory tvoří 47 lůžek. Kapacita domova se zvláštním režimem je 136 lůžek.

Setkání se uskutečňovala většinou 1x týdně ve společenské místnosti, která měla pro skupinovou arteterapii ideální podmínky, a to velký stůl, dostatek místa a prostoru, kuchyňský kout a sociální zařízení. S aktivizační pracovnicí bylo dohodnuto, že arteterapie bude probíhat v pátek dopoledne, v čase 9:30 – 11:00, protože je to nejvhodnější doba vzhledem k režimu

domova. Setkání se bude pravidelně účastnit jedna aktivizační pracovnice, která bude k dispozici seniorkám, kdyby potřebovaly s něčím pomoci.

Struktura sezení byla stejná, s výjimkou testovacích situací na začátku a konci terapie. Při jednotlivých setkáních byl na úvodní rituál nabízen nápoj. Drobné pohoštění nebylo potřeba, protože seniorky byly právě po snídani a po skončení sezení následoval oběd.

Základní struktura setkání:

1. přivítání a sdílení aktuálních témat u seniorek ve skupině
2. rozehřívací cvičení
3. hlavní arteterapeutická část
4. řízený rozhovor a reflexe
5. závěr, poděkování, domluva na příštím termínu a rozloučení

5.4 Popis jednotlivých klientů ve výzkumu

V tomto výzkumu byla záměrně zvolena skupinová arteterapie, protože jak již bylo zmíněno v teoretické části, tak mezi potřeby seniorů patří právě potřeba uchování mezilidských vztahů a potřeba zůstat součástí celku. Skupinu tvořilo 5 seniorek, které byly přibližně ve stejném věku. Dvě účastnice sezení spolu bydlely na pokoji, jinak se členky skupiny znaly jen od vidění.

Popis byl vypracován na základě rozhovorů se seniorkami na arteterapeutických setkáních a s aktivizačními pracovnicemi.

Paní A

Jedná se o ženu ve věku 88 let, která se pohybuje na invalidním vozíku. Sebeobsluhu zvládá s dopomocí. Celý život pracovala jako dělnice v JZD. Nyní žije v domově pro seniory druhým rokem. Do domova šla dobrovolně, protože péči o sebe i o domácnost již na vozíku sama nezvládala a byla v domě sama. Je vdova, s manželem vychovala tři děti a žili v rodinném domku na vesnici. Se svými dětmi má dobré vztahy a často jí v domově navštěvují. Její

oblíbenou činností v životě bylo pěstování květin na zahradě, nyní ráda luští osmisměrky. Na pokoji sdílí prostor s další paní, která je upoutaná na lůžko a již není schopná komunikace. Paní A hledá v domově kamarádku nebo skupinu, se kterou by se mohla pravidelně setkávat a měla možnost sdílet svůj život. Je velmi přátelská a projevuje zájem o ostatní, ale je spíše tišší povahy a sama konverzaci většinou nerozvíjí.

Paní B

Jedná se o ženu ve věku 94 let, která je na invalidním vozíku a potřebuje pomoc ve všech oblastech sebeobsluhy. V minulosti pracovala jako prodavačka. V domově je pátým rokem a přišla sem dobrovolně. Trpí Parkinsonovu chorobu. Je vdova, s manželem vychovala dvě děti. Manžel jí byl v životě často nevěrný, což jí velmi ublížilo, a to má vliv i na její nízké sebevědomí a sebeprosazení. Se svými dětmi a širší rodinou má velmi dobré vztahy a často jí v domově navštěvují. Její oblíbenou činností bylo pěstování květin na zahradě, nyní ráda poslouchá rádio a zpívá si. Svůj život považuje za nezajímavý, ale vždy, když má příležitost promluvit, dlouze se rozpovídá o své minulosti nebo na dané téma. Paní B na začátku výzkumu sdílela pokoj s paní E, ale před jeho koncem dostala novou spolubydlící.

Paní D

Jedná se o ženu ve věku 77 let, která se pohybuje samostatně a sebeobsluhu zvládá téměř úplně sama. V minulosti pracovala jako sociální pracovnice. V domově je druhým rokem a přišla sem dobrovolně po několika úrazech, při kterých měla vždy četné zlomeniny. Je vdova, s manželem vychovala dvě děti a má s nimi dobré vztahy. Syn hodně pracovně cestuje, dcera bydlí v Praze, takže návštěvy v domově nejsou časté a paní D je s nimi spíše v telefonickém kontaktu. Její oblíbenou činností bylo hraní na harmoniku, nyní si ráda luští křížovky. Na pokoji je s další paní, která je upoutaná na lůžko a již nemůže komunikovat. Ráda by v domově poznala někoho, s kým by mohla trávit čas povídáním a hraním společenských her. Paní D je přátelská, ráda se učí novým věcem a její myšlení je vždy pozitivní.

Paní E

Jedná se o ženu ve věku 90 let, která se pohybuje samostatně s pomocí francouzských holí. Sebeobsluhu zvládá ve všech oblastech. V minulosti pracovala jako účetní. V domově je druhým rokem a přišla sem prý nedobrovolně po úrazu, protože zrovna měli místo a muselo se rychle rozhodnout. Podle jejich slov by zvládla být doma ještě chvíli sama. Je vdova přes 20 roků a měla dva syny, kdy jeden z nich před třemi lety zemřel. Se zemřelým synem měla silnou citovou vazbu a jeho ztráta jí velice zasáhla. Druhý syn nyní bojuje s rakovinou krku a jezdí na chemoterapie. Paní E se mu snaží být velkou oporou a jsou denně v telefonickém kontaktu. Ve volném čase chodí ráda do lesíka, který sousedí s domovem. Podle jejich slov, tam čerpá energii a vyrovnává se s tím, že v domově vidí, jak různá onemocnění postupně mění osobnost člověka. Paní E je velmi přátelská a komunikativní. Její přístup je vždy vstřícný a dokáže ostatní podpořit. Paní E na začátku výzkumu sdílela pokoj s paní B, ale před jeho koncem dostala samostatný pokoj.

Paní M

Jedná se o ženu ve věku 90 let, která je na invalidním vozíku a potřebuje pomoc téměř ve všech oblastech sebeobsluhy. V minulosti pracovala jako prodavačka. V domově je dvanáctým rokem a přišla sem dobrovolně. Je vdova, s manželem vychovala dva syny, kteří již oba zemřeli. Širší rodina ji téměř nenavštěvuje, což jí trápí a paní M sužuje samota a stesk po zemřelých synech. Často zmiňuje, že už na světě nikoho nemá a je to pro ni těžké. Její oblíbenou činností bylo vaření, nyní ráda luští křížovky, čte časopisy a prohlíží si reklamní letáky. Na pokoji je s další paní, která je upoutaná na lůžko a komunikuje již velmi málo. V domově ji chybí dobrá přítelkyně, se kterou by trávila volný čas a mohla s ní sdílet své pocity. Paní M se snaží být veselý člověk, který si rád dělá legraci ze sebe i ze svého okolí.

6 SETKÁNÍ

„Někdy naše světlo zhasne, ale při setkání se s druhou bytostí, se znovu zapálí.“

Albert Schweitzer

V této kapitole je zaznamenán celý proces arteterapeutické práce se skupinou. Skupina měla celkem 13 setkání, která jsou zde podrobně popsána.

6.1 Úvodní setkání

Účastníci: paní A, paní B, paní D, paní E a paní M

Cíle:

- vzájemné seznámení
- představit Arteterapii a rámec setkávání
- podání informací o výzkumu
- vyplnění informovaného souhlasu a Dotazníku životní spokojenosti
- seznámení s pravidly skupiny

Potřebné pomůcky: informovaný souhlas a standardizovaný test

První úvodní setkání mělo informační a poznávací charakter. Do výzkumu bylo vybráno pět seniorek, které měly zájem se účastnit. Po usednutí ve společenské místnosti nám aktivizační pracovnice připravila vybraný nápoj. K dispozici byl čaj, káva nebo perlivá voda.

V úvodu jsem se představila a také jsem představila svou absolventskou práci. Seniorkám jsem vysvětlila, co je arteterapie a co mohou od našich budoucích setkání očekávat. Poté jsem zmínila jejich anonymitu v absolventské práci a upozornila je, že účast na výzkumu je dobrovolná a mohou kdykoliv z výzkumu odejít. Popsala jsem pravidla skupiny, a jak často a kdy se budeme setkávat. Následně jsem požádala ženy, aby se představily vlastními slovy. Po představení jsem seniorky poprosila, že než začneme se samotnou arteterapií, tak je potřeba vyřídit formální záležitosti, a to vyplnit informovaný souhlas se zapojením do výzkumu a Dotazník životní spokojenosti.

Následovalo vyplňování zmíněných podkladů. Vyplňování dotazníku nebylo pro seniorky snadné a bylo nutné jim některé otázky dovysvětlit. Z deseti oblastí v dotazníku jsme testovali pouze šest, a to oblast zdraví, volný čas, vztah k vlastním dětem, vlastní osoba, přátele, známí a příbuzní a bydlení. Zbylé oblasti jsem vynechala vzhledem k nevhodnosti pro tuto věkovou kategorii.

Po vyplnění dokumentů zbylo pár minut na povídání. Seniorek jsem se ptala, se kterými výtvarnými médii nejraději pracují, nebo které by chtěly vyzkoušet, a vyjmenovávala jsem, s jakými materiály lze pracovat. Nejvíce je láká práce s keramickou hlínou. Domluvily jsme se tedy, že hlínu objednám a zařadíme ji do některého z budoucích setkání. Celkově jsou seniorky zvědavé, jak budou setkání probíhat, a většina z nich má obavy ohledně kreslení, protože prý dobře kreslit neumí. Všechny znovu ujišťuji, že nejde o to, jak co malují, ale o prožitek, který tvorba přináší. Poté se všichni loučíme s pozvánkou na další setkání.

Shrnutí setkání

První setkání proběhlo dobře a seniorky projevily zájem o arteterapii. Rády by si vyzkoušely různé techniky a materiály ve výtvarné tvorbě. Ujištění, že v arteterapii nejde o dokonalý artefakt, ale o prožitek, je uklidnilo a byly otevřenější k další spolupráci. Důležité je také stanovení pravidel pro skupinu, aby vzniklo bezpečné prostředí při setkání. Cíle pro toto setkání byly všechny splněny.

6.2 První arteterapeutické setkání

Účastníci: paní A, paní B, paní D, paní E, a paní M

Téma: **Projektivní metoda kresba stromu**

Cíle:

- projekce svého „já“ do diagnostické kresby stromu
- navazování vztahu terapeut klient a stmelování skupiny
- prvky z konceptu PERMA

Rozehřívací cvičení: „Ruce“

- zadání: obkreslete svoji levou ruku, tu poté dotvořte podle vlastní fantazie
- výtvarné materiály a pomůcky: papír, pastelky, voskovky, suchý pastel, vodovky

Hlavní část: „Projektivní metoda kresba stromu“

- zadání: nakreslete strom, jaký chcete a jak nejlépe umíte, ale neměl by to být jehličnan ani palma
- časová dotace: 20 minut
- výtvarné materiály a pomůcky: kancelářský papír A4, tužka tvrdosti HB

Paní A

Strom kreslila na výšku papíru (obr. 1, příloha). Podle vlastních slov se jedná o břízu, kterou má ráda. Nevyužila plně časovou dotaci a za několik minut byla hotová. U žádné části se dlouho nezastavovala, ani jí nevěnovala větší pozornost. Její tahy jsou krátké a přerušované. U kresby zcela chybí kořeny, základna, pata i srdce stromu. Kresba je umístěna spíše na levou stranu papíru, což může značit introverzi, a dosahuje standardní velikosti. Kmen navazuje přímo na korunu stromu, která je nakreslena slaběji a je uzavřená. Uvnitř koruny jsou větve směřující pouze nahoru, které nejsou rozvětvené. Naznačeny jsou i listy. Paní A říká, že jde o strom, který roste na louce, není tam sám, ale s žádným dalším stromem se ještě neseznámil.

Paní B

Kreslila strom na šířku papíru a kresba představuje jabloň, kterou měla kdysi na zahrádce (obr. 2, příloha). Kresba má malé rozměry, konkrétně 7 cm. Je umístěna v dolní polovině papíru na levé straně. Poměr velikosti kmene a koruny je 3:1. Rozměr i poměr stromu naznačují potíže se sebeprosazením a nižší sebevědomí, čemuž odpovídá i popis paní B. Kmen má mírné rozšíření a je lehce nakloněn na pravou stranu. Základna stromu je vyznačena, kořeny stromu chybí. Kmen přechází rovnou do koruny, která je uzavřená a arkádovitá. Uvnitř koruny se nacházejí větve, které jsou silně vyznačeny.

Paní D

Zvolila formát papíru umístěný na výšku, kdy nakreslený strom dominuje v horní půlce papíru (obr. 3, příloha) a nepředstavuje žádnou konkrétní podobu. Její tahy jsou silně vyznačeny, a u kmene stromu, který se směrem dolů zužuje, jsou dokonce několikrát obtaženy. Na povrchu kmene jsou výrazné svislé čáry, které mohou naznačovat pocity méněcennosti. U kresby zcela chybí kořeny, pata i srdce stromu. Kmen navazuje přímo na korunu, která je tvořena několika patry arkádovitých oblouků, které jsou uzavřené. Paní D nevyužila plně časovou dotaci a po několika minutách byla hotová. U žádné části se dlouho nezastavovala ani ji nevěnovala větší pozornost. Po chvíli nečinnosti začala však do obrázku malovat pastelkami. Nejprve přimalovala obláčky, poté sluníčko, následovala tráva a nakonec několik květin. Zdůvodnila to tím, že kresba pouze tužkou jí přišla smutná.

Paní E

Maluje kresbu na výšku papíru. Velikost a umístění stromu na ploše jsou ideální (obr. 4, příloha). Tahy jsou silnější a výraznější. Kmen stromu je silný a působí stabilně, dole přechází do rozšířené základny. Poměr velikosti kmene a koruny je 1:1. Kmen přechází do srdce stromu a ze srdce plynule pokračuje do větví, které jsou nakreslené přehledně a uspořádaně. Koruna je tvořena strukturou větví, což může naznačovat otevřenost, což se v případě paní E potvrzuje. V kresbě chybí listí a kořeny. Paní E říká, že si občas v životě připadala jako tento

strom, který je tady sám, protože byla jedináček. Moc si přála mít sourozence. Do okna dávala jídlo pro čápa, aby k nim také přiletěl. Když se v okolí narodilo někomu miminko, šla zjistit, co oni do okna čápovi sypali, aby to tam mohla také dát.

Paní M

Zvolila formát papíru umístěný na šířku. Její kresba stromu je umístěna uprostřed plochy (obr. 5, příloha). Poměr velikosti kmene a koruny je 1:1. Kontura stromu je silně vyznačena a několikrát obtažena. U kresby zcela chybí kořeny a základna stromu. Kmen stromu působí stabilně, vyrůstá z dolního okraje papíru a prostupuje téměř celou korunou. Pata stromu je mírně rozšířena doprava, což může naznačovat směřování k budoucnosti, ale i projev nedůvěřivosti ke druhým. Koruna stromu má kruhový tvar, který vznikl krátkými, přerušovanými a výraznými tahy. Je zcela uzavřená, což může naznačovat vysokou míru uzavřenosti autora kresby. Uvnitř koruny se nachází množství větviček, které vytváří hustou síť, což může naznačovat na prožití traumatu. Paní M sdílí, že se cítí jako tento strom, sama uprostřed ničeho.

Shrnutí setkání

Na prvním setkání jsem měla možnost více poznat sestavenou skupinu. Cíle se nám podařilo naplnit, ale časově to bylo velmi náročné, a proto bylo nutné k dnešnímu setkání přidat několik minut. Důvodem bylo to, že jsem si připravila program, který byl časově náročnější, než jaký cílová skupina mohla zvládnout. Důležitým zjištěním je, že seniorky potřebují na všechny části programu dvakrát více času, než je obvyklé. Proto je po tomto setkání nutné, aby rozehřívací cvičení byla kratší a jednodušší, a zbytek času byl věnován hlavnímu tématu a diskusi.

Rozehřívací cvičení na téma "ruce" seniorky natolik zaujalo, že nám zabralo přes hodinu. Ženy ve skupině byly velmi sdílné a otevřené. Povídali jsme si o profesích, které jejich ruce vykonávaly, co všechno s nimi dokázaly vytvořit a jaké emoce lze rukama vyjadřovat. Vzpomínali jsme na různé citáty a moudra, kde se téma rukou objevuje, například: „Opravdový přítel je ten, kdo Ti nabídne ruku a dotkne se Tvého srdce," „Všichni jsme tužkou v ruce Boží,"

„Každý člověk je zámožný, pokud má zdravé ruce a trochu rozumu," „Má zlaté ruce" atd. Skupina se shodla na tom, že kdyby mohla vrátit čas, rády by své děti i blízké více hladily a věnovaly se rukama činnostem, které by je bavily.

Test stromu jsme také stihli dokončit a při rozebírání kresby byla opět velká potřeba sdílet svoje životní zkušenosti a zážitky ve skupině.

Podle konceptu PERMA byl cíl rovněž dosažen. Ženy ve skupině zažily **pozitivní emoce** při vyprávění o svém životě a budovaly **pozitivní vztahy** s ostatními členkami skupiny tím, že jim naslouchaly, doptávaly se a ocenily jejich vyprávění. **Zaujetí činností** bylo evidentní, protože po dlouhé době měly možnost výtvarně tvořit a sdílet ve skupině množství svých příběhů. Každá žena ve skupině svůj obrázek dokončila, což vedlo k pocitu **úspěšného výkonu**. Závěrečné reflexe potvrdily, že jim dnešní arteterapeutická intervence přišla **smysluplná** a přínosná. Seniorky byly rády za možnost setkávat se, sdílet a být součástí skupiny.

Setkání jsme zakončili s přáním hezkého dne, potvrzením příštího termínu a s pozvánkou na další sezení.

6.3 Druhé arteterapeutické setkání

Účastníci: paní A, paní D, paní E a paní M

Absence: paní B

Téma: **Moje království**

Cíle:

- uvědomit si, které hodnoty jsou pro nás důležité
- rozvoj komunikace, jemné motoriky a kreativity
- prvky z konceptu PERMA

Rozehřívací cvičení: „relaxační míček na uvolnění rukou“

- zadání: klientka po pravé ruce dostane relaxační míček s bodlinkami, ten pomačká, poválí v rukou a poté se masíruje s míčkem po celé délce předloktí. Po dokončení ho pošle po stole někomu jinému a zároveň vysloví jeho jméno. Několikrát opakujeme.
- časová dotace: 10 minut
- pomůcky: relaxační míček s bodlinkami

Hlavní část: „Moje království“

- zadání: bylo jednou jedno království a král s královnou měli čtyři dcery. Jednoho dne se rozhodli rozdělit království mezi své dcery. Výtvarně ztvárněte svoje království v podobě erbu, symbolu nebo jeho podobou. Své království pojmenujte.
- časová dotace: 30 minut
- výtvarné materiály a pomůcky: papír A4, pastelky, voskovky, suché pastely, vodovky

Paní A

Obrázek maluje na šířku. Její erb je nakreslen v levém horním kvadrantu (obr. 6, příloha). Paní A nejprve nakreslila strom modrou barvou, poté po jeho obvodu a do koruny přidala zelenou. Obrázek měla celkem rychle hotový. Po chvíli nečinnosti kolem stromu nakreslila červený kruh a stejnou barvou dokončila část kmenu. Svoje království po chvilce přemýšlení nazvala „Začarovaný strom“. Ptám se, zda je strom kouzelný. Dozvídám se, že ano. Zjišťuji, jaká kouzla umí. Paní A odpovídá, že by dokázal dát zlaťáček, ale ke stromu, přes červené kolo, které ho chrání, může přistoupit jen ten s dobrými úmysly. Ostatní by její království rádi navštívili a určitě by se šli podívat ke kouzelnému stromu.

Paní D

Maluje na výšku obrázek krajiny království s domy, stromy a lidmi (obr. 7, příloha). Ke každému domu vede cesta a mezi nimi jsou stromy. Paní D při prezentaci obrázku říká, že je to „Vesnička v podhůří“ a stejný název nese i její království. Svítí tam sluníčko, i když je její

království hodně zalesněné. Ptám se na postavy, které jsou na obrázku znázorněné, zda se jim tam žije dobře. Paní D odpovídá, že ano, tak jako lidem na vesnici. Také se vyptávám, zda si vzájemně pomáhají. Prý ano, sousedka jde k sousedce, když něco zapomene, aby jí to půjčila. Ostatní členky skupiny sdílí, že v takovém království by rádi žili.

Paní E

Maluje na výšku papíru typický erb, který připomíná srdce nebo nějaký srdcovitý plod (obr. 8, příloha). Na erbu bylo použito několik barev. Obrys erbu je složen z fialové, růžové a zelené barvy. Uvnitř je strom s květy, který paní E nazvala „strom života“. Kolem stromu jsou v letu zachyceni dva modří ptáčci, kteří pro paní E představují něhu a lásku. Pod kmenem stromu jsou v oblouku namalované červené květiny. Podle paní E jde o království, kde panuje radost a štěstí, a nese název „Šťastné království“. Ostatní se shodují, že žít v takovém království musí být hezké.

Paní M

Má obrázek na šířku papíru. Nejdříve nakreslila modrou pastelkou srdce doprostřed plochy a napravo od srdce postavu princezny zelenou barvou (obr. 9, příloha). Jak srdce, tak princezna jsou nakresleny velmi slabě, skoro až tak, že nebyly vůbec vidět. Pod nimi je opět slabě vyznačena cesta k princezně. Paní M zhodnotila, že tahy nejdou skoro vidět, a několikrát srdce obtáhla, čímž se stalo zřetelnější. Zbytek kresby zůstal nezměněn. Při prezentaci království se dozvídáme, že nese název „U velkého srdce“. Žije tam princezna, která má velké srdce a pro všechny by se rozdala. Dává všem bez rozdílu. Po otázce, zda má nějakého prince, paní M odpovídá, že ne. Má jen koníka, a muže zatím nechce, je mladá a jezdí si na výlety, kam chce. Ostatní by toto království také navštívili, chtěli by poznat princeznu.

Shrnutí setkání

Toto setkání bylo vedeno prožitkově. Seniorky po zadání úkolu sdílely obavy z toho, že neumí dobře malovat, a všechny si vybraly menší formát papíru, na který kreslily pouze pastelkami. Nikdo se neodvážil použít vodovky, i když byly k dispozici. Ženy ve skupině **sdílely hodnoty**, které jsou pro ně v životě důležité nebo typické. Tím, že šlo o smyšlené království, byla **podpořena představivost a kreativita**. Samotné kreslení **podpořilo jemnou motoriku** a prezentace obrázku **zlepšila komunikaci**.

Prvky z konceptu PERMA byly také dosaženy. Seniorky ve skupině **zažily pozitivní emoce** při vyprávění o svých obrázcích. Od ostatních členek skupiny se dozvěděly, že jejich království je hezké, a že by ho rády navštívily a poznaly. To přispělo k **budování pozitivních vztahů** a **pocitu úspěchu** ze své tvorby. Smyšlené království a neomezené možnosti v něm vzbudily u seniorek **zaujetí a chuť** vymýšlet další příběhy a hrdiny. Závěrečné reflexe opět potvrdily, že jim dnešní arteterapeutická intervence přišla **smysluplná** a téma se jim líbilo.

Důležitou přidanou hodnotou bylo otevření tématu zdraví. Paní M řekla, že by si nejvíce přála, aby byla zdravá, protože už neudělá ani krok sama, a to je život na nic. Řekla, že by za zdraví dala úplně všechno. S tím všichni ostatní souhlasili. Paní D sdílela, že stáří je spravedlivá věc pro všechny bez rozdílu. Paní E vyprávěla o tom, že v domově pozoruje, jak lidé, se kterými si dříve povídala a kteří byli aktivní, jsou nyní již upoutaní na lůžko a nepoznávají ji. Počítá s tím, že může jednou také tak dopadnout. S tímto uvědoměním se vyrovnává tak, že dokud může, chodí do lesíka a tráví čas v přírodě, kde dobíjí energii. Aktivizační pracovnice sdílela také svoje poznatky a řekla, že často mladí lidé, kteří poprvé přijdou do domova navštívit svou blízkou osobu a vidí stáří všude kolem sebe, to neunesou a rozpláčou se. V diskuzi jsme se shodli, že problém vidíme v tom, že v běžném životě se často ukazuje pouze to hezké a téma stáří je málo sdíleno.

Setkání jsme zakončili s přáním hezkého dne, potvrzením příštího termínu a s pozvánkou na další sezení.

6.4 Třetí arteterapeutické setkání

Účastníci: paní A, paní B, paní D a paní E a paní M

Téma: **Projektivní metoda kresba domu**

Cíle:

- projekce vlastního „já“ do diagnostické kresby domu
- rozvoj komunikace, vybavovacích schopností a jemné motoriky
- prvky z konceptu PERMA

Rozehřívací cvičení: „čmáranice na uvolnění zápěstí“

- zadání: kreslete nejdříve jednou rukou různé klikyháky, spirály atd., poté zkuste druhou rukou. Nakonec kreslete oběma rukama naráz.
- časová dotace: 10 minut
- výtvarné materiály a pomůcky: papír A4, pastelky, voskovky

Hlavní část: „projektivní metoda kresba domu“

- zadání: nakreslete dům, jak nejlépe dovedete, neměl by to být panelák
- časová dotace: 25 minut
- výtvarné materiály a pomůcky: kancelářský papír A4, tužka tvrdosti HB, pastelky

Paní A

Kreslí na papír, který má otočený na šířku. Dům zobrazuje pouze jednou pastelkou, a to fialové barvy. Ke konci časové dotace přidává červenou barvu na střechu a zelenou na strom (obr. 10, příloha). Její dům je umístěn v levém horním kvadrantu, stejně jako erb z minulého setkání. Dům má klasickou sedlovou střechu, na které jsou červenou barvou vyznačeny tašky, a z komína domu se kouří. Dům má dvě okna a jedny dveře, ke kterým vede úzká cesta. Před

domem je předzahrádka, na které jsou zobrazeny rostliny. Vedle domu roste strom. Paní A říká, že je to dům, ve kterém bydlela se svým manželem a dětmi, a že ho spolu svépomocí opravili. Poté ukazuje na plochu předzahrádky a dodává, že zde vždy pěstovala růže, které jsou její nejoblíbenější květinou. Na dotaz ohledně stromu vedle domu odpovídá, že je to jabloň, která tam rostla, a že měli velké hospodářství se spoustou stromů a zvířat. Také hodně pěstovali zeleninu i ovoce. V domě se jí žilo dobře, často právě k nim přijížděla širší rodina a scházeli se tam. Vzpomíná také na sousedy, s nimiž měla velmi dobré vztahy, a vzájemně si pomáhali.

Paní B

Její dům je nakreslen na šířku a vzhledem k poměru plochy papíru je velmi malý (obr. 11, příloha). Nachází se v levém dolním kvadrantu. Dům má klasickou sedlovou střechu, která je vybarvena červenou barvou, a jsou zde dva komíny. Má řadu spojených oken a jedny dveře. K domu nevede žádná cesta. Vedle domu roste strom s plody. Okolo domu i stromu je vyznačena tráva. Paní B, přestože trpí Parkinsonovým onemocněním, pracuje velmi precizně a barvy volila záměrně. Při popisování obrázku uvádí, že po svatbě žila s rodinou v bytě, ale měla zahrádku v zahrádkářské oblasti, kde pěstovala spoustu květin, což byl její koníček. Nejraději má pivoňky a nemá ráda růže. Dům, který namalovala, je ten, ve kterém žila s maminkou, když od nich odešel její otec. Je to dům otcových rodičů, kteří je přijali a poskytli jim domov.

Paní D

Po zadání úkolu začala ihned pracovat a papír otočila na šířku. Nevyužila celou časovou dotaci, obrázek měla velmi rychle hotový a je chudý na detaily. Dům paní D je umístěn uprostřed papíru, spíše v horní polovině (obr. 12, příloha). Má klasickou sedlovou střechu, na které jsou vyznačeny střešní tašky, a z komína se kouří. Obsahuje tři okna a jedny dveře s výraznou klikou, ke kterým vede cesta. Na domě chybí detaily, které představují teplo domova. Před domem je nakresleno několik jednoduchých stromů. Na obloze jsou znázorněny mraky. Paní D říká, že je to dům její tety, kam moc ráda jezdívala v létě na prázdniny a prožila

tam krásnou část dětství. U domu bylo velké hospodářství, kde byla spousta práce, a širší rodina tam jezdila pomáhat. Na tetu vzpomíná velmi ráda.

Paní E

Obrázek je namalován na šířku, je umístěn ve středu papíru a působí harmonicky (obr. 13, příloha). Dům má klasickou sedlovou střechu, na které jsou vyznačeny střešní tašky, a z komína se kouří, což může naznačovat teplo domova. Má dvě otevřená okna, ve kterých jsou umístěny modré záclony a červené květiny. Dveře mají kliku, avšak nevede k nim žádná cesta. Na pravé straně od domu je vzrostlý strom. Na levé straně roste větší keř. Před domem je naznačená plocha trávy a modře naznačená obloha. Paní E při popisu domu uvádí, že ačkoliv v domku bydlela, tento konkrétní nekreslila. Malovala vysněný domek, který prý není tak velký jako ten, ve kterém žila. Byl by na vesnici a kolem něj by byla spousta zeleně, kterou k životu potřebuje. Paní E při vyprávění říká, že se narodila ve Znojmě, ale s manželem bydlela v Teplicích. Tam se jí tolik nelíbilo, hlavně kvůli kvalitě vzduchu, a jeden z jejich synů měl větší zdravotní problémy. Přesvědčila manžela, aby se vrátili na milované Znojemsko, a krátce po návratu zdravotní problémy syna úplně odezněly.

Paní M

Její dům je nakreslen na šířku a umístěn uprostřed papíru (obr. 14, příloha). Paní M kreslí obrázek nejdříve světlou pastelkou, a poté vše obtáhla výraznější pastelkou. Dům má sedlovou střechu, která je v polovině své výšky zploštělá, a na střeše jsou vyznačeny tašky. Na střeše se nachází komín, ze kterého se kouří. Na domě jsou dvě okna a užší dveře s klikou. Dveře vypadají otevřené, což může značit velkou potřebu sociálního kontaktu, ale nevede k nim žádná cesta. Přesto na pravé straně domu je vyobrazena postava, která na dům ukazuje. Na levé straně domu je jednoduchý strom, který má pouze kmen a z něj vedoucí holé větve. Vedle stromu jsou tři zelené keře. Paní M malovala dům, ve kterém by chtěla bydlet. Byl by umístěný někde na vesnici, rodina a sousedé by chodili na buchty, které by měla vždy napečené.

Shrnutí setkání

Cíle sezení byly naplněny a kresba domu mi umožnila lépe poznat seniorky, jejich vztah k okolí a vnějšímu světu. Zároveň se seniorky vzájemně poznávají a vytvářejí si **pozitivní vztahy**. Ve skupině se zaujetím sdílely své životní příběhy, které souvisely s tématem domova. Ostatní členky se ze zájmem doptávaly na podrobnosti, což přispělo k **pocitu úspěchu** a k tomu, že jednotlivé členky si začínají uvědomovat své jedinečné místo ve skupině.

Bezpečný prostor kruhu dal možnost mluvit i o věcech, které seniorky trápí. Paní E otevřela téma o svých synech a sdílela svoji starost o jednoho z nich, který nyní prochází chemoterapií. Paní B mluvila hodně o svém manželovi, který ji opustil a byl jí nevěrný. Přesto se nám svěřila, že svého zesnulého muže stále miluje. Paní A a paní M sdílely, že si cení skupiny a jsou rády, že se setkáváme. Paní D řekla, že tato změna v domově je pro ni **smysluplná**, a na konci setkání si paní E a paní D domluvily tykání. Dle závěrečné reflexe jsou všechny vděčné, že mají prostor a možnost o svých pocitech hovořit a být vyslyšeny, což u nich vyvolává **pozitivní emoce**.

Setkání jsme zakončili potvrzením příštího termínu a motivovala jsem všechny účastnice, aby příště opět přišly.

6.5 Čtvrté arteterapeutické setkání

Účastníci: paní A, paní B, paní D, paní E a paní M

Téma: **Projektivní metoda kresba postavy**

Cíle:

- projekce vlastního „já“ do diagnostické kresby postavy
- rozvoj jemné motoriky, vybavovacích schopností a komunikace
- prvky z konceptu PERMA

Rozehřívací cvičení: Veselé klubíčko

- zadání: klientka po pravé ruce dostane klubíčko a řekne, co jí tento týden potěšilo nebo se jí povedlo, poté ho posílá po stole dalšímu. Postupně se všichni vystřídají.
- časová dotace: 10 minut
- pomůcky: klubko vlny

Hlavní část: Projektivní metoda kresby postavy

- zadání: nakreslete postavu, jak nejlépe dovedete
- časová dotace: 30 minut
- výtvarné materiály a pomůcky: kancelářský papír A4, tužka tvrdosti HB, pastelky

paní A

Zvolila formát papíru na výšku a postava, která je kreslena pouze fialovou barvou, je umístěna uprostřed plochy (obr. 15, příloha). Tělesné proporce neodpovídají realitě. Postava se nevešla celá na papír a chybí dolní polovina těla, která symbolizuje rovnováhu a oporu. Dále chybí nakreslené dlaně s prsty, což může naznačovat problém v komunikaci s okolím. Absence podstatných částí těla se vyskytuje v kresbách u jedinců s emočními těžkostmi. Tvář obsahuje všechny základní prvky: oči, nos, uši a ústa, která se usmívají. Postava je oblečena v kabátu a má na rameni zavěšenou střelnou zbraň. Na hlavě má klobouk s pírkem. Paní A při popisu své postavy uvádí, že se jedná o myslivce, se kterým se ale neidentifikuje. Když se ptám na povahu myslivce, paní A mi odpovídá, že je hodný, protože chrání les. Stará se o něj podobně jako Krakonoš ze známé pohádky.

paní B

Nakreslila obrázek na šířku papíru a postava je umístěna úplně vlevo na ploše, což může značit silnou introverzi (obr. 16, příloha). Tělesné proporce neodpovídají realitě. Malá hlava, která může naznačovat adaptační problémy, přechází v dlouhý krk, jenž symbolizuje kontrolu, a navazuje na rozšířený trup, který pokračuje v ještě více rozšířenou dolní polovinu těla. Postavě

chybí nakreslené dlaně s prsty, což může naznačovat problém v komunikaci s okolím. Také chybí chodidla, která symbolizují rovnováhu a oporu těla. Tvář obsahuje všechny základní prvky: oči, nos, uši a ústa, která se usmívají. Vlasy jsou rozpuštěné. Postava je oblečena v modrých šatech s knoflíky a páskem v pase. Paní B při popisu své postavy uvádí, že nejprve kreslila policistu, ale poté to změnila a nakreslila sebe v plisovaných šatech, které v minulosti měla a nosila je velice ráda. Poté paní B vzpomíná na příběh, který zažila se svým mužem. Při cestě autem ho přesvědčila, aby jel rychleji, ale na silnici je zastavili policisté a chtěli jim dát pokutu. Při předložení manželovy knížky a zjištění, že je voják, však pokutu nedostali.

paní D

Obrázek je nakreslen na šířku a obsahuje dvě postavy (obr. 17, příloha), které jsou umístěny v horní části papíru, na levé straně a uprostřed. Kresba paní D je malá, obsahově velmi chudá a má rysy dětské kresby. Postavy jsou nakresleny černou barvou s několika barevnými detaily. Tělesné proporce neodpovídají realitě. Postava má velkou hlavu, delší válcovitý trup, velmi tenké ruce a chybný počet prstů, což může naznačovat problém v sociálních vztazích. Dále má postava tenké nohy, které symbolizují rovnováhu a oporu těla, a mohou též představovat nestabilní roli v nějaké sociální skupině. Tvář neobsahuje všechny základní prvky. Větší postava uprostřed má modré oči, červené rty, které se pousmívají, a trup vybarvený černě. Menší postava má také modré oči a rty, které se smějí, a trup vybarvený zeleně. Obě postavy mají na hlavě kšiltovky. Paní D se svou postavou neidentifikuje. Jde prý o dva muže, cirkusáky, kteří jsou parťáci a rozumí si spolu. Vystupují v cirkuse a dělají akrobatické cviky. Na taková představení paní D dříve ráda chodívala a obdivovala je. Jako důvod, proč nakreslila dvě postavy, uvedla, že jednomu by tam bylo smutno.

paní E

Obrázek je nakreslen na výšku papíru, je umístěn mírně doleva a postava se naklání i do leva (obr. 18, příloha). Velikost postavy je přiměřená a tělesné proporce odpovídají realitě. Ruce jsou zakresleny za tělem, jakoby se držely, což může naznačovat nejistotu a strach z kontaktu s lidmi. Tvář obsahuje všechny základní prvky: oči, ústa, nos i uši, oči s dlouhými

řasami jsou však zavřené. Vlasy jsou rozpuštěné. Postava je oblečena v modrých šatech s hnědými knoflíky a má boty na podpatku. Paní E se s touto postavou identifikuje. Sdílí, že její postava přemýšlí, proč se to stalo, že zůstala sama, a vnitřně se cítí smutná.

paní M

Obrázek je nakreslen na šířku papíru a umístěn uprostřed plochy (obr. 19, příloha). Kresba paní A je menší, obsahově velmi chudá a má rysy dětské kresby. Postava je nakreslena zelenou barvou, přičemž ústa a knoflíky jsou červené. Tělesné proporce neodpovídají skutečnosti – postava má velmi dlouhý válcovitý trup, velmi tenké ruce a chybný počet prstů, což může naznačovat problém v sociálních vztazích. Dále má postava krátké a tenké nohy, které symbolizují rovnováhu a oporu těla, a mohou naznačovat nestabilní roli v nějaké sociální skupině. Ruce jsou od těla vzdálené, jako by se snažily někoho z každé strany uchopit. Tvář obsahuje všechny základní prvky – oči, ústa, nos i uši, avšak detaily tváře jsou méně výrazné, což může svědčit o nízkém sebevědomí. Výraz v obličeji působí sklíčeně. Vlasy jsou učesané do copánku. Oblečení není zobrazeno, na trupu dominují čtyři knoflíky. Paní M se s touto postavou identifikuje. Říká, že namalovaná postava je jako ona – malá chudinka s tenkými nohami, která má nezáživný den a není schopná sama udělat ani krok.

Shrnutí setkání

Kresba postavy přinesla do skupiny dvě témata, která se následně rozvinula v diskusi. Prvním tématem byla móda, kdy seniorky vzpomínaly na to, jaké oblečení nosívaly v průběhu svého života. Sdílely, že když byly mladé, nosily především šaty a sukně. Paní D připomněla, že velké oblibě se tehdy těšila červená sukýnka, kterou nosila většina děvčat. Na červenou sukýnku dokonce vznikla i stejnojmenná písnička, kterou paní B po zmínce začala odříkávat. Zeptala jsem se ostatních, zda si tuto písničku také pamatují a přikyvovaly, že ano. Paní D pak pobídla ostatní ženy, zda by mi písničku zazpívaly, a všechny souhlasily. Po zpěvu jsem všem ženám za toto milé gesto srdečně poděkovala a zatleskala, přičemž se přidala i celá skupina. Po písničce jsme se vrátily k tématu. Seniorky vyprávěly, jak praktické bylo, když se do běžného šatníku žen více rozšířily kalhoty. Shodly se, že dnešní trend nošení tepláků na veřejnosti se jim

příliš nelíbí, a nostalgicky vzpomínaly na dobu, kdy lidé chodili do společnosti vždy pečlivě upravení. Druhým tématem byla rovnoprávnost žen a mužů. Seniorky vzpomínaly, že v minulosti neměly tolik možností seberealizace jako ženy dnes. Oceňovaly, že současné ženy se mohou věnovat i zaměstnáním nebo koníčkům, které dříve byly výhradně doménou mužů.

Při kreslení postavy si seniorky rozvíjely **jemnou motoriku**, při činnosti **vtipkovaly** (projevovaly pozitivní emoce) a prohlubovaly **přátelské vztahy**. Aktivně se zapojovaly do diskuse a se **zaujetím sdílely své životní příběhy**, tím se podpořila **komunikace** a **schopnost vybavování** vzpomínek. Dokončení kresby i dalších aktivit vedlo k pocitu **úspěchu**. Dané cíle se podařilo naplnit. Setkání jsme zakončily potvrzením příštího termínu a všechny účastnice jsem motivovala, aby přišly také příště.

6.6 Páté arteterapeutické setkání

Účastníci: paní A, paní D, paní E a paní M

Absence: paní B

Téma: **Práce s hlínou**

Cíle:

- seznámit se s hlínou jako s materiálem a pojmenovat její vlastnosti
- rozvoj jemné motoriky a haptiky
- prvky z konceptu PERMA

Rozehřívací cvičení: procvičování prstů

- zadání: zatněte prsty pevně v pěst, poté všechny prsty uvolněte a roztáhněte od sebe a několikrát opakujte. Dále postupně spojte jednotlivé prsty od ukazováčku po malíček s palcem do tvaru „o“ a opět několikrát opakujte.
- časová dotace: 10 minut

Hlavní část:

- zadání: soustřeďte se na svůj kus hlíny a spřátelte se s ní. Zavřete oči, vaše ruce i prsty jsou nyní citlivější. Pokud budete potřebovat na něco kouknout, nevadí, pak je zase ale zavřete. Hlínu si osahejte, jemně masírujte. Je hladká, drsná, měkká, hrbolatá, studená, teplá, suchá, mokrá? Vezměte ji do ruky. Je lehká, těžká? Teď ji položte nazpátek a trhejte kousky. Pohrávejte si s ní, mačkejte jí v ruce. Z části udělejte kouli. Udeřte do ní a zničte ji. Poté udělejte znova kouli a pohlaďte ji. Udělejte z ní hada. Čím více ho válíte, tím bude tenčí a delší. Hada si omotejte kolem prstu nebo ruky. Poté ho vezměte a udělej z něj opět kuličku. Soustřeďte se na ni. Vraťte vše zpět a zase mějte jeden velký kus hlíny. Chvíli znovu zase seďte s rukama na svém kusu hlíny. Už jste ji celkem dobře poznali, tak nyní můžete vymodelovat, co sami chcete.
- časová dotace: 45 minut
- výtvarné materiály a pomůcky: keramická hlína, podložka, miska s vodou, houbička, špachtle, očka, jehla

Paní A

Textura hlíny ji překvapila, a ze začátku se jí zdála tuhá a studená. Paní A sdílí, že si myslela, že práce s ní bude jednodušší. Postupem času si ale svůj kousek hlíny zahřála, což jí umožnilo lépe pracovat. Ke konci cvičení si měla omotat vytvořeného hada na prst. Skupině se svěřila, že hady nemá ráda, ale i přesto tento úkol splnila a skupina ji za to ocenila. Při volném modelování si vytvořila sluníčko (obr. 20, příloha). Inspirovala ji žlutá podložka a její těšení na jaro po zimě.

Paní D

Textura hlíny ji také překvapila. Aby se jí lépe pracovalo, hlínu si ještě trochu namočila. Ke konci cvičení, když měla omotat hada na prst, váhala, zda to dokáže, protože had je jejím nejméně oblíbeným zvířetem a má k němu odpor. Ujistila jsem ji, že pokud tuto část nesplní, nic se neděje, ale přesto jsem ji motivovala a podporovala k tomu, aby čelila svému strachu

v bezpečném prostředí. Nakonec se jí podařilo úkol splnit a skupina jí zatleskala. Při volném modelování vytvořila překvapivě znovu hada a také panáčka (obr. 21, příloha). Okomentovala to slovy, že tento panáček si umí s hadem poradit.

Paní E

Při prvním kontaktu s hlínou sdílela, že je velmi tuhá a hrbolatá. Má stejný názor jako paní A, tedy že práce s keramickou hlínou se jí zdála daleko jednodušší, než ve skutečnosti je. Postupem času si ale svůj kousek hlíny zahřála a práce se jí začala dařit. S hadem na konci cvičení problém neměla, protože v dětství je často v přírodě pozorovala a fascinovali ji. Při volném modelování vytvořila vázičku (obr. 22, příloha). Paní E si vždy dává na svých výrobcích záležet a pracuje pečlivě. Využila všechny dostupné nástroje k ozdobení vázy.

Paní M

Keramická hlína jí při prvním kontaktu přišla velmi studená. Práce s ní ji ale bavila a modelovala až do poslední chvilky. S hadem na konci cvičení problém neměla. Při volném modelování vytvořila chleba, ke kterému později udělala i mističku (obr. 23, příloha). Okomentovala to slovy, že v misce je česnečka a k ní se přikusuje ten chleba, čímž všem udělala chutě. Skupina pak sdílela, která jídla mají nejraději.

Shrnutí setkání

Seniorky se na dnešní arteterapeutické sezení s keramickou hlínou velmi těšily. Žádná z nich s tímto médiem ještě nikdy nepracovala, a tak je to velmi lákalo vyzkoušet. Nejprve je překvapilo, jak těžký je kousek keramické hlíny, a na začátku práce jim hlína připadala velmi tuhá. Všechny seniorky následovaly mé pokyny při **seznamování se s hlínou** a své emoce sdílely s ostatními. V kruhu se vytvořila velmi uvolněná atmosféra, kde se vtipkovalo, a ženy zažívaly **pozitivní emoce**, které jednoznačně přispěly **k budování pevných vztahů**. Při možnosti vytvářet libovolné tvary z hlíny byly ženy **soustředěné a zaujaté svou činností**.

Každé se podařilo něco vymodelovat, což vedlo k dobrému pocitu z **úspěšného výkonu** a seznámení s tímto mediem.

Od paní M jsem se dozvěděla, že se s paní A začaly navštěvovat na pokojích ve svém volném čase. Paní A dodává, že když na sezeních zjistila, že paní M nemá žádnou rodinu ani návštěvy, velmi ji to zasáhlo. Sama by si v domově přála mít dobrou přítelkyni, a tak nabídla paní M své přátelství. Vzniklé přátelství ukazuje, jak **smysluplné** mohou být pravidelné skupinové činnosti v domově.

V závěrečných reflexích seniorky sdílely, že se po práci s keramickou hlínou cítí uvolněně a jejich **prsty jsou pohyblivější**. Všechny cíle setkání byly splněny. Setkání jsme zakončili s přáním hezkého dne, potvrzením příštího termínu a s pozvánkou na další sezení.

6.7 Šesté arteterapeutické setkání

Účastníci: paní A, paní B, paní E a paní M

Absence: paní D

Téma: **Volné téma**

Cíle:

- sebevyjádření klienta
- rozvoj jemné motoriky, vybavovacích schopností a představivosti
- prvky z konceptu PERMA

Rozehřívací cvičení: rozcvička horních končetin

- zadání: proklepejte si postupně po celé délce levou horní končetinu, nejdříve z vnější strany a poté z vnitřní k uvědomění si svého těla. Opakujte s pravou rukou.

- časová dotace: 10 minut

Hlavní část: Volné téma

- zadání: výtvarně ztvárni nebo namaluj, co chceš
- časová dotace: 45 minut
- výtvarné materiály a pomůcky: papír A4/A3, pastelky, voskovky, suché pastely, vodovky, nůžky, lepidlo, barevné papíry, časopisy, vlna, krepový papír

paní A

Koláž paní A tvoří sada obrázků, ve kterých se nejčastěji objevují pokojové rostliny (obr. 24, příloha). S výběrem fotek si dala záležet, aby spolu pěkně ladily. Obrázky přesahují okraje papíru a vytvářejí dojem, že se rozšiřují dál do prostoru. Jako první nalepila doprostřed fotku s mechem. Ten jí připomněl procházky lesem, kam dřív ráda chodívala. Pokojové rostliny na dalších obrázcích jí zase evokují útulnou atmosféru domova a sama jich doma měla opravdu hodně. Zelená barva pro paní A symbolizuje přírodu a vnitřní klid.

paní B

Při výrobě koláže (obr. 25, příloha) si nejdřív paní B dlouze časopisy prohlížela. Když narazila na fotku psa a kočky, poprosila mě, jestli bych jí nepomohla s jejím vystřižením. Při tom se rozpovídala o tom, že když bývala na své zahradě, často za ní chodila sousedova kočka, která byla velice přítulná a dělala jí dlouze společnost. Pak si vybrala několik obrázků s květinami, protože květiny byly vždycky velkou součástí jejího života. Ráda je sázela a starala se o ně. Do koláže ještě přidala fotku kuchyně v útulném interiéru a obrázek okna. Tyhle fotky si vybrala proto, že přesně takhle by si přála, aby to u ní doma vypadalo, kdyby měla možnost dům znovu zařizovat.

paní E

Na koláži paní A (obr. 26, příloha) je vidět její láska k přírodě. Obrázky vybírala pečlivě, a teprve když jich měla víc, začala je s rozmyslem skládat na papír a pak je postupně lepila. Do středu umístila fotku mladé ženy, která podle ní znázorňuje ji samotnou. Výrazným prvkem je i obrázek s vodopádem, které ji prý vždycky fascinovaly. Koláž doplňují fotky z dalekých míst, kam se paní A vždycky chtěla podívat. A detail slunečnice, na které sedí motýl, pro ni symbolizuje slunce a má ho spojené s životní energií. Paní A vyprávěla, že si po celý život vystřihovala zajímavé obrázky z časopisů a schovávala si je pro inspiraci.

paní M

Paní M si obrázky do své koláže (obr. 27, příloha) pečlivě vybírala. Když v časopise narazila na téma folkloru s vyobrazenými výšivkami, rozhodla se jeden z těchto motivů vystřihnout. Následně zvolila další tematicky laděnou fotografii. Při lepení vzpomínala, že ačkoli vyrůstala se dvěma sestrami, žádná z nich neuměla vyšívat, i když si to všechny přály. Do koláže pak přidala obrázek dortu, který jí připomněl chuť na sladké. Její kompozici dále doplňuje obrázek malého chlapce, jenž symbolizuje její dva syny, fotografie hortenzie, kterou ráda pěstovala, a nakonec háčkovaný výrobek umístěný v pravém horním rohu. Paní M sdílela, že dříve velmi ráda háčkovala a na své výtvory byla hrdá.

Shrnutí setkání

Na dnešním setkání seniorky vyráběly koláž na volné téma. Po zadání úkolu si ženy dlouze prohlížely přinesené časopisy a několikrát se do nich i začetly. Často při tom opakovaly, že je škoda tak krásné časopisy stříhat. Seniorky jsem motivovala, aby se odvážily, a některým jsem pomohla udělat první vytržení vybraného obrázku. Jakmile umístily první obrázek na plochu papíru, situace se změnila a ženy se zaujetím vybíraly další a další obrázky.

V mnoha případech ukazovaly zajímavé fotografie ostatním členkám kruhu, což **vyvolávalo diskusi** nad různými tématy. Sdílely například, že si danou věc z fotografie vždy přály mít, že

by se do dané destinace rády jednou podívaly, nebo že by si dnes podobně zařídily dům. Ostatní ženy se do hovoru přidávaly a během tvoření panovala **uvolněná atmosféra** posílená již navázanými **přátelskými vztahy**. Za vznikající koláže seniorky dostávaly **pozitivní zpětnou vazbu**. Z dokončených koláží měly ženy **radost** a jejich výtvory se jim natolik líbily, že jsme se společně dohodly, že se pokusíme koláže zalaminovat, aby si je mohly vystavit v pokoji jako podložku na stůl. V závěrečné reflexi opět zaznívalo, že se jim setkání líbilo a čas pro ně byl **smysluplně strávený**.

Všechny cíle setkání byly naplněny. Setkání jsme zakončili přáním hezkého dne, potvrzením příštího termínu a pozvánkou na další sezení.

6.8 Sedmé arteterapeutické setkání

Účastníci: paní A, paní B, paní D a paní M

Absence: paní E

Téma: **Vzpomínka, kterou si chci uchovat**

Cíle:

- sebe přijetí a udržení kontaktu se sebou samým
- rozvoj vybavovacích schopností, imaginace a komunikace
- prvky z konceptu PERMA

Rozehřívací cvičení: „plastelína na uvolnění rukou“

- zadání: plastelínu chvíli mačkejte, poté z ní vymodelujte kuličku, kuličku rozplácněte a plastelínu zase chvíli mačkejte, poté vymodelujte jakýkoliv tvar nebo věc
- časová dotace: 10 minut
- výtvarné materiály a pomůcky: plastelína různých barev, podložka

Hlavní část: Vzpomínka, kterou si chci uchovat

- zadání: nakreslete na výkres zavařovací sklenici, která je bez uzávěru. Poté se pohodlně usaďte a zavřete oči. Vraťte se do dětských let / do minulosti a pokuste se vybavit příjemnou vzpomínku. Takovou, kterou byste si chtěli uchovat po celý život. Až vhodnou vzpomínku najdete, tak pomalu otevřete oči a vzpomínku namalujte do připravené sklenice. Nakonec namalujte sklenici víčko.
- časová dotace: 45 minut
- výtvarné materiály a pomůcky: kancelářský papír A4, pastelky, voskovky, suché pastely, vodovky

paní A

Dlouze přemýšlela, co bude malovat. Nakonec do své sklenice (obr. 28, příloha) namalovala několik drobných květin, které mají představovat sněženky, tulipány a lilie. Paní A často maluje obrázky s motivem přírody. Při povídání sdílí, že celý život žila na vesnici, obklopená přírodou, a takto jí to vyhovovalo. Život ve městě by si neuměla představit. Jako malá holka chodívala s ostatními děvčaty na louku, kde sbíraly květiny a poté z nich pletly věnečky.

paní B

Do své sklenice (obr. 29, příloha) namalovala ozdobený vánoční stromeček, který je umístěný na stolku. Při kreslení byla velmi pečlivá a dávala si záležet. Při sdílení nám paní B vyprávěla příběh, který se k obrázku pojí. Říká, že jednou na Silvestra slavili se sousedy konec roku u nich doma. V rohu stál vánoční stromeček na stolku a při otvírání šampaňského vyletěl špunt, odrazil se od stropu a poté vletěl do stromku, kde rozbil několik ozdob. Všechny to rozesmálo a i po letech na ten večer vzpomínali. Paní B dále vypráví o tom, že žila v bytovce, kde měl každý za domem svou zahrádku. Se všemi sousedy měli dobré vztahy a skoro každý den se po práci scházeli za domem. Manžel paní B měl píšťalku, kterou všechny svolával,

a když se sešli, udělali si kávu a společně trávili čas. Paní B na tuto část svého života moc ráda vzpomíná.

paní D

Měla obrázek rychle nakreslený. Do své sklenice (obr. 30, příloha) namalovala dvě postavy, které znázorňují ji a kamarádku Vitu, dále dva míče a švihadlo. Na boku sklenice je zakreslena řada domů a pod ní řada stromů. Paní D sdílí vzpomínku, která se k obrázku pojí. Vypráví, že jako malá nejraději skákala přes švihadlo a hrála míčové hry se zmíněnou kamarádkou. V dospělosti s ní ztratila kontakt, protože se kvůli nové práci manžela přestěhovali do Ostravy, kde několik let žili. Po smrti svého otce se přestěhovali zpět do Znojma, aby její mamka nezůstala na všechno sama. Paní D celý život pracovala na sociálním odboru a vyprávěla nám několik zážitků spojených se svým zaměstnáním.

paní M

Ze začátku nevěděla, co má malovat. Nakonec si vzpomněla na své dětství, kdy ráda pila bylinkový čaj. Do své sklenice (obr. 31, příloha) zakreslila zelený hrnek a vedle něj položený citron. Vypráví, že dříve si každý sušil bylinky doma a dělal z nich různé čajové směsi, které pomáhali při léčbě běžných onemocnění. Pití čaje má ráda dodnes. Paní M vypráví, že se jí v práci smáli, protože měla u sebe vždy citróny, které si přidávala do čaje, a když někdo chtěl také, chodil za ní. Po chvilce nečinnosti paní M dokreslila na papír velký plátek chleba a vedle něj malou holku, která se na něj natahuje. Paní M říká, že je to ona, jak si jde pro svůj milovaný chleba natřený sádlem a posypaný cukrem, který jí moc chutnal už od dětství. Její nakreslená a uzavřená nádoba jí připomněla tehdejší láhev od mléka, a pod obrázek napsala „litr mléka“.

Shrnutí setkání

Na začátku setkání jsme si prohlížely rodinné fotoalbum, které přinesla paní A. Při prohlížení fotek je komentovala, ostatní členky kruhu se doptávaly a **rozvíjely diskuzi**. Při rozehřívacím cvičení ženy procvičovaly **jemnou motoriku** pomocí plastelíny. Seniorky plastelínu válečkovaly, tvarovaly a modelovaly, čímž aktivovaly různé svaly v prstech a napomáhaly **koordinaci mezi rukama a očima**.

Téma vzpomínek z dětství s sebou přineslo mnoho podnětů k diskuzi. Seniorky sdílely řadu příběhů z minulosti a při vyprávění se jim vybavovaly další asociace. Skupina se shodla, že si ze života pamatují nejen hezké, ale i těžké momenty. Vnímají to jako přirozenou součást života. Paní M sdílí, že je pro ni těžké, že jí zemřel manžel i oba synové – jeden náhle na zástavu srdce a dodává, že člověk může mít sebelepší život, ale najednou se něco stane a vše se změní. Je proto důležité žít každý den naplno. Na závěr sdílení říká, že paní A je pro ni jedinou oporou, kterou má, a je jí za přátelství velmi vděčná. Paní B se svěřila se svou aktuální situací. Trápí ji, že z jejího pokoje odešla paní E, která získala samostatný pokoj. Momentálně je v pokoji sama, a má obavy, zda si s novou spolubydlící, která přijde, bude rozumět. Ve skupině se paní M i paní B dostalo podpory.

Všechny cíle setkání i prvky konceptu **PERMA** byly přirozeně naplněny. Setkání jsme zakončili přáním hezkého dne, potvrzením příštího termínu a pozvánkou na další sezení.

6.9 Osmé arteterapeutické setkání

Účastníci: paní A, paní B, paní D, paní E a paní M

Téma: **<u>Uvědomování si živlů</u>**

Cíle:

- poznání sám sebe
- rozvoj kreativity, sebevyjádření a jemné motoriky

- prvky z konceptu PERMA

Rozehřívací cvičení: karty emocí

- zadání: vytáhněte si z balíčku 3 karty. Každá karta nese název emoce. O jedné z nich povykládejte. Vzpomeňte si na situace, kdy se u vás tato emoce objevila. Máte tuto emoci rádi a vyhledáváte ji nebo se jí naopak snažíte vyhnout?
- časová dotace: 15 minut
- pomůcky: karty emocí

Hlavní část: Uvědomování si živlů

- zadání: přemýšlejte postupně o všech čtyřech živlech. Pak se soustřeďte na jeden z nich a v duchu ho různými způsoby zkoumejte. Potom se pokuste vaše pocity z tohoto prvku vyjádřit pomocí barev a tvarů nebo udělejte koláž.
- časová dotace: 45 minut
- výtvarné materiály a pomůcky: papír A4/A3, pastelky, voskovky, suché pastely, vodovky, nůžky, lepidlo, barevné papíry, krepový papír

paní A

Nakreslila na šířku papíru živel **ohně** (obr. 32, příloha), který vnímá jako nepříjemný a nebezpečný. Nejprve červeným pastelem načrtla obrys domu. Poté vnitřek vyplnila červenou a oranžovou barvou, které rozmazala do sebe, čímž vytvořila dojem sálajícího žáru. Nad střechou znázornila šlehající plameny. Při sdílení příběhu k obrázku uvedla, že jim kdysi někdo úmyslně zapálil stodolu za domem. Později se ukázalo, že útok nebyl mířen přímo na jejich rodinu. Pachatel si jejich stodolu spletl s jinou, kterou měl původně zapálit. Při požáru shořelo veškeré nářadí a pracovní stroje, které se uvnitř nacházely. Stodola bohužel nebyla pojištěná.

paní B

Nakreslila na šířku papíru živel **země** (obr. 33, příloha). Pro paní B je nejzásadnějším prvkem jejího obrázku zahrada, která pro ni představuje důležité a šťastné místo z minulosti. Sdílí, že zde trávila spoustu času, cítila se na ní klidně a spokojeně. Na zahradě s láskou pěstovala zeleninu, kterou poté rozdávala i sousedům. Kromě toho se s nadšením věnovala i pěstování květin, jejími oblíbenými byly zejména pivoňky, na které s úsměvem vzpomíná. Součástí kresby je také bytový dům, kde paní B žila. Nad ním svítí slunce a obloha je vybarvená jasně modrou pastelkou, což dotváří celkově pozitivní a poklidnou atmosféru obrázku.

paní D

Namalovala živel **vody** (obr. 34, příloha), který se vine spodní polovinou papíru. V horní části obrázku jsou vyobrazeny domy a stromy z jedné části Znojma, která se nachází nad řekou. Paní D sdílí, že v této oblasti dříve bydlela, a v současnosti tam žije její syn. Ve svém vyprávění vzpomíná na místa, kam v okolí často chodívala – k nedaleké studánce zvané Samaritánka, k Pivcovu prameni, do Gránic i na Hradiště. Voda pro ni měla vždy uklidňující význam. Ráda se projížděla na loďce. Ve vodě plavala ráda, i když nebyla velká plavkyně a měla strach plavat daleko. Přesto říká, že voda je jí příjemná a vzbuzuje v hezké vzpomínky.

paní E

Na šířku papíru namalovala **propojení všech živlů** (obr. 35, příloha). V pravém horním rohu se objevuje část velkého slunce, které jasně svítí a prozařuje obraz. Dolní část papíru zaplňuje řeka, nad kterou navazuje rozkvetlá louka, dále pokračuje hustý les a ten je zakončen mohutnými horami, tyčícími se až k hornímu okraji papíru. Všechny prvky tvoří harmonickou krajinu, ve které jsou živly navzájem propojené. Sdílí, že příroda je její neoddělitelnou součástí. Potřebuje s ní být v pravidelném kontaktu. Říká, že pro ni příroda znamená život, a právě v ní nachází klid, smysl i radost.

paní M

Namalovala na šířku papíru **živel země a vody** (obr. 36, příloha), který v jejím pojetí představuje moře, konkrétně to, které zná z dovolené v Chorvatsku. Sdílí, že se v moři velmi ráda koupala, ale příliš velké vlny jí byly nepříjemné a vyvolávaly v ní pocit nebezpečí. Na dolní polovině papíru je zobrazeno klidné moře, zatímco horní část obrázku vyplňují hory, které sahají až k okrajům papíru. Říká, že hory má ráda, obdivuje jejich majestátnost a představují pro ni stabilitu, pevnost a zároveň duchovní přesah, protože se zdá, jako by jejich vrcholky sahaly až do nebe.

Shrnutí setkání

Setkání jsme zahájili povídáním o dnešním sněhu, který napadl. Každá z přítomných žen sdílela vzpomínku či zážitek, který má se sněhem nebo zimním obdobím spojený. Vzpomínalo se například na lední brusle „na klíček“, na sáňkování či zimní procházky.

Po úvodním sdílení a rozehřívací aktivitě jsme se přesunuli k hlavnímu tématu setkání – čtyři přírodní živly. Nejprve jsme si společně povídali o samotných živlech, poté jak se živly mohou symbolicky promítat do lidského chování a emocí. Objevily se známé fráze jako:

- „stojí pevně nohama na zemi“ (země – stabilita)
- „je jako vítr, pořád někde lítá“ (vzduch – lehkost, neklid)
- „má horkou hlavu / rozohnil se“ (oheň – vášeň, vztek)
- „plave v tom / nechal se unést proudem“ (voda – pocity, přizpůsobivost)
- „hlavu má v oblacích“ (vzduch - snílkovství, rozptýlenost)
- „nechá se strhnout vlnou emocí“ (voda - pocity)

Společně jsme rozebíraly, co tyto výroky znamenají a jak se mohou vztahovat k našim životům.

Poté jsme si pustili ukázky jednotlivých živlů pomocí **zvonků Koshi**, každý laděný na jiný živel. Seniorky pozorně naslouchaly a hledaly rozdíly ve zvuku, rytmu a náladě každého elementu. Tato část vedla k vnitřnímu zklidnění a otevření prostoru pro kreativitu.

Ve výtvarné části seniorky tvořily vlastní obrázky inspirované živly. Během kreslení panovala **uvolněná atmosféra**, ženy mezi sebou ze začátku vtipkovaly a poté se plně ponořily do tvorby. Kreslení podpořilo **rozvoj jemné motoriky**, **sebevyjádření** a **kreativitu**, zároveň však umožnilo i **hlubší poznání sebe sama** skrze symbolické vyjádření vztahu k jednotlivým živlům.

V průběhu setkání se přirozeně naplňovaly všechny cíle dle konceptu PERMA – posilovaly se pozitivní vztahy mezi členkami skupiny, účastnice prožívaly pozitivní emoce, jako je radost, zájem či zvědavost, sdílená témata a vzpomínky dodaly setkání smysluplnost, do výtvarné činnosti se seniorky zapojily s plným zaujetím a každá z nich svou práci úspěšně dokončila, což vedlo k pocitu naplnění a vnitřní spokojenosti.

Setkání jsme zakončili společným přáním hezkého dne, potvrzením příštího termínu a pozvánkou na další společné tvoření.

6.10 Deváté arteterapeutické setkání

Účastníci: paní A, paní B, paní D, paní E a paní M

Téma: **Můj svět v barvách**

Cíle:

- působení barev na naše emoce
- rozvoj jemné motoriky, představivosti, sebevyjádření
- prvky z konceptu PERMA

Rozehřívací cvičení: „čmáranice na uvolnění zápěstí“

- zadání: kreslete nejdříve jednou rukou různé klikyháky, spirály atd., poté zkuste druhou rukou. Nakonec kreslete oběma rukama naráz a zkuste i na chvíli malovat se zavřenýma očima.

- časová dotace: 10 minut
- výtvarné materiály a pomůcky: papír A4, pastelky, voskovky

Hlavní část: Můj svět v barvách

- zadání: technickou suchého plstění vyrobte kuličku, která může znázorňovat vaší duši nebo může být artefaktem, který vám dodává sílu, energii a radost. Použijte k tomu vaše oblíbené barvy.
- časová dotace: 45 minut
- výtvarné materiály a pomůcky: ovčí rouno různých barev, molitanová podložka, plstící jehla

Paní A si na svou kuličku (obr. 37, příloha) vybrala několik barev: **fialovou**, **žlutou**, **oranžovou** a **růžovou**. Barvy vybírala intuitivně, bez předem daného záměru. Při chvilce zamyšlení sdílí, že má ráda veselé barvy a tyto jí připomínaly květiny na louce. Fialová barva paní A evokuje klid, žlutá přináší radost, oranžová je pro ni barvou energie, zatímco růžová barva je pro ni spojena s láskou a dětmi. I když se jí tvar koule nepodařilo úplně vymodelovat, byla se svým výrobkem spokojená.

Paní B si zvolila pro svoji kuličku (obr. 38, příloha) **zelenou a oranžovou** barvu a vybrala si je cíleně. Zelenou barvu si spojuje s přírodou a uklidňuje ji. Oranžová barva je pro ni hřejivá a radostná. Koule se jí podařila vymodelovat.

Paní D vytvořila kuličku (obr. 39, příloha) převážně z **červené** vlny, jen v malém množství se v ní objevila **modrá**. Červenou má paní D ráda, protože jako mladá ji často nosívala, a proto jí připomíná mládí, sílu a energii. Zatímco modrá, kterou vnímá jako barvu hloubky, dodává její kuličce jemný kontrast a symbolizuje pro paní D zklidnění. Koule se jí podařila vymodelovat.

Paní E zvolila pro svoji kuličku (obr. 40, příloha) směs **modré, žluté** a **růžové**. Každá z těchto barev pro ni nese konkrétní význam: žlutá je radost a sluníčko, růžová jí připomíná ženskost a něhu, modrá je pro ni obloha i moře, které se jí podařilo jednou v životě zažít na vlastní kůži a s dojetím vzpomíná, jak ho v noci obdivovala pod svitem měsíce. Kulička se jí podařila vymodelovat.

Paní M si vybrala pro svoji kuličku (obr. 41, příloha) kombinaci **růžové a tyrkysové**. Obě barvy pro ni mají hlubší význam. Růžová představuje ženský princip a jemnost, tyrkysová symbolizuje mužský princip. Sama říká, že tyto dvě barvy pro ni zosobňují dva póly, které se vzájemně doplňují. Kulička se jí podařila vymodelovat.

Shrnutí setkání

Na dnešním setkání se seniorky seznámily s novou výtvarnou technikou – suchým plstěním, při které si každá z nich vytvořila vlastní kuličku z česané vlny. Tuto činnost dosud neznaly, a tak byly zvědavé, jak celý proces probíhá.

Než jsme se pustily do samotné tvorby, povídaly jsme si o kouli jako symbolu a o jejím významu napříč kulturami i v duchovní rovině. Sdílela jsem, že koule je jedním z nejdokonalejších tvarů v přírodě, protože nemá žádné hrany, rohy ani začátek či konec. Právě tato dokonalá symetrie ji často činí symbolem celistvosti, jednoty a nekonečna. Koule představuje rovnováhu a harmonii, protože každý její bod je stejně vzdálený od středu.

Poté jsem seniorkám prakticky ukázala, jak se z česané vlny kulička tvoří. Každá si podle své preference vybrala barvy vlny, které ji oslovovaly. Ženy se následně s nadšením pustily do práce. I když se jednalo o novou techniku, rychle se zorientovaly a každá si postupně osvojila základní pohyby. Aktivita podpořila **rozvoj jemné motoriky**, ale i **představivosti a sebevyjádření**. Během tvoření panovala soustředěná atmosféra, doprovázená občasným povídáním, smíchem a vzájemným povzbuzováním. Při sdílení jsme si povídaly o působení barev na naše emoce, a jak nás mohou podvědomě ovlivňovat.

V průběhu setkání se opět přirozeně naplnily **všechny prvky konceptu PERMA**.

Setkání jsme zakončili společným přáním hezkého dne, potvrzením příštího termínu a srdečnou pozvánkou na další sezení.

6.11 Desáté arteterapeutické setkání

Účastníci: paní A, paní B, paní D, paní E a paní M

Téma: **Nádoba pro duši**

Cíle:

- uvědomění si duchovní stránky života
- rozvoj jemné motoriky a představivosti
- prvky z konceptu PERMA

Rozehřívací cvičení: „relaxační míček na uvolnění rukou“

- zadání: klientka po pravé ruce dostane relaxační míček s bodlinkami, ten pomačká, poválí v rukou a poté se masíruje s míčkem po celé délce předloktí. Po dokončení ho pošle po stole někomu jinému a zároveň řekne, na co se v tuto chvíli nejvíce těší. Několikrát opakujeme.
- časová dotace: 10 minut
- pomůcky: relaxační míček s bodlinkami

Hlavní část: Nádoba pro duši

- zadání: vytvořte nádobu pro svoji kuličku/duši, kterou jsme zhmotnily na minulém setkání. Zaměřte se na velikost, tvar, strukturu, vnější a vnitřní povrh. Jak se v nádobě bude vaše duše cítit?
- časová dotace: 45 minut

- výtvarné materiály a pomůcky: keramická hlína, podložka, miska s vodou, houbička, špachtle, očka, jehla

paní A

Vymodelovala z hlíny misku (obr. 42, příloha) s průměrem přibližně 10 cm. Okraj misky je nepravidelný a mírně zvlněný, stěny jsou nerovnoměrné. Na povrchu je patrné tvarování prsty a drobné rýhy po celém obvodu. Vnitřek misky má lehce prohloubený tvar s malým kruhovým útvarem uprostřed. Paní A výroba misky bavila, dávala si na ní záležet a její kulička z předchozího setkání se do ní bez problému vejde.

paní B

Vytvořila misku (obr. 43, příloha) s průměrem přibližně 6 cm. Okraj je nepravidelný a lehce zvlněný, stěny jsou nerovnoměrné a nesou výrazné rýhy. Vnitřek misky má hladké, prohloubené dno, na kterém jsou patrné otisky prstů. Paní B pracovala soustředěně, přestože se jí třásly ruce a misku zvládla vytvořit téměř sama. Při výrobě misky se pousmívala a říkala, že je jí hlína příjemná na ruce. Její kulička z minulého setkání se do ní pohodlně vejde.

paní D

Vymodelovala misku (obr. 44, příloha) s průměrem kolem 7 cm. Okraj je nepravidelný a mírně zvlněný, stěny nerovnoměrné. Vnitřní stěny jsou ozdobeny pravidelnými rýhami, dno misky je zdobené ornamentem ve tvaru květu. Paní D dokončila práci poměrně rychle. Pracovala však s přesností a využila téměř všech pomůcek, které na stole našla. Její kulička do misky přesně pasuje.

paní E

Vytvořila misku (obr. 45, příloha) s průměrem přibližně 10 cm. Okraje i stěny jsou jemně zdobené, dno je hladké a stěny rovnoměrně vytvarované. Vnitřek má jemně prohloubený tvar s uhlazeným povrchem. Paní E si s výrobou dala práci, zkoušela různé způsoby zdobení a snažila se povrch co nejlépe uhladit. Její kulička z minulého cvičení se do misky vejde.

paní M

Vymodelovala misku o průměru zhruba 6 cm (obr. 46, příloha). Okraj je nepravidelný, lehce zvlněný, stěny jsou nerovnoměrné a na povrchu se objevují drobné rýhy. Vnitřek misky má hladké, prohloubené dno s viditelným zvrásněním od prstů. Paní M se tvorbě nevěnovala příliš soustředěně – více ji bavilo povídat si s ostatními. I přesto se jí podařilo vytvořit misku, do které její kulička z předchozího setkání dobře pasuje.

Shrnutí setkání

Na začátku setkání seniorky sdílely své dojmy z nedávno proběhlého masopustu v domově. Vyprávěly, jak personál přišel v maskách a jak jim harmonikář zpříjemnil den veselou hudbou. Nechyběly ani koblížky, které potěšily všechny přítomné. Paní E se zmínila o zařizování svého nového pokoje, zatímco paní B sdílela první dojmy z nové spolubydlící. Přes změny v soužití však zůstává mezi oběma ženami přátelský vztah – paní E chodí paní B ve volném čase navštěvovat. Paní M byla na odstranění výrůstku u oka. Po návratu ji v domově vřele přivítala paní A, což paní M velmi potěšilo. Přinesla jí i pár sladkostí na uvítanou, což krásně dokreslilo **vzájemnou podporu** a **přátelství** mezi seniorkami.

Po úvodním sdílení a krátké rozehřívací aktivitě jsme se přesunuli k hlavní části dnešního setkání, která navazovala na předchozí tvorbu kuličky. Seniorky se měly také zamyslet nad velikostí, tvarem i strukturou své nádoby a nad tím, jak se bude v nádobě kulička cítit.

Díky předchozí zkušenosti s keramickou hlínou už seniorky věděly, co od materiálu očekávat. Hlínu nejprve chvíli zahřívaly v rukou, promačkávaly ji, a poté se pustily do tvorby. Práce

probíhala v **uvolněné atmosféře**, ženy si během modelování **povídaly**, **smály se** a vzájemně si ukazovaly vznikající tvary.

Během celého procesu se přirozeně naplňovaly všechny plánované cíle.

Setkání jsme zakončili přáním hezkého dne, potvrzením příštího termínu a pozvánkou na další tvořivé sezení.

6.12 Jedenácté arteterapeutické setkání

Účastníci: paní A, paní B, paní D, paní E a paní M

Téma: <u>Projektivní metoda kresba postavy a kresba domu</u>

Cíle:

- projekce vlastního „já“ do diagnostické kresby postavy a domu
- rozvoj komunikace, představivosti a jemné motoriky
- prvky z konceptu PERMA

Rozehřívací cvičení: „plastelína na uvolnění rukou“

- zadání: plastelínu chvíli mačkejte, poté z ní vymodelujte jakýkoliv tvar nebo věc
- časová dotace: 10 minut
- výtvarné materiály a pomůcky: plastelína různých barev, podložka

Hlavní část: projektivní metoda kresba postavy

- zadání: nakreslete postavu, jak nejlépe dovedete,
- časová dotace: 25 minut
- výtvarné materiály a pomůcky: kancelářský papír A4, tužka tvrdosti HB, pastelky

Hlavní část: projektivní metoda kresba domu

- zadání: nakreslete dům, jak nejlépe dovedete, neměl by to být panelák
- časová dotace: 25 minut
- výtvarné materiály a pomůcky: kancelářský papír A4, tužka tvrdosti HB, pastelky

Kresba postavy:

paní A

Druhá postava paní A je tentokrát umístěna na šířku papíru a je posunutá mírně vlevo od středu plochy (obr. 47, příloha). Výrazným rozdílem je velikost postavy a také to, že má zakreslené všechny části těla. Tělesné proporce avšak neodpovídají realitě – na větší kulatou hlavu, která může naznačovat zvýšené přizpůsobení okolnímu světu, navazuje krk s trupem, a poté příliš krátké nohy. Prsty jsou zakresleny a nohy ukončeny chodidlem. Ruce od těla naznačují pohyb. Tvář obsahuje všechny základní prvky a rty mají široký úsměv. Postava má opět na sobě klobouk s pírkem a kabát, tentokrát doplněný o knoflíky.

paní B

Druhá postava paní B je opět nakreslena na šířku papíru a umístěna vlevo, tentokrát ne zcela u okraje (obr. 48, příloha). Oproti první kresbě je postava menší, kreslena pouze tužkou a s méně detaily. Tělesné proporce odpovídají realitě. Ruce jsou od těla roztažené do stran, jako by se snažily někoho z každé strany uchopit. Tvář obsahuje všechny základní prvky – oči, ústa, nos i uši, avšak detaily tváře jsou méně výrazné, což může svědčit o nízkém sebevědomí. Výraz v obličeji působí neutrálně. Vlasy jsou rozpuštěné. Postava opět nemá znázorněna chodidla a ruce mají nesprávný počet prstů. Na sobě má dlouhé šaty až k zemi, což může naznačovat zaměření na vlastní tělo či nespokojenost. Dole před postavou je nakreslena překážka, na kterou postava nahlíží.

paní D

Druhá kresba paní D je opět na šířku papíru a obsahuje tři postavy (obr. 49, příloha). Styl zpracování je obdobný jako u první kresby, nicméně celkový dojem působí pozitivněji. Uprostřed plochy je největší postava se zeleně vybarveným trupem a modrou kšiltovkou. Po stranách stojí dvě menší postavy s fialovým trupem. Všechny se usmívají. V obrázku se navíc objevují dvě slunce a několik mraků, což dodává celkové kompozici optimistický tón.

paní E

Druhá postava paní E je téměř totožná s tou první, a opět zvolila formát papíru na výšku (obr. 50, příloha). Oproti první kresbě je tato postava o něco menší a je umístěna na středu. Obličej i oděv jsou detailněji propracované. Větší hlava, která neodpovídá proporčně tělu, může naznačovat zvýšené přizpůsobení okolnímu světu. Ruce jsou zakresleny opět za tělem. Tvář obsahuje všechny prvky: oči, ústa, nos i uši. Oči jsou tentokrát otevřené a rty se usmívají. Vlasy má upravené do dvou culíků, ozdobených modrými stužkami. Na krku má náhrdelník, který může značit racionální sebekontrolu. Postava má oblečené modro-červené šaty s knoflíky a boty opět na podpatku.

paní M

Oproti předchozímu zpracování je druhá postava nakreslena na výšku a je umístěna téměř v horní polovině papíru (obr. 51, příloha). V porovnání s první kresbou je tato postava propracovanější, rozměr je však zachován. Obsahuje více barev, je realističtější a postava má nakreslené oblečení. Tělesné proporce více odpovídají realitě, přesto má postava nohy znázorněné jen tenkou čárou a ruce jsou opět od těla. Tvář opět obsahuje všechny prvky, které jsou zřetelně vyznačeny. Výraz v obličeji je oproti první kresbě přátelský a usměvavý. Po chvíli nečinnosti paní M začala do dolní půlky papíru opět malovat. Podle slov klientky nejde o nic konkrétního, chtěla jen vyplnit čas.

Kresba domu:

Paní A

Druhý dům paní D je opět namalován na šířku papíru a kresba je umístěna vlevo, stejně jako její dosud nakreslené obrázky (obr. 52, příloha). Obě kresby jsou si podobné, druhá varianta je však bohatší na detaily. Na rozdíl od první verze má tento dům dvě patra a více oken, ve kterých jsou zelenou barvou naznačeny květiny. Přibyl také strom na levé straně domu, na kterém jsou vyznačeny červené plody. Původní strom napravo od domu zůstal, nyní je ale větší. Před domem je trávník s květinami, kterým vede cesta ke vchodu.

Paní B

Oproti předchozí kresbě je druhý dům viditelně větší a je opět umístěný v levé části papíru (obr. 53, příloha). Druhá varianta však zachycuje pohled do interiéru domu, kde je vyobrazena postava, která vaří v kuchyni a nad hrncem je naznačený stoupající kouř. Nalevo od domu je plot, za nímž se nachází zahrada se stromy a zelení. Před plotem roste tráva. V pravém horním rohu obrázku je výrazné slunce s paprsky. Paní B při popisu obrázku vzpomínala na běžný život. S postavou na obrázku se identifikuje a sdílí, že kuchyně pro ni symbolizovala teplo domova, kde se rodina nejčastěji scházela dohromady.

Paní D

Druhý dům paní D je opět namalován na šířku papíru a tentokrát umístěn do středu plochy (obr. 54, příloha). Kresbu dokončila rychle, ale i přesto je druhý obrázek bohatší a barevnější než první. Oba domy jsou si velmi podobné, druhý je však dvoupatrový a má čtyři okna. Zůstaly dveře s výraznou klikou a opět k nim vede cesta. Změnilo se umístění stromů, tři jsou nyní napravo a tři nalevo od domu. Před domem je trávník s fialovými květy a na obloze se objevují mraky a nově žluté slunce.

Paní E

Dům paní E zabírá téměř středovou část obrázku a pokrývá velkou část papíru (obr. 55, příloha). Při malování využila nejvíce barev, kresba je bohatá na detaily a působí harmonicky. Dům má opět klasickou sedlovou střechu, na které jsou pečlivě znázorněny střešní tašky, a z komína stoupá kouř. Tři okna zdobí záclony a červené květiny. Dveře mají výraznou kliku a vedle nich vede cesta lemovaná květinami. Na pravé straně domu stojí vzrostlý strom s červenými plody, vlevo je větší keř. Před domem je zelená plocha trávy a na obloze jsou naznačeny mraky.

Paní M

Druhý dům paní M je opět namalován na šířku papíru a je umístěn uprostřed (obr. 56, příloha). Obě její kresby jsou si podobné a obsahově spíše chudší. Druhá varianta má větší rozměry a tři okna, oproti původním dvěma. Nově přibyl strom nalevo od domu s červenými plody, zatímco původní holý strom už zobrazen není. Ke vchodu nyní vede rovná cesta, kterou lemuje zeleň.

Shrnutí setkání

Kresba postavy a domu přinesla do skupiny dvě témata, která se dále rozvinula v bohatou diskusi. Prvním tématem byla **rodina - role mužů a žen v minulosti a dnes**. Seniorky sdílely své zkušenosti s výchovou dětí v době, kdy ony samy byly matkami. Většina se shodla na tom, že tehdy bylo běžné, že hlavní odpovědnost za péči o děti a domácnost nesly ženy, zatímco muži se více soustředili na práci a zajištění rodiny z ekonomického hlediska. Pomoc mužů v domácnosti byla spíše výjimečná. Seniorky vyjádřily uznání dnešní době, kdy se role v rodině více vyrovnávají a muži se stále častěji aktivně zapojují do péče o děti i chodu domácnosti. Tento posun vnímaly jako pozitivní změnu, která přispívá k větší rovnováze v životě a lepšímu porozumění mezi partnery.

Druhým tématem bylo **odpouštění – druhým i sobě samým**. Diskuse se stočila k tomu, jak složitý, ale důležitý je proces odpuštění lidem, kteří nám ublížili, nebo těm, kterým jsme ublížili my. Hodně jsem s členkami kruhu mluvila o tom, že odpuštění představuje krok ke vnitřnímu klidu a uzavření minulosti. Zaznělo, že držení zloby a křivd může negativně ovlivňovat nejen psychickou pohodu, ale i mezilidské vztahy a celkové zdraví. Odpustit neznamená zapomenout nebo omlouvat špatné činy, ale pustit emoce, které nás zatěžují, a tím si ulevit. V diskusi zaznělo, že odpouštění může být proces, který trvá dlouho, není vždy snadný, ale přináší hlubokou úlevu, smíření a osobní růst.

Během celého procesu se přirozeně naplňovaly všechny plánované cíle.

Setkání jsme zakončili přáním hezkého dne, potvrzením příštího termínu, který bude poslední a závěrečnou oslavou.

6.14 Závěrečné setkání

Účastníci: paní A, paní B, paní D, paní E a paní M

Téma: **Projektivní metoda kresba stromu**

Cíle:

- projekce svého „já“ do diagnostické kresby stromu
- vyplnění Dotazníku životní spokojenosti
- poděkování skupině za účast ve výzkumu
- shrnutí našich setkání
- rozloučení se skupinou

Hlavní část: Projektivní metoda kresba stromu

- zadání: nakreslete strom, jaký chcete a jak nejlépe umíte, ale neměl by to být jehličnan ani palma

- časová dotace: 25 minut
- výtvarné materiály a pomůcky: kancelářský papír A4, tužka tvrdosti HB

Hlavní část: vyplnění Dotazníku životní spokojenosti

- pomůcky: standardizovaný dotazník

Paní A

Druhá kresba stromu je u paní A umístěna tentokrát na šířku papíru a zaujímá střed plochy (obr. 57, příloha). Strom má menší rozměr než na první kresbě, ale působí harmoničtěji. Její tahy jsou opět krátké a přerušované, zcela chybí kořeny, základna a pata. Srdce stromu je naznačeno. Kmen stromu vůči koruně působí slabě. Tvar koruny je posunutý k levé straně papíru. Koruna je tvořena z arkádovitými oblouky, avšak v této kresbě není uzavřená, což může naznačovat větší otevřenost k sociálním kontaktům.

Paní B

U druhé kresby stromu paní B zvolila opět formát papíru umístěný na šířku (obr. 58, příloha). Ačkoliv v zadání znělo, že by to neměl být jehličnan, přesto ho nakreslila. V případě paní B však nejde o recesi, ale o projevy jejího onemocnění – Parkinsonovy choroby. Strom je výrazně větší než na první kresbě a znovu je umístěn na levé straně papíru. Tahy nejsou tak silně vyznačeny. Základna stromu je vyznačena, kořeny opět chybí. Kmen má mírné rozšíření a z něj vyrůstají větve na obě strany. Nad stromem je namalováno hejno ptáků.

Paní D

U druhé kresby stromu paní D zvolila formát papíru umístěný na výšku (obr. 59, příloha), a tentokrát si na kresbě dala záležet. Druhá kresba se viditelně liší od první v tom, že strom působí zdravějším a harmoničtějším dojmem. Tahy nejsou tak silně vyznačeny a strom

je vyšších rozměrů než u první kresby, což může naznačovat touhu prosadit se v sociálních vztazích. Strom obsahuje kořeny, základnu i patu. Na kmen navazuje několik větví. Koruna je tvořená opět několika patry arkádovitých oblouků, avšak v této kresbě již na několika místech není uzavřena.

Paní E

Druhá kresba stromu paní E je velmi podobná té první, tentokrát je však umístěna na šířku papíru, je mírně nalevo od středu a má menší rozměr (obr. 60, příloha). Strom vyrůstá ze základny, pata je vyznačena a tentokrát má i pár kořenů. Kmen je stabilní a přirozeně přechází do srdce stromu, z něhož plynule navazují větvě, které jsou nakreslené přehledně a uspořádaně. Koruna stromu má otevřenou strukturu.

Paní M

Druhý strom paní M je opět namalován na šířku papíru a kresba je umístěna uprostřed plochy (obr. 61, příloha). Poměr velikosti kmene a koruny zůstal stejný, tedy 1:1. Kontura stromu se však změnila. Při první kresbě byla silně vyznačena a uzavřena, nyní je otevřenější. Kmen stromu je stabilní a mírně rozšířený, opět vyrůstá z dolního okraje papíru. Na kmen navazuje hustá síť větví, tentokrát však mají určitou strukturu a řád. Koruna stromu není tentokrát uzavřená po celém obvodu, ale pouze do poloviny, což může naznačovat větší otevřenost k sociálním kontaktům.

Shrnutí setkání

Závěrečné setkání mělo v první polovině testovací charakter, kdy nejdříve seniorky kreslily projektivní test stromu. Poté následovalo vyplňování Dotazníku životní spokojenosti. Otázky jsem předčítala a vysvětlovala, jak jsou míněné. Seniorky pak označovaly správnou odpověď. Z deseti oblastí v dotazníku jsme jako na úvodním setkání testovali pouze šest.

V druhé polovině setkání jsem nachystala pohoštění ve formě zákusků a aktivizační pracovnice udělala všem ještě kávu. Seniorkám jsem velmi poděkovala za účast ve výzkumu, za projevenou důvěru, ochotu sdílet své příběhy a chuť se pravidelně několik měsíců setkávat. Velké poděkování patřilo také aktivizační pracovnici, která se účastnila všech setkání a byla skupině i mně nápomocná.

Reflektovala jsem, co jsme na jednotlivých sezeních dělali a které techniky seniorky zkusily. Ptala jsem se jich, co se jim nejvíce líbilo a jaký vidí největší přínos našich setkání. Ženy se shodovaly v následujícím: největší benefit vidí v tom, že se pravidelně setkávala stejná skupina, která mezi sebou navázala vztah a vytvořila bezpečný prostor, kde každý mohl sdílet své záležitosti a dostalo se mu podpory i povzbuzení, a měli pocit, že někam patří. Seniorkám se také líbilo, že při tvoření objevovaly techniky, které neznaly, a dávalo jim to pocit, že mohou ještě něco zvládnout. Při povídání o svých výtvorech ve skupině si prý často vybavovaly vzpomínky z minulosti, i ty, na které už skoro zapomněly.

Během celého setkání se naplnily všechny plánované cíle.

Setkání jsme zakončili přáním hezkého dne a poděkováním za společně strávený čas.

7 VYHODNOCENÍ VÝZKUMU

„Víme, co jsme, ale nevíme, co můžeme být.“

William Shakespeare

Tato kapitola shrnuje a interpretuje výsledky získané během praktické části absolventské práce. Cílem vyhodnocení bylo posoudit, do jaké míry arteterapeutické intervence ovlivnily duševní pohodu a celkovou životní spokojenost účastníků. Vyhodnocení Dotazníku životní spokojenosti bylo vypracováno ve spolupráci **s psycholožkou Mgr. Jitkou Bartošovou** a opírá se o odbornou interpretaci jednotlivých aspektů, včetně psychologického pohledu na souvislosti mezi výsledky. Následující podkapitoly představují analýzu projektivních kresebných testů, hodnocení duševní pohody podle modelu PERMA, výsledky dotazníkového šetření a vyhodnocení výzkumných hypotéz. V závěru kapitoly jsou shrnuty cíle výzkumu a míra jejich naplnění.

7.1 Vyhodnocení projektivních kresebných testů

Vyhodnocení projektivních kresebných testů se zaměřuje na analýzu jak formy, tak obsahu jednotlivých kreseb. Cílem je zjistit, jaké psychologické, emocionální a kognitivní aspekty jsou v kresbách vyjádřeny, a to i prostřednictvím symboliky a skrytých významů, které mohou odrážet nevědomé procesy a postoje člověka. Je nutné si uvědomit, že projektivní testy mají subjektivní povahu a interpretace vyžaduje zkušenosti a odborný přístup. Výsledky nelze brát jako jednoznačné diagnostické závěry, ale spíše jako cenný nástroj pro porozumění psychologickým procesům a podpoření hlubšího sebepoznání.

V průběhu arteterapeutické intervence jsem u svých klientů pozorovala několik klíčových aspektů jejich kresby. Zaměřila jsem se především na rychlost tvorby, přítlak, dynamiku, volbu barev, vzorce inspirace mezi jednotlivými klienty, opakující se témata a motivy, a také na to,

kdo je na kresbě zobrazen a kdo naopak chybí. Dále jsem sledovala, zda má klient obtíže při zobrazování sebe sama, jakou velikost kresby zvolil, jaký je náklon kresby a zda zvolený formát papíru je na výšku nebo na šířku.

Porovnání kresebných testů je podrobně uvedeno v jednotlivých arteterapeutických setkáních, konkrétně **v kapitolách 6.12 a 6.13.**

Shrnutí hodnocení vstupních a výstupních projektivních kresebných testů „Kresba stromu, domu a postavy“ v domově pro seniory

Všechny kresby ukazují na postupné zlepšení emocionálního stavu klientek. U mnohých se projevuje postupná změna od negativních, uzavřených nebo infantilních kreslených postav směrem k vyváženějším a pozitivnějším vyjádřením. Tento vývoj naznačuje, že klientky se v průběhu času více otevřely a začaly se lépe vyrovnávat s vnějším světem a svou vlastní identitou.

Zvýšená pozornost k detailům v pozdějších kresbách (například otevřené oči, úsměv, zlepšené proporce těla) svědčí o pozitivnějším přístupu k sobě samým a k okolí. Klientky postupně vykazují větší ochotu a schopnost přijmout samy sebe, což je reflektováno nejen ve změnách v kresbách, ale i ve způsobu, jakým o svých postavách hovoří. Kresby, které na začátku vykazovaly prvky nejistoty, uzavřenosti a negativismu, se v průběhu času proměnily v otevřenější, sebevědomější a vyrovnanější obrazy, což naznačuje rostoucí pozitivní přístup k vlastnímu já a vnímání světa kolem nich. Tento posun může být ukazatelem zlepšení jejich emocionálního a psychického zdraví.

Zároveň se však objevují i aspekty, které naznačují potřebu další podpory a pozornosti. V případě pozitivních změn je důležité tyto posuny dále rozvíjet prostřednictvím dalších arteterapeutických intervencí. Na problematických oblastech je vhodné spolupracovat s psychology či terapeuty, aby bylo možné vytvořit cílené, multidisciplinární terapeutické strategie. Takový přístup zajistí individuální péči a efektivní podporu každého seniora podle jeho potřeb.

7.2 Vyhodnocení konceptu duševní pohody PERMA

V rámci naší analýzy duševní pohody u jednotlivých účastníků arteterapeutických sezení jsme aplikovali model PERMA (Seligman, 2014), který hodnotí pět klíčových složek: pozitivní emoce, zaujetí činností, pozitivní vztahy, smysluplnost a úspěšný výkon. Tento přístup nám umožňuje detailně zkoumat, jak různé aspekty ovlivňují celkovou pohodu jednotlivců.

Následuje zhodnocení jednotlivých složek modelu na základě získaných dat:

Pozitivní emoce

Pozitivní emoce byly u seniorek patrné již při samotném příchodu na setkání, kdy vyjadřovaly radost z přítomnosti ostatních. Tvořivý proces vyvolával nadšení a příjemné naladění – ať už při samotné práci, nebo při sdílení zážitků. Seniorky si navzájem vyjadřovaly uznání a podporu, oceňovaly výsledky své i práce ostatních. Sdílení životních příběhů, společný smích, povzbuzení i možnost být spolu posilovaly jejich pozitivní prožívání a přispívaly k celkovému pocitu pohody a radosti z přítomného okamžiku.

Zaujetí činností

Seniorky se dokázaly do jednotlivých výtvarných činností plně ponořit. Soustředění na kresbu, malbu, výrobu artefaktů či samotné sdílení příběhů umožnilo stav hlubšího zaujetí. Mnohé z nich vyjadřovaly, že si při tvoření „odpočinuly od myšlenek“ nebo že jim práce „utekla rychle“. Tento typ koncentrace, při kterém jedinec ztrácí pojem o čase, je typickým znakem flow – stavu, který přispívá k vnitřnímu uspokojení a duševnímu klidu.

Pozitivní vztahy

V rámci skupiny se velmi rychle vytvořilo prostředí důvěry a vzájemného respektu. Účastnice se podporovaly, oceňovaly se navzájem a společně sdílely své zážitky i životní zkušenosti. Významným prvkem bylo i navázání nových přátelství, která přesáhla rámec sezení. Skupina se stala bezpečným prostorem, kde se seniorky nebály sdílet své pocity, myšlenky i obavy.

Pozitivní vztahy, které mezi účastnicemi vznikly, byly pro ně posilujícím zdrojem a důležitým aspektem jejich duševní pohody.

Smysluplnost

Každé setkání mělo pro účastnice hlubší význam. Vnímaly, že čas strávený ve skupině je naplněný a cenný. Učily se novým věcem, sdílely osobní příběhy a vnímaly přínos zkušeností druhých. Vyjadřovaly, že jsou rády, že mají prostor, kde mohou otevřeně mluvit a být samy sebou. Mnohé z nich reflektovaly, že právě možnost „ještě něco zažít“, být v kontaktu s druhými a tvořit, je pro ně velmi důležitá a dává jim pocit naplnění.

Úspěšný výkon

Pocit úspěchu seniorky zažívaly především při dokončení svých prací – ať už šlo o kresbu, výrobu artefaktů či jiné aktivity. Sdílení hotových výtvorů ve skupině bylo doprovázeno pozitivní zpětnou vazbou, která posilovala jejich sebevědomí a motivaci. Důležitou roli hrála i vzájemná podpora a ujištění, že každá z nich má co nabídnout a že zvládne danou výzvu. Tento prožitek úspěšného zvládnutí úkolu přispíval ke zdravému sebepojetí a zvyšoval vnitřní spokojenost.

Závěr

Arteterapeutická setkání přinesla účastnicím nejen prostor pro seberealizaci a tvořivost, ale především možnost znovu zažívat radost, sounáležitost a smysluplné prožívání. V prostředí bezpečné skupiny, kde se seniorky vzájemně podporovaly, sdílely své příběhy a rozvíjely nové dovednosti, se významně posílily všechny klíčové složky duševní pohody podle konceptu PERMA.

U většiny účastnic bylo možné pozorovat nárůst pozitivních emocí, větší otevřenost vůči sobě i ostatním, chuť tvořit a zapojovat se do nových aktivit. Výrazně se zlepšila jejich vnímavost k vlastní hodnotě a schopnosti, stejně jako pozitivní přístup k sobě samým. Objevily v sobě nové síly, a především zažily pocit, že jsou stále platnou součástí společenství – s příběhem, který má co nabídnout.

Z tohoto pohledu lze říci, že arteterapeutický proces nejen napomáhal posilování duševní pohody, ale stal se i důležitým prostředkem pro udržení kvality života, pocitu vlastní hodnoty a lidského propojení ve vyšším věku.

7.3 Vyhodnocení Dotazníku životní spokojenosti

Cílem výzkumu bylo zjistit, zda arteterapie ovlivňuje životní spokojenost seniorů žijících v domově pro seniory. Výzkumný vzorek tvořilo deset respondentů, z nichž pět absolvovalo sérii arteterapeutických setkání a pět tvořilo kontrolní skupinu bez jakéhokoliv zásahu. Dotazník životní spokojenosti byl upraven tak, aby reflektoval aktuální životní situaci seniorů, přičemž byly analyzovány pouze ty škály, které byly pro respondenty relevantní (zdraví, volný čas, děti, vlastní osoba, přátelé/známí/příbuzní, bydlení). Celková životní spokojenost nebyla počítána kvůli vynechání rozhodných škál (finanční situace a sexualita).

Metodologie

Výzkumný soubor tvořilo 10 seniorů ve věku nad 70 let. **Pět z nich tvořilo skupinu s arteterapií a pět kontrolní skupinu bez arteterapie**. Dotazník byl administrován dvakrát, na začátku a na konci výzkumu. Výsledky byly hodnoceny dle rozdílů ve standardizovaných skórech (staninech).

Tabulka 2 Průměrné změny v jednotlivých oblastech Dotazníku životní spokojenosti

Oblast	Kontrolní skupina	Skupina s arteterapií
Zdraví	–0,4	+1,0
Volný čas	–0,2	+0,8
Děti	0,0	+0,8
Vlastní osoba	+0,2	+2,0
Přátelé a příbuzní	0,0	+1,8
Bydlení	0,0	+1,4

Zdroj: Mgr. Jitka Bartošová

Při porovnání změn skóre před a po intervenci se ukázalo, že u skupiny, která podstoupila arteterapii, došlo k výraznému zlepšení životní spokojenosti ve většině sledovaných oblastí. Nejvýraznější zlepšení bylo zaznamenáno ve škálách **"vlastní osoba"** a **"přátelé, známí a příbuzní"**, kde byl rozdíl oproti kontrolní skupině statisticky významný ($p < 0,01$). Rovněž škály **"zdraví"** a **"bydlení"** vykázaly statisticky významné zlepšení ($p < 0,05$).

U kontrolní skupiny, která arteterapií neprošla, byly změny v životní spokojenosti minimální či negativní, přičemž ve většině případů skóre zůstalo stabilní nebo mírně pokleslo. To může naznačovat, že bez intervence je u seniorů v tomto typu zařízení životní spokojenost stabilní, případně postupně klesající.

Statisticky významné rozdíly mezi skupinami byly identifikovány v těchto škálách:

Tabulka 3 Statistická významnost (t-testy)

Oblast	t-statistika	p-hodnota	Významnost
Zdraví	2,33	0,048	($p < 0,05$)
Volný čas	2,36	0,046	($p < 0,05$)
Děti	2,14	0,065	ne (*blízko*)
Vlastní osoba	4,81	0,001	(velmi významné)
Přátelé a příbuzní	3,67	0,006	(významné)
Bydlení	1,51	0,170	ne

Zdroj: Mgr. Jitka Bartošová

Tabulka 4 Korelační matice - skupina s arteterapií

	Zdraví	Volný čas	Děti	Vlastní osoba	Přátelé/příbuzní	Bydlení
Zdraví	1.00	–0.90	0.30	0.71	0.40	0.22
Volný čas	–0.90	1.00	–0.58	–0.61	–0.66	–0.12
Děti	0.30	–0.58	1.00	0.42	0.44	0.78
Vlastní osoba	0.71	–0.61	0.42	1.00	0.42	0.56
Přátelé/příbuzní	0.40	–0.66	0.44	0.42	1.00	0.49
Bydlení	0.22	–0.12	0.78	0.56	0.49	1.00

Zdroj: Mgr. Jitka Bartošová

Co přesně korelační matice ukazuje:

- **Hodnoty blízké +1** znamenají silnou **pozitivní souvislost** – když se jedna oblast zlepšila, druhá většinou taky.
- **Hodnoty blízké -1** znamenají **negativní souvislost** – zlepšení jedné oblasti je spojeno se zhoršením druhé.
- **Hodnoty blízké 0** znamenají, že změny ve dvou oblastech nejsou vzájemně propojené.

Korelace mezi změnami v oblastech spokojenosti - skupina s arteterapií

Vypočtené Pearsonovy korelační koeficienty ukazují tyto souvislosti mezi oblastmi:

- **Vlastní osoba** silně koreluje s:
  - *Zdraví* (r = 0,71)
  - *Děti* (r = 0,42)
  - *Přátelé a příbuzní* (r = 0,42)
- **Děti** silně korelují s *bydlením* (r = 0,78)
- **Volný čas** má zápornou korelaci se *zdravím* (r = – 0,90)

Silná negativní korelace mezi zdravím a volným časem (r = – 0,90) ve skupině s arteterapií, přestože obě oblasti vykázaly statisticky významné zlepšení (Zdraví p = 0,048, Volný čas p = 0,046), může být vysvětlena několika faktory. Korelace vyjadřuje vztah mezi proměnnými napříč jednotlivci, což znamená, že některé osoby mohly zaznamenat velké zlepšení v jedné oblasti, zatímco v druhé zůstaly bez výrazného pokroku. Dále, vzhledem k malému vzorku (n = 5) mohou individuální odchylky způsobit extrémní korelaci, která by v širším vzorku nemusela vzniknout. Také je možné, že proběhlá arteterapie vedla některé seniory k většímu vnímání tělesné pohody, což mohlo ovlivnit jejich hodnocení volného času. Tento negativní korelační vztah tedy nepopírá zlepšení obou oblastí, ale ukazuje, že zlepšení u jednotlivců probíhalo v různých oblastech a v odlišných tempech.

Nejsilnější pozitivní vazby:

- Děti – Bydlení (r = 0.78)
- Zdraví – Vlastní osoba (r = 0.71)

Interpretace výsledků:

- **arteterapie měla pozitivní vliv** na většinu oblastí životní spokojenosti
- **statisticky významné zlepšení** bylo pozorováno zejména v oblasti:
    - *Vlastní osoba* ($p = 0{,}001$),
    - *Přátelé a příbuzní* ($p = 0{,}006$),
    - *Zdraví* a *volný čas* se pohybují těsně pod hranicí $p < 0{,}05$
- největší efekt byl ve škále **"vlastní osoba"**, což může odrážet zvýšení sebevědomí, vnímání vlastní hodnoty nebo emočního uvolnění
- u **kontrolní skupiny** se téměř žádné zlepšení neprojevilo, dokonce i mírné zhoršení u zdraví a volného času
- bydlení a děti nevykázaly signifikantní rozdíl, ačkoli arteterapie zde mírně pomohla

Závěr

Cílem této práce bylo zjistit, zda může arteterapie přispět ke zlepšení životní spokojenosti seniorů v pobytovém zařízení. I když byl výzkumný vzorek malý a výsledky nelze generalizovat, získaná data poskytují důležité poznatky.

Z výsledků vyplynulo, že arteterapie měla pozitivní dopad především na oblasti, které se týkají subjektivního vnímání sebe sama („vlastní osoba“) a kvality mezilidských vztahů („přátelé, známí a příbuzní“) a zdraví („zdraví“). Pozitivní změny byly zaznamenány také ve vnímání spokojenosti s bydlením. V těchto škálách byly rozdíly mezi skupinou s arteterapií a kontrolní skupinou statisticky významné. Oproti tomu kontrolní skupina bez arteterapie vykazovala stabilitu, případně mírný pokles v některých oblastech.

Tato zjištění **podporují hypotézu**, že arteterapie může být efektivní metodou pro podporu celkové duševní pohody a životní spokojenosti u seniorů. Vzhledem k malému vzorku a specifickému prostředí (domov pro seniory) je však nutné v budoucnu pokračovat v dalším výzkumu s větším počtem respondentů a případně využít i kvalitativní metody pro hlubší pochopení dopadu arteterapie na život seniorů.

7.4 Vyhodnocení výzkumných otázek a hypotéz

V této kapitole se věnujeme vyhodnocení výzkumných otázek a hypotéz, které byly stanoveny v úvodu praktické části absolventské práce. Cílem je ověřit, zda získaná data z kvantitativního i kvalitativního šetření potvrzují předpokládané účinky arteterapie.

Výzkumné otázky:

1) Jaký vliv má arteterapie na duševní pohodu seniorů ve vybraném pobytovém zařízení?

Z výsledků výzkumného šetření vyplývá, že **arteterapie má pozitivní vliv na duševní pohodu seniorů** ve vybraném pobytovém zařízení. Tento závěr se opírá jak o kvantitativní data z dotazníků životní spokojenosti, tak o kvalitativní pozorování během arteterapeutických setkání. Výzkum prokázal, že skupina seniorů, která absolvovala arteterapii, vykázala statisticky významné zlepšení v několika oblastech životní spokojenosti. Účastníci působili uvolněněji a spokojeni, více se zapojovali do společných aktivit a z jejich projevů bylo patrné, že jim společná tvorba přináší radost i vnitřní uvolnění. Respondenti dokázali lépe vyjadřovat své emoce a zvládli lépe komunikovat. Arteterapie se tak ukázala jako efektivní nástroj, který podporuje pozitivní emoce, smysluplné zapojení, mezilidské vztahy, zaujetí činností a celkovou životní spokojenost seniorů.

Hypotéza, že arteterapie má pozitivní vliv na duševní pohodu seniorů ve vybraném pobytovém zařízení **byla potvrzena**.

2) Jaký vliv má arteterapie na celkovou kvalitu života seniorů ve vybraném pobytovém zařízení?

Výsledky výzkumu ukázaly, že u skupiny seniorů, kteří podstoupili arteterapii, **došlo k výraznému zlepšení v několika oblastech kvality života**, konkrétně v oblastech „vlastní osoba“ (což zahrnuje sebedůvěru a vnímání vlastní hodnoty), „přátelé a příbuzní“ (což naznačuje zlepšení mezilidských vztahů) a „zdraví“ (zlepšení fyzického a psychického zdraví).

Pozitivní náhled na sebe sama je klíčovým prvkem pro dobré duševní zdraví a celkovou pohodu. Když má člověk pozitivní pohled na sebe, znamená to, že si váží sám sebe a uznává svou vlastní hodnotu. Takový člověk si je vědom svých silných stránek, ale zároveň přijímá své slabosti, což mu umožňuje růst a zlepšovat se. Tato schopnost má hluboký vliv na celkovou kvalitu života, přispívá k větší spokojenosti, vnitřnímu míru a lepšímu prožívání každodenního života. Dále byla zaznamenána zlepšení v oblastech „bydlení“ a „děti“, i když v těchto oblastech nebyly výsledky tak výrazné. To naznačuje, že arteterapie přispívá i k jiným aspektům života seniorů. Zlepšení těchto klíčových aspektů života ukazuje, že arteterapie může pozitivně ovlivnit kvalitu života seniorů v pobytových zařízeních.

Hypotéza, že arteterapie má pozitivní vliv na kvalitu života seniorů ve vybraném pobytovém zařízení **byla rovněž potvrzena**.

7.5. Zhodnocení cílů

Na základě provedeného výzkumu lze konstatovat, že **hlavní cíl** této práce – pomocí arteterapie pozitivně ovlivnit proces duševní pohody a snížit frustraci u seniorů v pobytových zařízeních **byl naplněn**. Výsledky jak z kvantitativní, tak i z kvalitativní části šetření jednoznačně ukazují, že arteterapie měla pozitivní dopad na emoční stav účastnic, přispěla ke zlepšení celkového psychického rozpoložení a vytvořila bezpečný prostor pro sdílení a sebevyjádření. Seniorky byly během setkání uvolněné, radostné, oceňovaly přítomnost ostatních a aktivně se zapojovaly do společné tvorby. Arteterapie jim poskytla smysluplné naplnění času, posílila jejich vnímání vlastní hodnoty a zvyšovala životní spokojenost.

Také **vedlejší cíle**, tedy podpora jemné motoriky, krátkodobé paměti a stimulace kreativity, **byly naplněny**. Kreativní činnost přirozeně aktivizovala kognitivní i motorické dovednosti, kdy si seniorky procvičovaly koordinaci pohybů, soustředění a rozvíjely svou fantazii. Prostřednictvím jednotlivých aktivit se také zvyšovala jejich schopnost vyjadřovat myšlenky a emoce, což vedlo ke zlepšení komunikace – oblast, která rovněž zaznamenala pozitivní posun a může být považována za další přínos arteterapeutických sezení. Celkově lze tedy říci, že arteterapie měla komplexní dopad na zúčastněné klientky a naplnila všechna očekávání vytyčená v rámci výzkumu.

ZÁVĚR

„Na zemi v podzemí
v hlubinách výšinách
blízko i daleko
v nesčetných proměnách
blízká se na časy
hlas v tichu zpívá si.“

„Zřím svět jasným pohledem
a vím: Já jsem.“

Člověk a výchova (2021, č. 3, s. 55)

Tato absolventská práce si kladla za cíl ověřit, zda může arteterapie pozitivně ovlivnit duševní pohodu a kvalitu života seniorů v pobytovém zařízení. Výzkum prokázal, že arteterapie může být pro seniory v pobytových zařízeních nejen obohacujícím zážitkem, ale i skutečným nástrojem změny. Během společného tvoření, vyprávění a naslouchání vznikl mezi ženami bezpečný prostor, kde mohly být samy sebou, kde si dovolily sdílet své radosti i obavy, a kde znovu objevovaly radost z tvorby i ze života, což je pro seniory v pobytových zařízeních klíčové. V rámci skupinových setkání bylo možné sledovat, jak se otevírají, jak rostou jejich vztahy a jak se krok za krokem mění i jejich pohled na sebe. Každý hotový obrázek či artefakt byl malým vítězstvím, důkazem toho, že stále dokážou tvořit, vzpomínat, smát se i snít.

Potvrzují se tak všechny cíle, které si tato práce stanovila. Arteterapie skutečně podpořila jejich duševní pohodu, zmírnila frustraci a navíc přinesla i zlepšení v kreativitě, jemné motorice a paměti. Výrazné zlepšení bylo možné pozorovat i v oblasti komunikace.

Na základě výsledků tohoto výzkumu lze konstatovat, že arteterapie má obrovský potenciál nejen jako nástroj terapeutický, ale také jako nástroj prevence. Podporuje pozitivní změny ve

vnímání sebe sama, zlepšuje schopnost sebevyjádření a napomáhá vytváření hlubších mezilidských vztahů mezi seniory. Z této zkušenosti vyplývá jasné sdělení: nikdy není pozdě tvořit, růst a prožívat svůj život smysluplně – i v pokročilém věku.

Budoucí aplikace těchto poznatků v oblasti péče o seniory by mohla přispět k širšímu rozvoji a popularizaci arteterapie jako součásti holistického přístupu k péči o duševní pohodu seniorů.

SUMMARY

This graduation thesis aimed to verify whether art therapy can positively influence the mental well-being and quality of life of seniors in retirement homes. The research demonstrated that art therapy can be not only an enriching experience for seniors in such settings but also a genuine tool for transformation. Through shared creative activities, storytelling, and attentive listening, a safe space was created among the women - one in which they could truly be themselves, where they felt free to share both joys and worries and where they rediscovered the joy of creation and of life itself, which is especially crucial for seniors in residential care. Within the group sessions, it was possible to observe how participants gradually opened up, how their relationships grew, and how their perceptions of themselves slowly began to shift. Each finished drawing or artifact became a small victory, a testament to the fact that they are still capable of creating, remembering, laughing, and dreaming.

All the objectives set by this thesis have thus been fulfilled. Art therapy clearly supported their mental well-being, alleviated frustration, and additionally brought improvements in creativity, fine motor skills, and memory. A significant improvement was also observed in the area of communication.

Based on the results of this research, it can be concluded that art therapy holds tremendous potential - not only as a therapeutic tool but also as a means of prevention. It fosters positive changes in self-perception, enhances the ability to express oneself, and supports the development of deeper interpersonal relationships among seniors.

This experience sends a clear message: it is never too late to create, grow and live life meaningfully - even at an advanced age.

The future application of these findings in the field of elderly care could contribute to the broader development and popularization of art therapy as a part of a holistic approach to promoting the mental well-being of seniors.

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 rozdělení stáří 26

Tabulka 2 Průměrné změny v jednotlivých oblastech Dotazníku životní spokojenosti 104

Tabulka 3 Statistická významnost (t-testy) 105

Tabulka 4 Korelační matice - skupina s arteterapií 105

POUŽITÁ LITERATURA A ZDROJE

BENÍČEK, Tomáš. *Umělecké terapie.* Online. Dostupné z: https://www.maut.cz/umelecke-terapie. [citováno 2025-01-16]

BENÍČKOVÁ, Marie. *Muzikoterapie a edukace*. Praha: Grada, 2017. ISBN 978-80-247-4238-0

BLATNÝ, Marek. *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Psyché. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3434-7

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

ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. *Zemřelí, naděje dožití, příčiny smrti*. Online. Dostupné z:https://csu.gov.cz/zemreli-nadeje-doziti-priciny-smrti?pocet=10&start=0&podskupiny=134&razeni=-datumVydani. [citováno 2025-02-06]

ČLOVĚK A VÝCHOVA. *Časopis pro waldorfskou pedagogiku*. Písek: Asociace waldorfských škol ČR, 2021, č. 3, s. 55

DIENER, Ed. 2000. Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. In *American Psychologist.* Online. 2000, vol. 55, no. 1, pp. 34-43. Dostupné z: https://psycnet.apa.org/record/2000-13324-004 [citováno 2025-03-15]

DIENER, Ed. 2006. Understanding Score on the Satisfaction with Life Scale. In *Psychology Department Labs.* Online. 2006. Dostupné z: http://labs.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Understanding%20SWLS%20Scores.pdf. [citováno 2025-03-15]

DIENER, Ed (ed.). *The science of well-being*. The collected works of Ed Diener. Dordrecht: Springer, [2009]. ISBN 978-90-481-2349-0

DIENER, E., EMMONS, R. A., LARSEN, R. J., GRIFFIN, S. 1985. The satisfaction with life scale. In Journal of Personality Assessment. Online. 1985, vol. 49, no. 1, pp. 71-75. Dostupné

z: http://labs.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Diener-Emmons-Larsen-Griffin_1985.pdf. [citováno 2025-03-15]

ERIKSON, Erik H. *Životní cyklus rozšířený a dokončený*. Psychologie P. Praha: NLN, Nakladatelství Lidové noviny, 1999. ISBN 80-7106-291-X

FAHRENBERG, J., MYRTEK, M., SCHUMACHER, J., BRÄHLER, E. (2001). *Dotazník životní spokojenosti*. Praha: Testcentrum, 2001. ISBN 80-86471-16-0

GRYGAROVÁ, Monika. *Proč je umění důležité pro lidský mozek*. Psychologie dnes. Praha: Portál, 2023, číslo 11, str. 47 – 49. ISSN 1212-9607

HAMPLOVÁ, Dana. *Životní spokojenost: rodina, práce a další faktory*. Praha: Sociologický ústav Akademie věd České republiky, 2004. ISBN 80-7330-063-X

HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Praha: Panorama, 1990. ISBN 80-7038-158-2

HODGE, Susie. *Stručný příběh umění: kapesní průvodce klíčovými směry, díly, tématy a technikami*. Praha: Grada, 2018. ISBN 978-80-271-0685-1

HOLCZEROVÁ, Vladimíra a DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4697-5

HROZENSKÁ, Martina a DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. *Sociální péče o seniory*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4139-0

KALVACH, Z., ZADÁK, Z., JIRÁK, R., ZAVÁZALOVÁ, H., SUCHARDA, P., & kol. *Geriatrie a gerontologie*. Grada, 2004. ISBN 978-80-247-7038-3

KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, I. (2003). *Well-being jako psychologický a zároveň mezioborově založený pojem*. Československá psychologie, Praha: Československá akademie věd, 2003, roč. 47, č. 4, 2003, str. 333-345. ISSN 0009-062X

KEBZA, Vladimír. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia, 2005. ISBN 80-200-1307-5

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vydání druhé. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-774-4

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie vděčnosti a nevděčnosti: [kudy vede cesta k přátelství?]*. Psyché. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1838-5

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pozitivní psychologie*. Vyd. 2. Psychologie. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-726-8

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*. Psyché. Praha: Grada Publishing, 2011. ISBN 9788024736044

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie pocitů štěstí: současný stav poznání*. Praha: Grada Publishing, 2013. ISBN 978-80-247-4436-0

LIEBMANN, Marian. *Skupinová arteterapie: nápady, témata a cvičení pro skupinovou výtvarnou práci*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-864-3

LHOTOVÁ, Marie. *Arteterapie v péči o seniory*. Praha: Pasparta, 2022. ISBN 978-80-88429-46-3

LHOTOVÁ, Marie a PEROUT, Evžen. *Praktická arteterapie: metody a aktivity*. Praha: Portál, 2024. ISBN 978-80-262-2153-1

MALÍKOVÁ, Eva. *Péče o seniory v pobytových zařízeních sociálních služeb*. Praha: Grada, 2020, ISBN 978-80-271-2030-7

MAREŠ, Jiří. *Pozitivní psychologie: Důvod k zamyšlení i výzva*. Československá psychologie, Praha: Československá akademie věd, roč. 45, č. 2, 2001, str. 97-117. ISSN 0009-062X

MATOUŠEK, O., KOLÁČKOVÁ, J., KODYMOVÁ, P. *Sociální práce v praxi. Specifika různých cílových skupina a práce s nimi*. Praha: Portál, 2005. ISBN 978-80-7367-818

OAKLANDER, Violet. *Třinácté komnaty dětské duše: tvořivá psychoterapie v duchu gestalt terapie*. Praha: Portál, 2020. ISBN 978-80-262-1591-2

PŘÍHODA, Václav. *Ontogeneze lidské psychiky: Vývoj člověka od patnácti do třiceti let*. 2. díl. 2. vyd. Učebnice vysokých škol. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1974. ISBN: 14-622-74

RUBIN, Judith Aron (ED.). *Přístupy v arteterapii: teorie & technika*. Praha: Triton, 2008. ISBN 978-80-7387-093-5

ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem: vývojová psychologie*. 4., doplněné vydání. Praha: Portál, 2021. ISBN 978-80-262-1783-1

SELIGMAN, Martin. *Vzkvétání: Nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody*. Jan Melvil Publishing, 2014. ISBN 978-80-87270-91-2

SILVERMAN, Yehudit, *Vnitřní příběhy: práce s mýty a pohádkami v terapii*. Praha: Portál, 2024. ISBN 978-80-262-1938-5

SLEZÁČKOVÁ, Alena. *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Psyché. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3507-8

STUART-HAMILTON, Ian. *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál, 1999. ISBN: 80-7178-274-2

ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava. *Základy arteterapie. Rozšířené vydání*. Praha: Portál, 2016, ISBN 978-80-262-1043-6

ŠPATENKOVÁ, Naděžda a SMÉKALOVÁ, Lucie. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*. Pedagogika. Praha: Grada Publishing, 2015. ISBN 978-80-247-5446-8

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5

ZÁKON *č. 108/2006 Sb., o sociálních službách.* Online. Dostupné z: https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2006-108?text=domov%20pro%20seniory#p49. [citováno 2025-02-06]

ŽENATÁ, Kamila. *Obrazy z nevědomí: práce v arteterapeutickém ateliéru*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-033-X

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1: Seznam arteterapeutických cvičení

Příloha č. 2: Obrazová dokumentace