



AKADEMIE ALTERNATIVA

Studijní obor: Arteterapie

ABSOLVENTSKÁ PRÁCE

VLIV ARTETERAPIE NA KOGNITIVNÍ FUNKCE

U SENIORŮ

Autor práce: Ing. Eva Kuklová

Vedoucí práce: RNDr. Hana Pavelková

Ostrava 2025

Prohlášení:

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

V Ostravě dne:

Podpis:

Poděkování:

Velmi ráda bych poděkovala RNDr. Haně Pavelkové za odborné vedení a konzultace mé absolventské práce.

Obsah

ÚVOD

TEORETICKÁ ČÁST	10
1. ARTETERAPIE	10
1.1. Definice arteterapie	10
1.2. Arteterapeutický artefakt.....	12
1.3. Formy arteterapie	13
1.3.1. Individuální arteterapie	13
1.3.2. Skupinová arteterapie.....	13
1.3.3. Receptivní arteterapie.....	14
1.3.4. Produktivní arteterapie.....	15
1.4. Metody arteterapie	15
1.4.1. Submodel „13P“ dle Marie Beníčkové	15
1.4.2. Metody dle Šickové-Fabricei.....	16
1.5. Cíle a cílové skupiny arteterapie	17
1.6. Arteterapie u seniorů	17
2. OBDOBÍ STÁŘÍ A STÁRNUTÍ	21
2.1. Charakteristika stáří a stárnutí.....	21
2.2. Změny ve stáří.....	22
2.3. Domovy pro seniory.....	28
3. KOGNITIVNÍ FUNKCE	32
3.1. Definice kognitivních funkcí.....	32
3.2. Paměť	33
3.2.1. Senzorická paměť.....	36
3.2.2. Krátkodobá paměť	37
3.2.3. Dlouhodobá paměť.....	38
3.3. Pozornost.....	40
3.4. Proměna kognitivních funkcí ve stáří	41
3.4.1. Proměna a poruchy paměti.....	42
3.4.2. Proměna a poruchy pozornosti.....	44
PRAKTICKÁ ČÁST	45
4. VÝZKUMNÝ PROJEKT	45
4.1. Předmět výzkumu a jeho cíle	45
4.2. Stanovené hypotézy a výzkumné otázka	46
4.2.1. Hypotéza č. 1 (H1)	46

4.2.2.	Hypotéza č. 2 (H2)	46
4.2.3.	Výzkumná otázka.....	46
4.3.	Kazuistiky	47
4.3.1.	Klientka Amálie	47
4.3.2.	Klientka Běla.....	47
4.3.3.	Klientka Lada	48
4.3.4.	Klientka Marie	49
4.4.	Použité techniky a metody vyhodnocení	49
4.4.1.	Projektivní kresebné testy	49
4.4.2.	Další použité metody.....	50
4.4.3.	Paměťový test učení.....	51
4.4.4.	Montrealský kognitivní test (MoCA).....	51
5.	ARTETERAPEUTICKÝ PROCES	52
5.1.	Sestavený seznam arteterapeutických cvičení pro seniory	52
5.1.1.	Zahřívací cvičení.....	52
5.1.2.	Hlavní arteterapeutická cvičení.....	55
5.2	Arteterapeutická část.....	62
5.2.1	Struktura arteterapeutických setkání	62
5.2.2	Vyhodnocení testové baterie před začátkem terapie.....	63
5.2.3	První setkání.....	65
5.2.4	Druhé setkání	69
5.2.5	Třetí setkání.....	73
5.2.6	Čtvrté setkání	76
5.2.7	Páté setkání.....	80
5.2.8	Šesté setkání	82
5.2.9	Sedmé setkání.....	84
5.2.10	Osmé setkání	88
5.2.11	Deváté setkání	90
5.2.12	Desáté setkání.....	94
5.2.13	Jedenácté setkání	97
5.2.14	Dvanácté setkání	101
5.2.15	Třinácté setkání	104
5.2.16	Vyhodnocení testové baterie po skončení terapie	108
6.	VYHODNOCENÍ VÝZKUMNÉHO PROJEKTU.....	113
6.1.	Vyhodnocení baterie před začátkem terapie a po skončení terapie	113

6.1.1. Vyhodnocení projektivních kresebných testů	113
6.1.2. Vyhodnocení Paměťového testu učení.....	117
6.1.3. Vyhodnocení Montrealského kognitivního testu	118
6.2. Vyhodnocení stanovených hypotéz	120
6.2.1. Vyhodnocení hypotézy H1.....	120
6.2.2. Vyhodnocení hypotézy H2.....	120
6.3. Vyhodnocení výzkumné otázky	121
6.4. Vyhodnocení stanovených cílů	121

ZÁVĚR

SOUHRN

SUMMARY

SEZNAM TABULEK

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY a další zdroje

SEZNAM PŘÍLOH

ABSTRAKT

Absolventská práce se zaměřuje na zkoumání vlivu arteterapie na kognitivní funkce u seniorů žijících v domově pro seniory, se zaměřením na paměť a pozornost. Cílem výzkumu bylo zjistit, jak může arteterapie ovlivnit kognitivní funkce klientek v rámci skupinové arteterapie. Práce se skládá z teoretické a praktické části. Teoretická část se věnuje vymezení arteterapie, jejím formám, metodám, cílům a také specifickým při práci se seniory. Dále popisuje období stáří a změny, které s ním souvisejí, a také se zabývá kognitivními funkcemi se zaměřením na paměť a pozornost. Praktická část se soustředí na realizaci výzkumu a arteterapeutický proces v praxi. Obsahuje popis jednotlivých setkání, stanovené hypotézy a výzkumnou otázku. Vyhodnocení a závěr shrnují výsledky získané pomocí použitých kognitivních testů a hodnotí přínos arteterapie pro danou cílovou skupinu, včetně ověření hypotéz a stanovených cílů.

Klíčová slova:

arteterapie, senioři, kognitivní funkce, paměť, pozornost, domov pro seniory

ABSTRACT

The thesis focuses on examining the influence of art therapy on the cognitive functions of seniors living in a retirement home, with particular focus on memory and attention. The aim of the research was to determine how art therapy can affect the cognitive functions of clients within the framework of group art therapy. The work is divided into a theoretical and a practical part. The theoretical part defines art therapy, its forms, methods, goals, and specifics when working with seniors. It also describes the period of old age and the related changes, and addresses cognitive functions with an emphasis on memory and attention. The practical part focuses on the implementation of the research and the art therapy process in practice. It includes a description of individual sessions, the formulated hypotheses, and the research question. The evaluation and conclusion summarize the results obtained through the applied tests and assess the contribution of art therapy to the target group, including the verification of hypotheses and set goals.

Keywords: art therapy, seniors, cognitive functions, memory, attention, residential care

ÚVOD

Téma této absolventské práce je zaměřeno na vliv arteterapie na kognitivní funkce u seniorů, konkrétně na paměť a pozornost. Tato cílová skupina byla zvolena především z hlubokého respektu k seniorům a jejich životním zkušenostem. Ve stáří lidé čelí různým výzvám, které tento věk přináší, a není to vždy jednoduché. Mezi těmito výzvami se stále častěji objevuje otázka udržení a podpory kognitivních funkcí. Je důležité, aby byl přínos seniorů společností více oceňován, a aby byla věnována větší pozornost jejich potřebám v rámci přizpůsobení se jejich nové životní situaci, kdy jsou již umístěni v některém sociálním zařízení a jsou odkázáni na pomoc druhých. Tyto situace sebou nesou řadu změn ve vnímání života u seniorů, a je důležité tyto změny seniorům, co nejvíce ulehčit.

Kognitivní funkce, jako jsou paměť, pozornost, myšlení a exekutivní funkce, jsou považovány za klíčové schopnosti, které umožňují vnímání, porozumění a reakci na svět kolem nás. S přibývajícím věkem dochází k jejich přirozenému oslabování, což má přímý dopad na kvalitu života seniorů. V rámci této práce je kladen důraz na paměť a pozornost, neboť tyto oblasti mají zásadní vliv na každodenní fungování seniorů a jejich soběstačnost.

V této práci je soustředěno na výzkumnou otázku: Jaký vliv má arteterapie na paměť a pozornost u seniorů v Domově pro seniory? Rovněž byly formulovány dvě hypotézy: 1) Arteterapie dokáže zlepšit pozornost u seniorů, 2) Arteterapie dokáže zlepšit paměť u seniorů.

Cílem této práce je prakticky ověřit a vyhodnotit tyto hypotézy a výzkumnou otázku. Vedlejší cílem je podpora seniorů prostřednictvím aktivizace, relaxace, kreativity a socializace v rámci arteterapeutických cvičení, která byla sestavena s ohledem na specifické potřeby seniorů.

Vyhodnocení je založeno na systematickém pozorování klientek a analýze průběhu realizovaných arteterapeutických setkání. Kromě toho jsou výsledky zhodnoceny především prostřednictvím standardizovaných kognitivních testů, přičemž interpretaci těchto výsledků provedl odborný kvalifikovaný pracovník.

Téma této práce je považováno za aktuální a vysoce relevantní, neboť podpora kognitivního zdraví seniorů a péče o jejich celkovou pohodu je stále rostoucí prioritou.

Arteterapie představuje potenciálně efektivní nástroj, který může přispět nejen ke zlepšení kognitivních funkcí, ale i k osobnímu rozvoji a zlepšení mezilidských vztahů mezi účastníky. Tento přístup může činit tuto práci nejen vědecky hodnotnou, ale i prakticky přínosnou pro každodenní péči o seniory.

TEORETICKÁ ČÁST

1. ARTETERAPIE

V první kapitole je vymezen pojem arteterapie, její formy, metody a cíle, a dále také věnuje specifikům arteterapie u seniorů.

1.1. Definice arteterapie

Úvodem je třeba poukázat na to, že arteterapie může být vymezena jak v širším, tak i v užším pojetí. Nejprve se pojem arteterapie používal pro celou oblast, v nichž se využívaly různé formy umění jako prostředek k terapii a v tomto širším slova smyslu znamená arteterapie léčení veškerým uměním. Mezi tyto formy patří jak výtvarná, tak hudební, divadelní či taneční nebo pohybová činnost. Až postupem času se vydefinovaly jednotlivé umělecko-terapeutické směry a označení arteterapie se nyní i používá pro terapii spojenou pouze s výtvarnou činností. (Šicková-Fabrizi, 2002)

Celá absolventská práce se zaměřuje na arteterapii v užším pojetí. Níže jsou vypsané vybrané definice a vymezení arteterapie v tomto užším slova smyslu jako terapie spojené s výtvarnou činností.

„Arteterapie je samostatný a svébytný slibně se rozvíjející obor, který využívá jako terapeutický prostředek umění. Napomáhá při léčbě, prevenci, relaxaci, umožňuje vlastní sebereflexi a reflektuje psychický i emoční stav klienta. Umělecká tvorba (výtvarné dílo – artefakt) je v tomto případě prostředek, nikoliv cíl (jako je tomu ve výtvarné výchově a výtvarném umění). Tento prostředek představuje tzv. most mezi klientem a arteterapeutem. Most, který poskytuje bezpečné prostředí. Most, který nám umožní vhled a otevře cestu k tématům klienta.“ (Beníček, arteterapie.net/umelecke-terapie/arteterapie/)

Arteterapie (Liebmann, 2005) je využívána v rámci výtvarného umění jako prostředek k osobnímu vyjádření v rámci komunikace a vnitřního světa klienta. Při arteterapeutických aktivitách nejde o estetický výsledek, a díky tomu je arteterapie dostupná každému, ne pouze těm speciálně výtvarně nadaným.

„Arteterapie je soubor uměleckých technik a postup, které mají kromě jiného za cíl změnit sebehodnocení člověka, zvýšit jeho sebevědomí, napomoci mu k vlastnímu sebepoznání, integrovat jeho osobnost a přinést mu pocit smysluplného naplnění života.“ (Hegarová, maut.cz/umelecke-terapie)

Z výše uvedeného vyplývá, že dle Hegarové je cílem arteterapie změnit sebehodnocení člověka, zvýšit jeho sebevědomí a napomoci mu k jeho vlastnímu sebepoznání. Beníček definici arteterapie rozšiřuje a dle něj může arteterapie dopomoci také při léčbě, prevenci či relaxaci a může reflektovat emoční a psychický stav klienta.

Posláním arteterapie (Šicková-Fabrice, 2002) je doprovázet a být průvodcem z teritoria chaosu/ disharmonie do prostoru léčivého, harmonie – prostřednictvím výtvarného umění.

Dle nizozemského psychoterapeuta (Šicková-Fabrice, 2002) znamená arteterapie usměrněné působení na člověka jako celek v jeho fyzických, psychických danostech, v jeho uvědomělých nebo neuvědomělých snaženích, sociálních a ekonomických vazbách, plánované ovlivňování postojů a chování pomocí umění a z umění odvozenými technikami, s cílem léčby nebo zmírnění nemoci a integrování nebo obohacení osobnosti.

Arteterapie (Šicková-Fabrice, 2002) je soubor uměleckých technik a postupů, které mají kromě jiného za cíl změnit sebehodnocení člověka, zvýšit jeho sebevědomí, integrovat jeho osobnost a přinést mu pocit smysluplného života.

Odjakživa bylo umění komunikačním prostředkem (Lhotová, 2022), a vždy se využíval její terapeutický potenciál. Kresba a malba je člověku přirozená během celého jeho vývoje i jako vývoje lidstva vůbec. Prostřednictvím tvorby se arteterapie zaměřuje na sebepoznávání, sebereflexi, relaxaci, zlepšení dovedností a rozvoj schopností či umožňuje sebevyjádření, a usnadní a podporuje komunikaci a také otevírá cestu k odreagování emocí. Všechny výtvarné aktivity a jejich výsledky včetně procesů tvorby je možné vnímat jako jakési paralelní procesy k procesům probíhajícím k životě.

Arteterapie je terapeutický přístup, který využívá uměleckou tvorbu jako prostředek sebepoznání, vyjádření emocí a osobního růstu. Nejde o estetiku výsledného díla, ale o samotný proces tvorby, který otevírá cestu k vnitřním tématům člověka. Jak uvádí Beníček, umělecké dílo zde funguje jako most mezi klientem a terapeutem poskytující bezpečný prostor pro

sebereflexi. Tento přístup je umožněn všem, nejen těm výtvarně nadaným, jak zdůrazňuje Liebmann, a může významně přispět k posílení sebevědomí a integraci osobnosti, jak popisuje Hegarová.

1.2. Arteterapeutický artefakt

Arteterapie (Lhotová, Perout, 2018) je tedy oborem, kde se kromě lidských účastníků klade důraz také na arteterapeutické artefakty, a tím pádem se hovoří o arteterapeutické triádě, kterou je tvorba (artefakt) – klient – arteterapeut. Dá se říct, že artefakt a jeho tvorba zastupuje a reprezentuje klienta. Pro úplnost a komplexitu arteterapeutické práce je třeba počítat s minimálně s osmi rovinami nahlížení na daný arteterapeutický artefakt klienta:

- Obsahová rovina – Zaměřuje pozornost k příběhu a k obsahu daného artefaktu a souvislostmi mezi prvky výtvarné tvorby a jejich integrace.
- Formální rovina – Tato rovina nahlíží na základní vyjadřovací a výrazové prostředky a prostředky výstavby kompozice vnímané zrakem.
- Materiální/ procesuální rovina – Zde se bere v úvahu jednak faktický průběh tvorby v čase, a jednak jak je tvorba v čase prožívána.
- Komunikační rovina – Tato rovina se vztahuje k celkové komunikaci v průběhu tvorby i v následné fázi práce s hotovými artefakty v podobě dotazování, vysvětlování, diskuze a vypravování.
- Interaktivní rovina – Jde o interakci a vztahovost mezi autorem artefaktu, tj. klientem, výtvarným objektem a arteterapeutem.
- Emoční/ prožitková rovina – Zahrnuje různé modalities a formy prožívání v arteterapeutickém procesu, kterými je poznání (tj. vnímání, představy, fantazie, myšlení), také cítění (tj. různé druhy emocionálního hodnocení), nebo chtění (tj. puzení a motivace).
- Kognitivní rovina – Tato rovina je založena na myšlení a reflexi. Kognitivní procesy, mezi které patří paměť, představivost, pozornost, vnímání, učení a myšlení, jsou součástí psychické struktury jedince, a zahrnují vnitřní pochody a procesy pomocí nichž si jedinec uvědomuje své okolí a sebe samého. Kognitivní funkce člověka budou více rozebrány pro účely této absolventské práce v další části textu v kapitole 3.
- Rovina chování – Tato rovina se opírá o modalities chování, kterými jsou konání, řeč a výraz.

1.3. Formy arteterapie

Arteterapii lze dělit dle počtu účastníků na dvě formy, kterými jsou individuální a skupinová terapie.

1.3.1. Individuální arteterapie

V případě individuální arteterapie (Šicková-Fabrizi, 2002) má klient arteterapeuta k dispozici jen pro sebe, kdy se na terapii nachází pouze klient a terapeut. Během individuální terapie mezi sebou klient a terapeut navazují velmi úzký vztah. Tyto terapie bývají vhodné zejména pro typy klientů, jejichž problémy vyžadují individuální přístup a celou pozornost terapeuta, anebo pro typy klientů, jejichž chování ve skupině může působit rušivě, odstrašujícím případem a mohlo by mít na další klienty negativní dopady (např. v případě agresivity, vůdcovství, psychotické problémy apod.).

1.3.2. Skupinová arteterapie

V rámci skupinové arteterapie (Liebmann, 2005) pracuje arteterapeut s celou skupinou. Většina arteterapeutických skupin mívá 4–12 členů, ačkoliv příležitostně se dá zvládnout a pracovat s větší skupinou účastníků. Je vždy důležité přihlížet na počet členů ve skupině, aby byla zajištěna skupinová soudružnost, oční a slovní kontakt mezi členy skupiny, adekvátní čas pro každého člena skupiny při zapojení do diskuze, a aby byla maximálně podpořena vzájemná interakce mezi členy.).

Správné sestavení skupiny (Liebmann, 2005) je stěžejní pro celý průběh arteterapeutické práce. Mezi body, které je potřeba promyslet patří zejména:

- Kdo povede skupinu, zda je potřeba spolu-vedoucí apod.
- Zajistit a promyslet vše ohledně místnosti a prostředí, kde bude skupinová arteterapie realizována, zda je dostatečně velká, poskytuje bezpečný tichý prostor pro práci apod.
- Zda je správně nastaven čas a trvání práce, zda je dostatek času na pauzu a na odpočinek, jaký čas během dne je nejvhodnější apod.
- Promyslet veškeré materiály, které mohou být použity v rámci práce.
- Promyslet, kdo bude členem skupiny, což je stěžejní, jaké členy bude skupina obsahovat, s jakým záměrem a cílem a s jakými tématy se členové potýkají apod.

Níže jsou uvedené hlavní výhody a důvody pro využití skupinové arteterapie (Šicková-Fabrice, 2002):

- Sociální učení probíhá ve skupině a je intenzivnější, a tím skupinová práce poskytuje vhodné zázemí, ve kterém jej můžeme procvičovat.
- Spojuje lidi s podobnými potřebami, kteří si mohou poskytovat vzájemnou podporu a pomáhat si s řešením problémů.
- Členové dané skupiny si mohou vyzkoušet nové role, vidí, jak ostatní reagují, a mohou v nich být podpořeni a posíleni.
- Skupiny mohou být velkým katalyzátorem vývoje skrytých zdrojů a schopností.
- Některým jedincům vyhovují skupinové práce z důvodu, že je pro ně individuální práce už moc intimní a intenzivní.

Skupinová arteterapie může mít naopak i některé nevýhody, mezi které patří zejména (Šicková-Fabrice, 2002):

- Je obtížnější zachování důvěrnosti a diskrétnosti z důvodu zapojení více lidí.
- Členové skupiny mají méně individuální pozornosti od terapeuta.
- Lidé se mohou vyhnout rozhovoru o nějakém nepříjemném tématu, protože se mohou v rámci skupiny za někoho „schovat“.
- Od terapeuta se vyžaduje větší pohotovost a obratnost při reagování na více klientů, takže tím to má terapeut těžší.

Mezi další dělení arteterapie lze zařadit, zda se klient zapojuje do procesu tvorby či nikoli. Tímto způsobem existují další dvě formy arteterapie, které se nazývají receptivní a produktivní arteterapie.

1.3.3. Receptivní arteterapie

V rámci receptivní arteterapie (Beníček, arteterapie.net/umelecke-terapie/arteterapie/) se klient nezapojuje aktivně přímo do procesu tvoření, ale umění zde na klienta působí a dochází k impresi (dojem, vjem). Klient na sebe nechává působit obrazy v rámci prohlídky obrazových galerií, či uměleckých fotografií nebo např. obrázkové knihy.

1.3.4. Produktivní arteterapie

Při produktivní arteterapii (Beníček, arteterapie.net/umelecke-terapie/arteterapie/) se klient výtvarně projevuje a dochází k expresi (tzn. vyjádření), a tím pádem je klient přímo zapojen do uměleckého procesu pomocí malby, kresby, koláže, keramiky atd. Umělecké terapie zahrnují a vědomě pracují jak s expresí, tak i s impresí.

1.4. Metody arteterapie

„Arteterapie by neměla znamenat jenom nabídku výtvarné tvorby, ale předpokládá, že arteterapeut ví, co, kdy, jak a proč tvořit, aby se objevila a zvědomila důležitá témata klientova života a mohlo se změnit to, co přináší obtíže.“ (Lhotová, Perout, 2018, s. 39)

Arteterapeut dle potřeb a specifík klienta volí takové metody a arteterapeutická cvičení, která vedou k dosažení stanovených cílů a ke zlepšení klientova stavu.

1.4.1. Submodel „13P“ dle Marie Beníčkové

Dle Marie Beníčkové je níže představen arteterapeutický submodel „13P“, který lze využívat v průběhu arteterapeutického procesu. Všechny tyto metody jsou provázány specifickými diagnostickými otázkami. Tento submodel je definován následovně:

- Pozorování – Za cíl má sledovat, zaznamenat a vyhodnotit chování a jednání klienta v průběhu terapie.
- Průběh – Arteterapeut vyhodnocuje průběh, posloupnost konkrétních podnětů, reakcí klienta a celkový vývoj terapie.
- Podnět – Jedná se o stimul (impuls), který vychází buď od klienta nebo od terapeuta.
- Percepce – Týká se vnímání, jakožto psychického procesu vnímání vnějších a vnitřních podnětů smyslovými orgány, které vnímá klient nebo terapeut.
- Projev – Jedná se o reakci (odezvu) klienta, nebo terapeuta na přicházející podněty.
- Prostředí – Arteterapeut pozoruje klienta ve vztahu k danému prostředí, kde terapie probíhá a jak působí na klienta.
- Prostředky – Prostředky, které jsou využívány v rámci arteterapeutického procesu, ať už materiální nebo obsahové.
- Pocity – Jde o sledování následků prožitků, vjemů, emocí klienta v rámci terapie.

- Pochopení – Arteterapeut pozoruje, zda došlo k pochopení situace ze strany klienta apod.
- Proměna – Arteterapeut pozoruje, zda u klienta dochází k proměně v chování, v jednání, ve způsobu uvažování.
- Posudek – Jedná se o vyhodnocení získaných informací.
- Plán – Každý terapeut si sestavuje plán, na základě vyhodnocení získaných informací, jak bude dál postupovat, s jakými prostředky a cvičeními bude dosahovat stanoveného cíle.

1.4.2. Metody dle Šickové-Fabricsi

Dalším možným dělením arteterapeutických metod (Šicková-Fabricsi, 2002) je následující:

- Imaginace – Pomocí této metody se klient může vrátit k některým situacím v životě, může je znovu prožít, zpracovat je pod vedením arteterapeuta, reflektovat je do výtvarné podoby, a zhmotnit je. Metoda imaginace je vhodná pro lepší sebepochopení, pro uvolnění emocí, pro vyjasnění postojů k sobě i k druhým lidem.
- Animace – Využívá se zejména u dětí ve fázi rozhovoru o už vytvořeném výtvoru. Jedná se o rozhovor ve třetí osobě, kdy se klient nebo terapeut identifikuje s věcí či postavou z obrázku klienta a hovoří jejich jménem. Dítě tímto způsobem může zprostředkovávat informaci o sobě nepřímě, bez zábran.
- Koncentrace – V rámci této metody se pracuje převážně s mandalami, které jsou významnou pomůckou při cvičení představivosti a mají člověka udržet v harmonii a vracet se do svého středu. Mandala může být jako prostředek pro sebepoznání a sebeodhalování nebo může např. pomáhat jako mapa vnitřní reality.
- Restrukturalizace – Jedná se o metodu, kdy se ze starého výtvarného díla vytvoří zcela dílo nové, přetvořené z částí původního díla.
- Transformace – V této technice jde o transformování pocitů z vnímání jednoho druhu uměleckého média do jiné oblasti.
- Rekonstrukce – Tato metoda může být v různých podobách. Nejjednodušší variantou je dokreslovaná koláž. Rekonstruovaná část často splyne a propojí se s nalepeným fragmentem v rámci koláže, a to je jeden z cílů této metody.

1.5. Cíle a cílové skupiny arteterapie

Cíle v arteterapii (Šicková-Fabrice, 2002) lze rozdělit na individuální a sociální cíle. Mezi individuální cíle patří zejména uvolnění, sebepožívání, sebevnímání, vizuální a verbální organizace a uspořádání zážitků. Dále také poznání vlastních možností, osobní růst, poznání emocí a pocitů člověka, a např. získání nadhledu. Mezi sociální cíle můžeme zařadit vnímání a přijetí druhých lidí, uznání jejich hodnot, navazování kontaktů, zapojení do skupiny a spolupráce, pochopení sociálních vztahů a vzájemné sdílení.

Cíle (Lhotová, 2010) lze také definovat z hlediska kognitivního, motivačního a emocionálního. V tomto případě se jedná o sebevyjádření, aktivizaci, sebepoznání, osobnostní růst, podporu vývoje změnu stereotypů, zmírnění úzkostí, uvědomění, náhled, řešení problémů, odhalení nevědomého materiálu, katarzi, zpracování konfliktu podporu a rozvoj tvořivosti a adaptivnější zacházení s emocemi, o kultivaci obraných mechanismů. Arteterapeutické postupy jsou zacíleny na osobnostní aspekty jako emotivitu, motivaci, tematiku obsahu představ včetně kognitivních schopností a tvůrčího potenciálu.

Arteterapie je vhodná pro všechny věkové kategorie, jak pro zdravé jedince zaměřující se na svůj osobní růst a seberozvoj, tak pro skupiny lidí se specifickými potřebami, ať už pro mentálně či tělesně postižené, pro lidi (převážně děti) s poruchou pozornosti či chování nebo např. pro skupiny lidí s psychickými poruchami. U všech těchto skupin je vždy důležité zaměřit se na jejich specifické potřeby a cíle.

1.6. Arteterapie u seniorů

Pro účely této absolventské práce jsou blíže představeny pouze specifika arteterapie u cílové skupiny seniorů.

Arteterapie u seniorů (Lhotová, 2022) má své specifické úkoly. Nejde jen o smysluplné využití či naplnění času a aktivizaci seniorů, ale má daleko širší potenciál. Hlavním úkolem je vedle citových zážitků poskytovat i pocit uznání a dostatečný prostor pro vlastní vzpomínky. Arteterapeutická tvorba nese reminiscenční prvky s integrujícím potenciálem. Následná práce s výtvarnými artefakty slouží též kognitivní rehabilitaci, která rozvíjí rozumové funkce umožňující rozpoznávat, pamatovat si, učit se a přizpůsobovat se. V rámci arteterapie nejde jen

o pomoc a podporu při rozvoji či udržení samostatnosti osob a procvičování motoriky, ale také především o posílení sebevědomí, tvůrčích a kreativních schopností. V případě skupinových aktivit také jde o možnost navazování nebo prohlubování vztahů při tvorbě seniorů v institucích.

„Arteterapie pomáhá seniorům v přizpůsobení se nové životní situaci, poklesu fyzických sil, ztrátě zdraví, specifickým důchodového věku a s ním spojeným změnám v sociální i ekonomické oblasti.“ (Šicková-Fabrice, 2002, s.65)

V případě arteterapie u seniorů (Liebmann, 2009) jsou výtvarná sezení vždy „zaměřena na realitu“ a na takové činnosti, které seniorům pomohou udržovat pozornost při běžných každodenních aktivitách, takže budou nadále schopni vypořádat se podle svých možností s mnoha praktickými věcmi. Některým seniorům také může pomoci zapojení se do takové činnosti, která jim pomůže rozpomenout se na vlastní úspěchy a dodá jim pocit důstojnosti.

Níže jsou uvedené hlavní cíle arteterapeutických aktivit u seniorů (Lhotová, 2022):

- Redukce psychické tenze,
- Uvolnění kreativity pro aktivizaci,
- Odblokování komunikačních kanálů,
- Relaxace, odreagování se a uvolnění,
- Interakce osobnostních složek,
- Celková socializace osobnosti,
- Návlek sebereflexe, sebeovládání a vůle,
- aktivizace, udržování, a rozvíjení kognitivních schopností.

Hlavní strategie arteterapie se seniory (Šicková-Fabrice, 2002) spočívá v tom, že se při práci s klientem vybírají takové techniky, které odpovídají věku klienta, a hlavně posílení smyslu pro důstojnost. Arteterapie se snaží aktivizovat zbytky jejich vitality, pružnosti a stimulovat jejich kreativitu.

Arteterapie u seniorů (Lhotová, 2022) může být ve svém tvořivém potenciálu vnímána i jako prostředek optimální adaptace ve stáří a na stáří. Švancara uvádí zásadu „5P“:

- Perspektiva – znamenající orientovat se i na budoucnost bez ohledu na vzdálenost perspektivy a těšit se na něco.

- Pružnost – znamenající se přijímat nové podněty, učit se něco nového, dovolit si změnu.
- Prozíravost včetně schopnosti organizovat si život přiměřeně svým možnostem, kompenzovat dílčí deficity a úbytek sil.
- Porozumění pro druhé – znamenající umění naslouchat a vyjadřovat svůj názor.
- Potěšení – vztahuje se k možnostem vyhledávání zdrojů radosti a uspokojení a udržování těchto zdrojů.

Lidská tvořivost (Langmeier, 1998) nezná hranic. Člověk může zůstat tvořivým po celý život. Spíše, než o věk vždy jde především o motivaci, vytrvalost a entuziasmus.

Při arteterapeutické práci se seniory (Lhotová, 2022) je nezbytné seniorům aktivity přizpůsobovat, aby se maximálně cítili dobře. Aby si senioři zachovali motivaci a chuť se výtvarně a verbálně vyjadřovat platí několik zásad:

- Vždy je vhodné zvolit adekvátní tempo a způsob práce, a jelikož se rychleji mohou unavit, tak je důležité nespěchat a nezahlcovat zbytečným množstvím nových informací, a spíše je vhodné si některé komplexnější cvičení rozplánovat a rozfázovat na více sezení.
- Senior by měl vnímat smysluplnost aktivit a činností, a měl by být ta své aktivity pochválen.
- Výtvary není vhodné hodnotit z estetického hlediska, ale vždy ve vztahu k autorovi díla a využívat otázky typu „Jak se mu to malovalo?“, „Jak se mu obrázek líbí?“, „Na co si při tvorbě vzpomněl?“, „Dal by někomu svůj obrázek?“, „Je něco překvapivého, čeho si na svém obrázku všimnul?“ apod.
- V žádném případě není vhodné vyvolávat mezi členy skupiny pocit soutěžení. Každý artefakt má svou hodnotu.
- Je možné v rámci práce se seniory prokládat expresi a recepci, tj. jak tvoření, tak i vnímání již vytvořených obrazů od různých malířů či laiků, případně různých pohlednic či fotografií apod.
- Je vhodné postupně zvětšovat prostor pro výtvarné vyjádření a dávat seniorům možnost se realizovat na větší formáty, jakožto paralela k „velikosti světa“ a klientova místa ve světě, aby si dal větší prostor.
- Symboliky na artefaktech jsou vhodné k diskuzi se seniory jen do té míry, do které jsou schopni tomuto symbolickému vyjádření porozumět.

- Významný je také individuální přístup ke každému seniorovi v případě skupiny. Je důležité, aby byl arteterapeut přítomen při tvoření, aby jej zajímal proces tvoření, aby byl k dispozici v případě pomoci či jakýkoliv dotazů apod.

2.OBDOBÍ STÁŘÍ A STÁRNUTÍ

Tato kapitola je zaměřena na charakteristiku stáří a stárnutí dle vývojové psychologie. Dále jsou popsány typické změny, kterými senioři prochází, a také jsou definovány specifika domovů pro seniory.

2.1. Charakteristika stáří a stárnutí

Níže je uvedeno několik různých definic a charakteristik pojmů „stáří“ a „stárnutí“, které se vzájemně doplňují.

Stáří a stárnutí (Georgi, Dragomirecká, Jarollímová a kolektiv 2024) bylo dlouho přehlíženo a teprve ve druhé polovině 20. století se mu dostalo větší pozornosti. K tomuto faktu přispěla skutečnost, že se dosažení vyššího věku stává běžnou životní zkušeností více, než tomu bylo dříve. Z generace narozené v roce 1918 se 65 let dožilo cca 40 % lidí, a z generace narozené v roce 1955 je to už více jak 80 %.

Stáří (Sak, 2012) je životní fáze člověka, která je ohraničená dvěma časovými body. Horní věková hranice stáří je ostře vymezena smrtí. Spodní věková hranice není zcela jasně ohraničena, protože jevy a procesy spojené se stárnutím se do života člověka promítají postupně. Stáří jako takové vzniká až jejich souhrnem. Podobné jevy a procesy nastupují u konkrétního jedince sice v určitém časovém limitovaném věkovém rozpětí, ale v jiném individuálním věku. Nástup jevů, které tvoří stárnutí, vzniká na základě genetické zvláštnosti jedince, jeho životní historie, ale tak v důsledku společenských a kulturních faktorů, jako je životní styl, zdravotní a sociální systém, kvalita životního prostředí, hodnotový systém, charakter práce a celá pracovní oblast.

Stáří (Klevetová, 2008) je další vývojová etapa lidského života, ve které je kladen hlavní důraz na uchování pohybových dovedností a psychosociální rozvoj osobnosti.

Stáří (Čeledová, 2016) je poslední vývojová etapa, která uzavírá, završuje život osobnostně, duševně, spirituálně i tělesně. Také se jedná o sociální charakteristiku. Zrání se prolíná s involucí, s ubýváním sil, a aspekty biologické se prolínají se sociálními.

„Stárnutí je seskupení změn ve struktuře a funkcích organismu, podmiňující jeho zvýšenou zranitelnost, dále pokles schopností výkonnosti jedince, které vyvrcholí v terminálním stadiu a smrti.“ (Vostrý, 2021, 16 s.)

Z hlediska vývojové psychologie (Vágnerová, 2007) lze období stárnutí rozdělit na období raného stáří a období pravého stáří. Obě tyto etapy si nesou svá specifika, a rozdělují se z hlediska věku.

- Období raného stáří: 60–75 let (resp. třetí věk),
- Období pravého stáří: 75 a více let (resp. čtvrtý věk).

V rámci „raného stáří“ (Vágnerová, 2007) je sice obdobím, kdy dochází již k evidentním změnám daným stárnutím, ale nemusí být tak velké, aby staršímu jedinci znemožňovali aktivní a nezávislý život. Oproti tomu období „pravého stáří“ je spojováno s nárůstem problémů daných tělesným a mentálním úpadkem i se zvýšeným rizikem vzniku a kumulace různých zátěžových situací, které kladou značné nároky na adaptaci (např. umístění do zařízení apod.).

V této absolventské práci je výzkum a arteterapeutická praxe věnována seniorům, které se nachází již v období „pravého stáří“ dle vymezení stáří od autorky Vágnerové.

2.2. Změny ve stáří

„Člověk je ve stáří postaven před úkol přizpůsobovat se nejen řadě změn ve vlastním organismu (změny involuční, zvýšená nemocnost), ale i řadě změn vnějších (změna sociálního postavení, životního stylu a sociálního prostředí, včetně úmrtí blízkých lidí apod.).“ (Langmeier, 1998, s.190)

Všechny níže uvedené změny ve stáří jsou velmi individuální a záleží na mnoha faktorech, na hodnotách člověka, na jeho životním příběhu, jeho celoživotní životosprávě, na poměru stresových a méně stresových zkušeností v životě. Často nelze změny hodnotit odděleně, protože jsou často ovlivněny dalšími psychickými procesy, a vše tak často souvisí se vším a jedno navazuje na druhé.

Hlavní změny (Langmeier, 1998), které jsou obecně pozorované u stárnoucích lidí lze stručně popsat v následujících bodech:

- Zhoršuje se smyslové vnímání

Zhoršuje se zrak, i sluch, což má často velký dopad na jejich život. Často tak dochází k poklesu jejich výkonu při některých pracovních činnostech, omezuje se jim možnost rekreace (např. čtení, hudba apod.) či např. se celkově narušuje komunikace s druhými lidmi, což může způsobit řadu nepříjemných pocitů jako je podezíravost, nejistota či úzkost. Zlepšení zrakového i sluchového vnímání může seniorům pomoci různých speciálních pomůcek jako jsou např. brýle, sluchadla, tak může být velkou pomocí a mohou se tak lépe přizpůsobit i společenskému zařazení.

- Zhoršuje se paměť

Často se zhoršuje paměť spíše pro nové zážitky a události, přičemž dávno zažité zkušenosti (např. z dětství) zůstávají v paměti uchovány. Může se stát, že jsou vzpomínky často různě emočně nebo obsahově zkreslené a minulé zážitky vnímají senioři často pozitivněji, než byly.

- Zhoršuje se rozumová schopnost

Intelligence měřená klasickými inteligenčními testy zřetelně klesá ve vyšším věku.

- Mění se citové prožívání

Citové prožívání již není tak bezprostřední a snižuje se celkově intenzita emocí. Senioři se už nemusí pro věci tolik nadchnout, ale zároveň umí věci hodnotit často klidněji a racionálněji.

- Mění se citové vztahy

Síla vztahů k blízkým lidem se většinou nějak výrazně nemění a význam rodiny často stoupá.

Níže je uvedeno další možné rozdělení změn ve stáří (Vágnerová, 2007), které probíhají už v etapě „pravého stáří“ u osob nad 75 let.

- Tělesné změny

Typickým projevem stáří je celkové zhoršení zdravotního stavu. Staří lidé často trpí polymorbiditou, tj. současným výskytem několika chorob najednou. Ve věku nad 70 let trpí nějakým chronickým onemocněním až 87 %, v 85 letech jsou takto postiženy téměř všichni.

Průběh těchto chorob je typický sklonem ke komplikacím nebo ke chronicitě, protože organismus seniora už nemá dostatečné rezervy se vypořádat často ani s běžnými onemocněními. Největším úskalím je v tomto případě často, jakým způsobem jejich onemocnění ovlivní jejich soběstačnost, což celkově potom ovlivňuje jejich další rozpoložení a pocit pohody. Nejčastější jsou chronická onemocnění oběhové soustavy, nemoci pohybového ústrojí, případně demence, tj. závažnější úbytek rozumových schopností.

- Proměna kognitivních funkcí

Tyto změny jsou podrobněji dále popsány v kapitole 3. Jedná se především o zhoršování pracovní paměti a úbytku komplexity uvažování.

- Proměna emocionality

Proměny emočního prožívání nemusí být příliš nápadné. Často mají tendenci k udržení přijatelného emočního ladění i za cenu popírání či zkraslování významu některých podnětů. Obvykle klesá intenzita a frekvence emočního prožitku, protože senioři často reagují méně emocionálně nebo bývá často jejich reakce méně intenzivní. V průběhu pozdního stáří se také mění pocit životní pohody, kdy se právě snižuje intenzita prožívání pozitivních pocitů

- Změna v oblasti socializace

Zde často hraje velkou roli pocit osamělosti ze ztráty mnoha blízkých lidí. Komunikace seniorů bývá poznamenána ztrátou sluchu, mají zhoršenou krátkodobou paměť a pomaleji uvažují, a to vše pak má vliv na jejich angažovanost a celkově sociální vztahy.

Pro úplnou komplexitu je níže uveden ještě další přehled možných změn ve stáří (Vostrý, 2021) a je rozdělen do tří kategorií s konkrétními změnami, které mohou nastat.

- Tělesné změny seniora – změny vzhledu, úbytek svalstva, změny v termoregulaci, změny činnosti smyslů, degenerativní změny smyslů, kardiopulmonální změny, změny trávení a vylučování, změny sexuální aktivity
- Psychické změny seniora – zhoršování paměti, nedůvěřivost, snížený sebedůvěra, sugestibilita, emoční labilita, změny vnímání, zhoršování úsudku.
- Sociální změny seniora – odchod do penze, změna životního stylu, stěhování, osamělost, ztráta blízkých, finanční obtíže

Senioři v pravém stáří (Vágnerová, 2007) zažívají zátěžové situace, které lze shrnout do následujících tří bodů:

- Nemoc a úmrtí partnera případně i dalších blízkých lidí a vrstevníků – Tyto události často vedou ke větší sociální izolovanosti a z ní vyplývajícímu pocitu osamělosti.
- Zhoršení zdravotního stavu – Jak bylo již uvedeno výše, tak zhoršení zdravotního stavu a úbytek tělesných i psychických kompetencí vede postupně ke ztrátě soběstačnosti, která vede pak následně k dalším možným psychickým stavům.
- Ztráta jistoty soukromí – Častá hospitalizace, vynucená změna životního stylu či rovnou přemístění do ústavní péče, např. do Domova seniorů, Léčebny dlouhodobě nemocných často představuje velkou zátěž adaptačních kompetencí stárnoucích obyvatel.

Přijetí změn (Čeledová, 2016) a nezměnitelného faktu stárnutí je důležitým mezníkem v životě každého seniora. Patří sem hlavně uvědomění si, že stárnutí je přirozeným jevem lidského života. Mezi hlavní úkoly patří adaptace a přijetí poklesu jeho tělesných sil, vyrovnáním se s odchodem do důchodu, přijem nové společenské role, učinit návyky správné životosprávy, přijmout pomoc druhým a také případný přechod do sociálního zařízení.

Existuje koncept „Pět vyrovnávacích strategií“¹ (Klevetová, 2008) ohledně zvládání vlastního stáří.

- Konstruktivní strategie

Jde o nejpozitivnější strategii, kdy se senior dokáže vyrovnat se změnami, které stáří přináší. Senioři jsou stále aktivní, vyhledávají nové činnosti, nové přátele a jsou velmi pružní. Dokáží si ve svém životě najít další životní cíl uměřený ke svému věku a omezení a jsou schopni pro sebe něco udělat. Předpokladem této strategie bývá často spokojené dětství a tvořivá dospělost.

- Strategie závislosti

V rámci této strategie je člověk oproti té předchozí velmi pasivní, přesouvá zodpovědnost na druhé a spoléhá na pomoc druhých. Často byl nebo ještě je pod vlivem partnera a tato role mu

¹Tyto strategie (Klevetová, 2008) představila v roce 1962 S. Reichardová, která prováděla studii o zvládání vlastního stáří.

vždy vyhovovala. Necháávají si radit svými dětmi, a může to být i destruktivní, když jsou jejich děti názorově v rozporu s jejich potřebami.

- Strategie obranná

V tomto případě člověk odmítá často změnit změny, které stárí přináší. Bývá často přehnaně aktivní, aby si dokázal, že je ještě zcela soběstačný a nepotřebuje pomoc od druhých. Tento typ seniorů býval často velmi profesně a společensky úspěšný, a je pro ně těžké se smířit s odchodem do důchodu. U těchto typů seniorů je důležité se naučit umě si říct o pomoc, aby to nezašlo daleko, a ještě si neublížili.

- Strategie hostility

Při tomto typu strategie člověk zanevřel na celý svět a je velmi nepřátelský. Často chce být litován, že je obětí svého života nebo hledá viníky své životní prohry. U těchto typů seniorů je na místě psychoterapie, pokud o ni mají zájem.

- Strategie sebenenávisti

Při této strategii často senior obrací svou zlobu na sebe. Je kritický vůči vlastní osobě. Předpokladem v tomto případě často bývá, že měl neuspokojivé vztahy se svými rodiči, s manželem nebo s kolegy z práce. Je pasivní a netouží nic dělat. Bývá velmi těžké tyto jedince motivovat a najít u nich pozitivní přístup, a tak nezbývá než tyto postoje u těchto seniorů akceptovat. Případně je vhodná psychoterapie, když má senior zájem.

Výzkumy (Vostrý, 2021) naznačují, že i ve vyšším věku má člověk potenciál k fyzickému, duševnímu a sociálnímu růstu, stejně jako k jedinečnému osobnostnímu a profesnímu rozvoji.

Z výše uvedené věty vyplývá, že nikdy není pozdě začít jinak a znovu, a přehodnotit svůj život, svoje životní postoje, a změnit svá přesvědčení. Samozřejmě to může být pro seniory velmi těžké, a musí najít správnou motivaci pro změnu.

Potřeby seniorů (Vágnerová, 2007) se s přibývajícím věkem často mění a odráží proměnu jejich fyzického i psychického stavu, úbytek soběstačnosti i sociálních kontaktů a s tím související subjektivní prožívání kvality vlastního života.

- Potřeba stimulace

Tato potřeba bývá v pozdním věku relativně nízká, ale i přesto mohou někteří senioři strádat jejím nedostatkem. Bývá to většinou v případech, kdy jsou jejich kompetence již omezeny, sníží se množství kontaktů a zcela minimalizuje jejich společenský život. Když senior zažívá stimulační deprivaci, tak to může ovlivnit jak pocit celkové životní pohody, tak i uchování různých kompetencí a schopností. Nuda, bezcílnost a pasivita mohou vést ke ztrátě motivace a k apatii. U seniorů je ideální využívat aktivity, kdy eliminují nepříjemné pocity.

- Potřeba bezpečí

Tato potřeba ve většině případů s rostoucím věkem stoupá, právě kvůli postupnému úbytku kompetencí a také je podmíněn obavami z možnosti jejich dalšího zhoršení, např. úrazem nebo chorobou. Rovněž je důležitá i potřeba psychického bezpečí a citové jistoty, jejíž uspokojení závisí hodně na druhých, na poskytované péči. V ideálním případě, aby senior dosáhl přijatelné rovnováhy mezi potřebou autonomie, tj. míry samostatnosti a nezávislosti, a potřebou jistoty a bezpečí.

- Potřeba sociálního kontaktu a citové vazby

Tato potřeba má také velký význam, jelikož staří lidé jsou často závislí na svých nejbližších a své rodině, a cítí potřebu někam patřit. Prožitek intimity a nového vztahu také bývá častým jevem, ale má zcela jiný charakter. Často tyto vztahy naplňují prožití posledních společných chvil, vědomí vzájemné blízkosti a spirituální sdílení

- Potřeba autonomie

Tato potřeba je samozřejmě u lidí v pravém stáří. Chtějí rozhodovat alespoň o tom, co je pro ně zvládnutelné a dostupné, ale vždycky nedovedou adekvátně odhadnout aktuální úroveň svých možností. V tomto věku je pro ně významná i symbolická autonomie, kdy rozhodnou, kdy budou jíst, kdy vstanou apod.

- Potřeba akceptace a uznání

Tato potřeba se u seniorů projevuje nejvíce tendencí vymáhat si pozornost nebo snahou udělat něco užitečného, a eliminovat tak pocit vlastní narůstající zbytečnosti.

Mezi další potřeby (Klevetová, 2008), které nejsou uvedené v předchozím odstavci, patří:

- Potřeba otevřené budoucnosti

Do této potřeby patří zejména naděje a perspektiva. Senior se musí ideálně vždy na něco těšit, třeba jen na drobnosti všedního dne. Senior si prochází spoustu obavami spojených o jeho budoucnost, a je zde důležitá víra ve vlastní schopnost a naději, že lidská blízkost a sociální účast tu bude vždy. Je důležité, aby měl někoho, s kým může sdílet svá trápení, a kdo ho bude provázet úskalím staří.

- Potřeba smysluplného života

Vhodné životní podněty nás motivují k sebepoznání i k hlubšímu porozumění světu kolem nás. Z psychologického hlediska se hledání smyslu života může odrážet ve formování osobní vize o ideálním uspořádání vlastního života. To se projevuje například neustálým stanovováním plánů a cílů, jejichž naplnění přináší pocit spokojenosti.

Za další potřebu seniorů (Vostrý, 2021) lze považovat také:

- Potřeba seberealizace

Tato potřeba je individuální jako všechny výše uvedené s tím, že záleží na jedinci, jaký pro něj má seberealizace význam z hlediska společenského fungování. Dalo by se říct, že tato potřeba s přibývajícím věkem klesá a je velmi spojena s potřebou autonomie a potřebou akceptace a uznání.

Arteterapeutická sezení mohou naplňovat všechny výše zmíněné potřeby seniorů v pozdním věku, a to v závislosti na zvolených arteterapeutických cvičeních. Tyto definice potřeb jsou důležité pro stanovení cílů setkání a komunikace se seniory a pro sestavení arteterapeutického plánu. Na základě těchto potřeb lze přizpůsobit arteterapeutická cvičení s přihlédnutím toho, co je potřeba u daných klientů rozvíjet.

2.3. Domovy pro seniory

Výzkumná část této absolventské práce probíhá přímo v jednom ostravském Domově pro seniory, takže v následující podkapitole je pojednáno obecně o charakteristice tohoto

prostředí. Pro zachování anonymity je v této práci konkrétní domov pro seniory, ve kterém byl realizován výzkum, označován jako „Domov“.

Umístění do domova pro seniory (Vágnerová, 2007) je významným mezníkem v životě starého člověka. Pro všechny seniory tento přechod představuje zásadní změnu jejich životního stylu, a proto pro ně může být i značně obtížný.

„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, § 49)

Domovy pro seniory (Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách) poskytují svým klientům základní činnosti, mezi které patří:

- 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.

Proces adaptace pro seniory (Georgi, Dragomirecká, Jarolímová a kolektiv, 2024) při umístění do nového prostředí, tj. do domova pro seniory, je ovlivněna spoustu faktorů. Záleží, zda tam byl senior umístěn dobrovolně či nedobrovolně, a za jakých okolností musel být do domova přesunut, zda kvůli tomu, že jejich blízcí příbuzní nejsou schopni nebo i ochotni se o ně starat. Samotná adaptace bývá rozdělena do několika fází. Fáze mohou trvat u různých lidí různou dobu.

- První fáze – Senior se seznamuje s novým prostředím, poznává spolubydlící, lidi kolem sebe a pracovníky. Zde je podstatné, aby měl senior možnost si vybudovat své soukromí, pokud je toho schopen, a poznat chod domova a lidi kolem sebe.
- Druhá fáze – Senior navazuje kontakty a nové vztahy.

- Třetí fáze – Senior se začleňuje do chodu zařízení. Často mohou slábnout vztahy zvenku.
- Čtvrtá fáze – Senior se dle svého tempa přizpůsobuje s životem v domově a sami mohou i pomoci v adaptaci dalším nově příchozím. Ovšem ne u každého seniora může tato čtvrtá fáze nastat.

Kvalita života seniorů v domovech pro seniory (Dvořáčková, 2012) je ovlivněna řadou objektivních a subjektivních faktorů. Úzce souvisí také s osobností daného jedince, s jeho životním stylem, prožitými životními událostmi, zdravotním stavem či schopností zvládat zátěžové situace. Osobnost člověka je utvářena celým jeho předchozím vývojem, a s rostoucí závislostí na péči druhé osoby je čím dál více aktuální širší okruh vztahů a aktivit a mnohem důležitější jsou ty nejbližší vztahy.

Život seniora v domově pro seniory (Vágnerová, 2007) je spojen se zátěžemi jako je zejména ztráta osobního zázemí a známého teritoria a s ním spojené identity. Umístění jedince do domova pro seniory také potvrzuje úplnou nebo částečnou ztrátu jeho autonomie. Přesun také lidé vnímají jako signál blížícího se konce života. Uvědomují si, že jsou definitivně v poslední fázi, po které může následovat jen smrt. Reakcí může často bývat právě zhoršení emočního prožívání jako je deprese, apatie a vyhasnutí jakéhokoliv pozitivního očekávání. Ideální verzí je přijetí své situace takové, jaká je, a často to bývá ovšem formou rezignace případně obrany, kdy se senioři identifikují s nerealistickými představami.

Domovy pro seniory zajišťují pro své klienty v rámci aktivizačních činností řadu volnočasových a zájmových aktivit a dalších činností, které klientům dopomohou s nácvikem nebo s pomocí při upevnění kontaktu s přirozeným sociálním prostředím a svých motorických, psychických a sociálních schopností a kompetencí.

„Domov“ pro seniory, kde probíhala všechna arteterapeutická sezení, pro své klienty pořádá spoustu společenských událostí jako jsou plesy, mezigenerační vystoupení, bohoslužby a jiné duchovní chvíle, sportovní akce a turnaje např. v kuželkách, a spoustu dalšího. V části budovy, kde se nachází pouze domov pro seniory je kolem 65 seniorů. Součástí celého Domova je také úsek zvaný Domov se zvláštním režimem², kde je kolem 115 seniorů. Všechny klienty,

² Domov se zvláštním režimem (§ 50, Zákon č.108/2006 Sb., o sociálních službách) poskytující služby pro osoby se stařeckou Alzheimerovou demencí, a ostatními typy demencí, které mají sníženou soběstačnost z důvodu těchto onemocnění, jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby.

které se účastní této absolventské práce, žijí v části Domově pro seniory. Součástí celého komplexu je rozlehlá zahrada, kde se mohou jít klienti projít a mají tam také k dispozici venkovní kapli.

3.KOGNITIVNÍ FUNKCE

Následující kapitola se zaměřuje na vymezení a definici kognitivních funkcí. Blíže jsou definovány kognitivní funkce se zaměřením na paměť a pozornost, které jsou předmětem této absolventské práce. Kapitola se rovněž věnuje změnám paměti a pozornosti, které mohou v průběhu stárnutí nastat.

3.1. Definice kognitivních funkcí

Kognitivní funkce (Válková, 2015) lze pojmenovat jako myšlenkové procesy na základě, kterých můžeme rozpoznávat, učit se, pamatovat si a přizpůsobovat se prostředí. Do kognitivních funkcí lze zahrnout i vyšší kognitivní funkce neboli funkce exekutivní, které nám napomáhají například řešit problémy či plánovat. Každá kognitivní funkce je umístěna v jiné části mozku, proto nemusí po úrazech nebo poranění mozku dojít k poškození všech kognitivních funkcí dohromady.

Kognitivní funkce (nzip.cz/rejstrikovy-pojem/182) člověku umožňují vnímat svět kolem sebe, různě jednat, reagovat a zvládat různorodé úkoly. Myšlenkové procesy dávají člověku možnost učení, zapamatování, přizpůsobení se neustále se různě měnícím podmínkám okolního prostředí a světa. Kognitivní funkce zahrnují paměť, koncentraci, pozornost, tvorbu řeči, rychlost myšlení a také schopnost pochopení informací.

Kognitivní funkce (Klucká, Volfová, 2009) lze jinak i nazvat jako funkce poznávací, patří mezi základní funkce našeho mozku. Mezi tyto základní funkce, které nám plnohodnotně umožňují se zapojit do každodenního života jsou především paměť, pozornost, zrakově-prostorové schopnosti, jazyk a myšlení.

Pro účely absolventské práce je dále zaměřen text pouze na kognitivní funkce jako je paměť a pozornost, které jsou hlavním předmětem zkoumání v rámci tohoto výzkumu.

3.2. Paměť

Paměť je kognitivní funkce, která má nespočet funkcí a významů pro každý lidský život. Níže je uvedeno několik definicí, které se vzájemně doplňují.

Paměť (Plháková, 2003) má v lidské psychickém životě člověka velmi důležitý a podstatný význam. Bez paměti by se život skládal z momentálních epizod, které by k sobě neměly žádný vztah a nemohli bychom ani reflektovat svou existenci, protože vývoj sebepojetí souvisí s kontinuitou vzpomínek a zážitků.

„Pokud přemýšlíme o tom, co je to být člověkem, musíme uznat centrální úlohu paměti.“ (Atkinson, 2003, s. 266-267)

„Paměť je psychická funkce, díky které přijímáme, uchováváme a následně si vybavujeme nové informace, vjemy a zážitky. Díky paměti víme, kdo jsme a co jsme zažili. Dává nám pocit kontinuity našeho života. Kromě toho správné fungování naší paměti ovlivňuje celou řadu dalších důležitých kognitivních funkcí, jako je např. myšlení.“ (Klucká, Volfová, 2009, s. 13)

Paměť je prostředek (Sternberg, 2002), kterým saháme do své minulé prožité zkušenosti proto, abychom danou informaci a zkušenost užili v přítomnosti.

Z výše uvedeného vyplývá, že paměť hraje podstatnou úlohu v životě člověka. Dává nám pocit kontinuity, a zároveň ovlivňuje další kognitivní i psychické funkce a celý náš život.

Do paměti můžeme zahrnout všechny následující výkony (Preiss, Krivohlavý, 2009):

- Přijímání informace (recepce) – např. slyšíme hudbu, a podržíme to v paměti.
- Zpracování přijaté informace (kódování) – např. zpracujeme informaci, že slyšíme hudbu a pojmenujeme skladbu vč. autora.
- Uskladňování informace (retence) – např. zapamatujeme si přesněji danou skladbu.
- Vzpomínání (reminiscence, rekolekce) – např. slyšíme danou píseň někde znovu, a ihned si vybavíme po prvních tónech, že jsme ji už slyšeli.
- Vydávání uskladňovaných informací (reprodukce) – např. když nás někdo vyzve, ať danou píseň zazpíváme, a my si na celou píseň vzpomeneme a zazpíváme ji.

- Znovupoznání (rekognice) – např. když se nás někdo zeptá, co to hrají v rádiu, tak to hned poznáme.
- Zapomenutí (oblivio) – např. zapomeneme, ve které tónině přesně zní daná skladba, a kdyby se nás na to někdo zeptal, tak neumíme odpovědět.

Paměťový proces (Vágnerová, 2016) má tři základní fáze, kterými jsou:

- Uložení,
- Uchování
- Vybavení

Tyto fáze (Vágnerová, 2016) na sobě nejsou závislé, jsou propojené a mohou se vzájemně ovlivňovat. Paměťový proces neprobíhá jednosměrně, ale dřívější získané znalosti mohou mít vliv na zpracování nových informací a naopak, nové poznatky mohou ovlivnit ty starší. Paměťový systém má různé funkce, které se uplatňují při jejich aktivaci i při manipulaci se zapamatovanými poznatky.

Uložením informace neboli vštěpením (Plháková, 2003) lze rozumět především transformaci senzorických vstupů do podoby mentálních reprezentací, které lze uložit do paměti. Jedná se tedy o přetvoření informace do podoby, která je pro lidskou psychiku srozumitelná, a i v případě potřeby ji dokáže rozluštit. Fáze uchování informací neboli retence je proces podržení nebo uchování zakódované informace v paměti po různě dlouho časové období. Určitě ji nelze považovat za pasivní proces, ale naopak uložené údaje v paměti jsou dále mimovolně zpracovány, tříděny a řazeny do nových souvislostí. Třetí fáze vybavení informace neboli reprodukce se rozumí vyhledávání informace v dlouhodobé paměti a její vyvolání zpět do vědomí, a to zejména v situacích, kdy ji potřebujeme k dalším psychickým aktivitám.

Paměť je složitým funkčním systémem (Vágnerová, 2016), jehož neuroanatomickým základem je v mozku soustava neuronálních sítí, které jsou vzájemně propojené. Paměťový systém je složitý a zahrnuje několik systémů a podsystémů. Většina paměťových záznamů se tvoří a také ukládá ve stejných oblastech mozkové kůry, ve které se zpracovával i původní poznatek. Vnímání jakéhokoliv jevu a jeho paměťový záznam zajišťuje stejná oblast mozku, která je aktivována, ať už člověk něco vnímá nebo si to pouze představuje, případně i o něčem takovém přemýšlí. Vytvoření paměťového záznamu zase vyžaduje podporu podkorových

oblastí jako je především hipokampu, který je právě důležitý pro uchování nových poznatků, pro jejich uložení a přesun z krátkodobé do dlouhodobé paměti. Potom co se týká řízení a kontrolu paměťových funkcí jako je např. uchování informací pracovní paměti, oživování podstatných informací či vzpomínání a vybavování zajišťuje prefrontální kůra. Jejím úkolem je monitoring těch podstatných informací a potlačení těch nevýznamných. Pokud má nějaká informace osobní význam a je spojená s emocemi, tak se na jejím zapamatování, a uchování podílí i amygdala, která je právě důležitá pro zpracování emočních prožitků a tím, že ovlivňuje hipokampus, tak ovlivňuje i uchování a vybavování určitých poznatků.

Existuje několik druhů paměti (Atkinson, 2003), a všechna dělení jsou opodstatněná skutečností, že jsou alespoň částečně zprostředkovány různými strukturami mozku.

V následující podkapitolách budu definovat pro účely absolventské práce pouze základní dělení paměti, a to z hlediska délky uchování informací, kdy můžeme rozlišit paměť krátkodobou a dlouhodobou (Vágnerová, 2016). Toto rozlišení má spíše teoretický význam, protože jde o různé fáze stejného procesu, které jsou v mnoha směrech propojené.

V literatuře jsem se setkala často také s rozdělením paměti na tři základní modely (Plháková, 2003), kterými jsou:

- Senzorická paměť
- Krátkodobá paměť
- Dlouhodobá paměť

Tento model definovali v roce 1968 Richard Atkinson a Richard Shiffrin³ a dosud je využíván psychology k popisu lidské paměti. Jak už bylo psáno výše, tak toto rozlišení je spíše hypotetické na psychické struktury či oblasti, protože rozhodně nepředstavují samotné mentální či nervové jednotky, ale jsou si navzájem propojené.

³ Richard Chatham Atkinson a Richard Martin Shiffrin jsou američtí psychologové a profesori v oblasti kognitivní vědy

3.2.1. Senzorická paměť

Senzorická paměť (Plháková, 2003) uchovává informace krátkou dobu, které přicházejí ze smyslů. Časový interval je nezbytný pro jejich zpracování a ke stanovení toho, zda je to důležité nebo ne. Uchovává přesný obraz smyslových podnětů z vnějšího okolí, jakousi kopii senzorických zkušeností, která v paměti zůstane tak dlouho, dokud z ní psychika nevytěží potřebné informace. Bezvýznamné informace jsou navždy zapomenuty, a relativně důležité informace jsou přesunuty do krátkodobé paměti k dalšímu zpracování.

Tato paměť (Preiss, Křivohlavý, 2009) je také označována jako za „ultrakrátkou paměť“ s ohledem na poměrně krátkodobé podržení smyslového vjemu v senzorické paměti. Počítá se, že jde jen o dobu od jedné čtvrtiny vteřiny do dvou vteřin.

Senzorickou paměť (Plháková, 2003) tvoří části, které odpovídají jednotlivým smyslovým orgánům na základě, kterých k nám informace přichází a lze je rozdělit na zrakové, sluchové, hmatové, chuťové, čichové apod. Na základě této skutečnosti do senzorické paměti také patří:

- Ikonická paměť⁴ – krátkodobě uchovává vizuální informace,
- Echoická paměť – krátkodobě uchovává sluchové informace

Senzorická paměť (Preiss, Křivohlavý, 2009) je výrazně ovlivněna pozorností, která určuje to, na co se máme soustředit a působí selektivně a vybírá si. Na druhé straně se do senzorické paměti dostávají také podněty, které mají prvořadou důležitost pro naše přežití, nebo jsou pro nás nové a neznámé.

Z výše uvedeného vyplývá a ukazuje to, jak jsou všechny kognitivní funkce provázány, a jak paměť do značné míry může ovlivnit právě pozornost jakožto další kognitivní funkce, které je věnována dále v tomto textu další celá kapitola.

⁴ Existenci “ikonické paměti” přesvědčivě dokázal v roce 1960 svými klasickými výzkumy americký psycholog George Sperling, kdy pomocí tachistoskopu (přístroj používaný k rychlé prezentaci obrazů předmětů, písmen, slov apod.) prezentoval zkoumaným osobám celkem 12 písmen uspořádaných do tří řad, které promítal po dobu 0,05 s. (Plháková, 2003)

3.2.2. Krátkodobá paměť

Krátkodobá paměť (Vágnerová, 2016) uchovává získané informace po určité nepříliš dlouhou dobu, jak už vyplývá z daného názvu. Její alternativou a jiným označením je také „pracovní paměť“. Tato paměť uchovává na krátkou dobu aktuální poznatky a umožňuje jejich další uspořádání a zpracování.

Krátkodobou paměť (Plháková, 2003) mnozí odborníci nazývají jakýsi tzv. „pracovní stůl“ vědomí, za kognitivní systém, jehož funkcí je dočasně uchovávat informace, které člověk aktuálně používá nebo zpracovává. Lze ji také nazvat jako „operační paměť“.

V řetězci tří druhů lidské paměti (Preiss, Křivohlavý, 2009), tj. senzorické, krátkodobé a dlouhodobé, stojí uprostřed. To znamená, že v krátkodobé paměti probíhají, jak děje přicházející ze senzorické paměti a pokračují do dlouhodobé paměti, a také činnosti, které přicházejí z dlouhodobé paměti a v krátkodobé paměti se hodnotí a zpracovávají.

Kapacita krátkodobé paměti (Klucká, Volfová, 2009) bývá často označována v psychologii termínem „Sedm plus minus dva“⁵ za předpokladu toho, že většina lidí si vždy zapamatuje 5 až 9 položek s tím, že se tato čísla mohou zvýšit, pokud některé položky logicky spojíme a z několika položek se stane jedna.

Dle Baddeleyho (2003) je pracovní paměť multikomponentní a má čtyři systémy. Hlavní systém je centrální řídicí složka a další tři jsou systémy pomocné, které se z části snaží pracovat nezávisle. Nejedná se pouze o uložení informací (Vágnerová, 2016), ale také je aktivní funkcí, která je nějakým způsobem zpracovává a kombinuje. Zabývá se jak aktuálními poznatky, tak i staršími poznatky a zkušenostmi, které se v dané souvislosti vybaví.

Pracovní neboli krátkodobá paměť (Atkinson, 2003) slouží tedy ke dvěma důležitým funkcím, kterými jsou uchovávání potřebného materiálu na krátkou dobu a také jako prostor pro mentální operace. Rovněž hraje klíčovou roli při jazykovém zpracování a umožňuje sledovat tok konverzace nebo souvislost při čtení textu. Pracovní paměť často tedy využíváme pro řešení různých problémů, např. právě odpovídání na otázky týkající se textu nebo při počítání z paměti.

⁵ Magické číslo „Sedm plus minus dva“ představil v roce 1956 americký psycholog a jeden ze zakladatelů kognitivní psychologie George Miller. (Plháková, 2003)

Ne všechna data a informace (Klucká, Volfová, 2009) přechází z krátkodobé paměti automaticky do dlouhodobé. Často záleží na tom, zda jsou opakovány nebo jak moc jsou pro nás významné. Přenos také ovlivňuje to, jak jsme daným informacím rozuměli.

3.2.3. Dlouhodobá paměť

Dlouhodobá paměť (Vágnerová 2016) slouží k uchování poznatků a zkušeností v čase. Některé znalosti a vzpomínky může uchovávat několik let, někdy i po celý život. Dlouhodobá paměť je selektivní a neukládá se do ní úplně všechno, co prošlo krátkodobou pamětí, ale jen to, co je považováno za důležité, což závisí na tom, zda mají pro jedince nějaký význam a jsou využívány.

Dlouhodobá paměť (Atkinson, 2003) se týká informací, které jsou uchovávány od několika minut (např. tvrzení učiněné před chvílí v konverzaci) až po celý život (např. vzpomínky z dětství). Informace jsou obvykle kódovány podle svého významu. Čím smysluplnější jsou pro člověka, tím lépe si je zapamatuje.

Co se týká kapacity dlouhodobé paměti (Plháková, 2003), tak otázka je přinejmenším diskutabilní. Někteří teoretici⁶ se domnívají, že je její kapacita téměř neomezená a hovoří se o milionech, či dokonce miliardách informačních jednotek.

Experimenty, které umí ověřit kapacitu krátkodobé paměti (Sternberg, 2002), jsou známy, ale jak ověřit meze dlouhodobé paměti však známé zcela nejsou. Nejsou jednoznačně známy ani důkazy o absolutní horní mezi dlouhodobého uchování informací.

Výsledky nejnovějších výzkumů (Plháková, 2003) nasvědčují tomu, že některé údaje opravdu uchováváme hodně dlouhou dobu, možná po celý život, ale pravděpodobně však nikoliv v nezměněné podobě. Dlouhodobá paměť zřejmě nově zapamatované údaje spontánně spojuje se staršími informacemi a zkušenostmi a začleňuje je do širších celků, což může vést k jejich větším či menším modifikacím.

Do dlouhodobé paměti (Plháková, 2003) ukládáme nejen informace zprostředkované našimi smyslovými orgány, ale také myšlenky, city, představy nebo sny, tedy psychické obsahy pramenící především z našich vnitřních zdrojů. Vštěpování informací do dlouhodobé paměti

⁶ Např. H.P. Bahrick, L.K. Hall (Sternberg, 2002)

může probíhat záměrně, kdy používáme mechanické opakování neboli memorování (v procesu učení) nebo bezděčně, tj. neúmyslně. Hraje zde důležitou roli jak opakování slov opírající se o akustickou podobu slov, ale také sémantické kódování, což je zapamatování celkového významu slov, vět nebo jakéhokoliv textu.

Komplexy (Vágnerová, 2016) poznatků, informací a zkušeností vytvářejí větší propojené celky, do nichž se ukládají nové informace. Na základě míry uvědomění zapamatované informace rozlišil americký psycholog L. Squire dlouhodobou paměť na dvě následující:

- Deklarativní neboli explicitní⁷ paměť – uchovává informace o faktech a událostech, které slouží k popisu něčeho
- Nedeclarativní neboli implicitní⁸ paměť – využívá poznatky, které člověk má, i když si je nedokáže vybavit (např. jízda na chůze, psaní atd.) nebo také uchovává emoční prožitky

Dlouhodobá paměť (Preiss, Křivohlavý 2009) je funkcí celého mozku a je tak zastoupena ve všech oblastech mozku. Není lokalizována do jedné jediné části mozku. Jde o velmi složitý mechanismus. Informace, která jde z krátkodobé paměti do dlouhodobé, musí mít takovou formu, aby docházelo ke změnám na synapsích⁹. Tyto změny jsou nesmírně složité. Neurologové se již řadu let zabývají problematikou neurotransmiterů, tj. systémů převodu „informačního“ signálu z jedné buňky do druhé.

Pro uzavření této rozsáhlé problematiky (Klucká, Volfová, 2009), kterou celkově paměť je, dodávám, že jak už z výše uvedeného vyplynulo je velmi těsně spojena s procesem učení a umožňuje nám se adaptovat na neustále se měnící podmínky prostředí. Paměť je nesmírně složitá a důležitá funkce. Je to především ona, která nám umožňuje se zapojit mezi ostatní lidi, pamatovat si jejich tváře, podělit se o své zážitky, zkušenosti a své poznatky ze života.

⁷ Termínem „explicitní“ se rozumí „jasně uvědomovaný“ a při explicitní paměti hovoříme, když je pozornost zaměřena přímo na proces učení. (Preiss, Křivohlavý, 2009)

⁸ Termínem „implicitní“ se rozumí „neuvědomovaný“ neboli „vědomě probíhající bez zřetelného uvědomění si toho, že se něco učíme“ nebo také řečeno „je to samozřejmé jakoby v přirozenosti člověka“ (Preiss, Křivohlavý, 2009)

⁹ Tj. tam, kde dochází ke styku jednoho neuronu s druhým. (Preiss, Křivohlavý, 2009)

Následně v následující podkapitole navážu další kognitivní funkcí, která je předmětem mé absolventské práce, a úzce souvisí s pamětí.

3.3. Pozornost

Pozornost je další významnou kognitivní funkcí, která je důležitá pro lidský život. Níže jsou uvedeny její definice.

„Pozornost je nástroj (Sternberg, 2002, s.90), jehož prostřednictvím aktivně zpracováváme omezené množství informace z obrovské zásoby údajů v dlouhodobé paměti, jakož i informací dopadajících na naše smyslové systémy, případně informací pocházejících z dalších kognitivních procesů. Součástí mechanismu pozornosti jsou jak vědomé, tak nevědomé procesy.“

Pozornost jako mentální proces (Plháková, 2003) lze rozdělit do dvou fází:

- Zaměření (upoutání) pozornosti – jeho podstatou je výběr významných podnětů a nazývá se také selektivní pozorností, a probíhá nejčastěji nevědomě.
- Vlastní soustředění vědomí – jeho podstatou je soustředěnost na určitý psychický obsah či mentální aktivitu.

Pozornost (Vágnerová, 2016) je složitým funkčním systémem a je závislá na několika vzájemně propojených funkčních systémech, které zahrnují různé oblasti mozku (především kůry frontálního a parietálního laloku). Její dílčí části se do určité míry překrývají a jsou propojeny s dalšími neuronálními sítěmi.

Pozornost je funkcí vědomí (Klucká, Volfová, 2009) a zprostředkovává jeho zaměření určitým směrem. Současně nás pozornost ochraňuje před záplavou jiných, v danou chvíli méně důležitých podnětů. Toto nám umožňuje jedna z hlavních vlastností pozornosti, kterou je selektivita (neboli výběrovost), díky které vybíráme z velké nabídky podnětů jen některé. Druhou vlastností pozornosti je koncentrace (neboli soustředění) pozornosti, která nám umožňuje soustředit se většinou po dobu několika sekund (někdy i déle) na určitý předmět. Jako poslední základní vlastnost pozornosti mohu uvést vigilitu (neboli schopnost přenášet pozornost z jednoho podnětu na druhý), která nám umožňuje možnost přizpůsobit se neustále se měnícím podmínkám okolí.

Za další vlastnosti pozornosti (Plháková, 2003) lze také uvést další vlastnost jako je kapacita (neboli rozsah) pozornosti, která je v psychologických experimentech zpravidla vymezena množstvím objektů, které je člověk schopen zachytit současně nebo ve velmi krátkém časovém úseku. Měření kapacity pozornosti vedlo k závěru, že je člověk schopen jedním pohledem zachytit přibližně 4-5 předmětů. Dále ještě Plháková uvádí pátou vlastnost pozornosti, kterou je stabilita (neboli stálost). Ta je dána časovým intervalem, v jehož průběhu jsme schopni soustředěně sledovat jediný předmět.

Pozornost (Vágnerová, 2016) umožňuje průběh jednotlivých kognitivních procesů jako je percepce, paměť či myšlení, a ovlivňuje také chování. Je důležitá při zpracování aktuálních podnětů a informací, pro jejich uchování v krátkodobé paměti a posléze i při vybavování informací, které jsou z nějakého důvodu potřebné.

Existují dva typy pozorností (Plháková, 2003):

- Bezděčná pozornost – U této bezděčné neboli nezáměrné pozornosti je zaměření pozornosti často ovlivněno vnitřními nebo vnějšími podněty. Mezi ty vnitřní patří naše emoce, pocity a motivy. Mezi vnější podněty patří např. nové podněty nebo podněty asociované s nebezpečím, intenzivní a pohybující se podněty, nebo nezvyklé podněty či změny dobře známých podnětů.
- Záměrná pozornost – Záměrná neboli úmyslná pozornost provází realizaci rozmanitých volních aktivit a je řízena vědomou intencí, úkolem nebo povinnostmi. Je často provázena prožitkem duševní námahy. Existují dvě mentální aktivity, na kterých se podílí záměrná pozornost. Jsou jimi ostražitost a pátrání.

3.4. Proměna kognitivních funkcí ve stáří

Proměny kognitivních funkcí a kognitivní stárnutí obecně (Georgi, Dragomirecká, Jarolímová a kolektiv 2024) je spojeno s involucí, jako stárnutí tělesné. Kognitivní stárnutí je charakterizováno interindividuální a intraindividuální variabilitou. Každá osoba má jinou trajektorii poklesu kognitivních funkcí. Tyto kognitivní funkce jsou produktem mozku, takže závisí na jeho stavu. Během stárnutí dochází k involučním změnám mozku, zmenšuje se objem šedé a bílé hmoty mozkové, nejvýrazněji ve spánkovém a čelním laloku, a s tím souvisí i zvětšování mozkových komor.

Ve stáří (Vágnerová, 2007) dochází k nerovnoměrné proměně dílčích schopností i celkové struktury poznávacích procesů. Kognitivní plasticita, tj. schopnost využít svůj potenciál, není po 60. roce života už příliš velká a postupně klesá. Změny, které jsou dány stárnutím se zpravidla projevují především ve funkcích, které slouží k zaznamenávání, ukládání a využívání informací. Závažnější pokles účinnosti a přesnosti kognitivních vlastností může mít významný vliv a dopad na kvalitu života.

S přibývajícím věkem (Suchá, Jarolímková, 2017) dochází k postupnému ochabování a úbytku nervových buněk v centrální nervové soustavě, které stojí na pozadí zhoršování kognitivních funkcí, obdobně jako se s přibývajícím stářím zhoršuje zrak, sluch nebo hybnost. Významný je proces zpracování informací, který závisí na aktivitě nervového systému a plyne určitou rychlostí, která je v neuropsychologii nazývána psychomotorické tempo. Některé z kognitivních funkcí jsou náchylnější k věkem podmíněnému úpadku, jiné vzdorují lépe.

Pro účely absolventské práce se zaměřuji v následujících podkapitolách zejména na změny v rámci paměti a pozornosti.

3.4.1. Proměna a poruchy paměti

Paměťové funkce (Vágnerová, 2016) se s přibývajícím věkem postupně mění, ale není u všech lidí stejná. Omezenější uchování nových informací má tři základní příčiny, kterými jsou:

- Úbytek schopnosti zpracovávat větší množství informací,
- Pokles rychlosti jejich zpracování
- Narušení inhibičních funkcí, které umožňují eliminovat to, co je zbytečné. Zhoršení paměti je naprosto běžným projevem stárnutí, který často souvisí i s větší unavitelností a obtížnější koncentrací pozornosti. Někdy může jít o důsledek somatického onemocnění, především různých variant postižení centrální nervové soustavy, ale na paměť starších občanů může mít nepříznivý dopad také např. kolísání hladiny krevního cukru.

„Postupné ubývání paměťových kompetencí je za normálních okolností spojeno spíše se změnami v prefrontální kůře, tj. v oblasti regulace, nemusí jít o narušení hipokampu.“
(Vágnerová, 2016, s. 130)

Zhoršení paměťových funkcí (Vágnerová, 2007) není závislé pouze na biologických změnách, ať už by byly podmíněny stárnutím nebo chorobnými procesy. Tento proces je velmi specifický. Závisí, jak na genetických předpokladech, na aktuálním zdraví, ale i na zkušenostech a postoji k duševní činnosti. Může také záviset na vzdělání a s ním spojených faktorech, jako je úroveň rozumových schopností a míra užívání paměti.

Proměny paměti (Vágnerová, 2007) dochází, jak v krátkodobé paměti, tak i v dlouhodobé paměti. V případě krátkodobé paměti, když se v průběhu stárnutí zpomaluje proces percepce a snižuje se tempo a efektivita zpracování vnímavých podnětů, tak trvá déle, než jsou podněty a informace zpracovány, a mohou být během tohoto zpomalení zcela ztraceny. Může to být způsobeno např. tím, že mají problém s eliminací rušivých podnětů, a tím je paměť zahlcena neužitečnými informacemi, které se vybavují, kdy je zrovna nepotřebují. Senioři mívají také problém s uchováním nových informací, protože jim chybí kapacita pro kognitivní zpracování. Stárnutí ovlivňuje také dlouhodobou paměť, který bývá především méně přesná a mohou mít problém s jejím vybavením. K poklesu implicitní paměti dochází viditelně až po 70. roku věku. U explicitní paměti dochází nejnápadněji k úbytku v oblasti epizodické paměti, která uchovává osobní zkušenosti a zážitky. Může se jednat o běžné činnosti, jako např. zda si senior vzal lék apod. Senioři jsou náchylní také k přijetí tzv. falešných vzpomínek. Staré vzpomínky mohou vydržet dlouho, ale kontrola jejich přesnosti je obtížná, někdy nemožná. Často bývají senioři spíše zaměřeni do minulosti a rádi vypráví své minulé historky a zkušenosti, protože jsou pro ně subjektivně uspokojivější plná různých zážitků a často zkrášlená vzpomínkovým optimismem.

Poruchy paměti (Vágnerová, 2014) můžeme rozdělit podle stupně a kvality postižení na následující:

- Hypomnézie – jde o snížení paměťové výkonnosti (např. Alzheimerova choroba, demence)
- Amnézie – jde o ztrátu paměti na určitý časový úsek
- Hypermnézie – jde o zvýšenou paměťovou výkonnost, kdy jedinec není schopen zapomenout na emočně významný traumatizující zážitek.

3.4.2. Proměna a poruchy pozornosti

„Schopnost soustředit se na důležité informace a zároveň eliminovat ty nepodstatné, přesouvat a rozdělovat pozornost a koordinovat příjem informací z různých zdrojů se v průběhu stárnutí postupně zhoršuje. Kvalita pozornosti bývá často důležitý prediktor celkové úrovně fungování kognitivních schopností.“ (Vágnerová, 2016, s. 16)

Efektivita pozornosti seniorů (Vágnerová, 2007) závisí také na obsahu podnětu či informací, tj. na situaci a typu úkolu. Koncentrace pozornosti se mění mnohem méně, pokud jde o jednoduchou nebo pro seniora dobře známou činnost, kterou dělá automaticky a není rušen jinými vlivy.

K významnějším změnám (Vágnerová, 2016) dochází ve stáří hlavně v rozdělování a přenášení pozornosti. Pokud má senior např. přesouvat pozornost z jednoho podnětu na druhý, reaguje značně pomaleji, a může dělat více chyb, a jejich pozornost je méně flexibilní. Obtíže s pozorností a jejím rozdělováním a přenášením vyplývají často z ulpívavosti na podnětech, které jsou pro ně aktuálně důležité nebo se jimi zabývali předtím. Příčinou je přetrvávající aktivace určité části mozku a omezenější schopnost selektivní inhibice. Ve stáří dochází totiž k poklesu rychlosti propojení mezi přední a zadní částí mozku, což ovlivňuje plynulost přesouvání pozornosti¹⁰.

Poruchy pozornosti (Vágnerová, 2014) můžeme dělit na následující:

- Hypoprosexie – jedná se o omezené koncentrace pozornosti (např. u počínající demence).
- Hyperprosexie – jedná se o chorobně zvýšené a nepřiměřené zaměření pozornosti na určitou oblast (paranoia, hypochondrie).

¹⁰ V roce 2009 (Vágnerová, 2016) prokázal D. Fair a jeho spolupracovníci.

PRAKTICKÁ ČÁST

4. VÝZKUMNÝ PROJEKT

Tato kapitola a celá praktická část této absolventské práce se zaměřuje na popis konkrétního výzkumu a jeho cíle, stanovené hypotézy a výzkumnou otázku, kazuistiky jednotlivých klientek a použité techniky a metody vyhodnocení.

4.1. Předmět výzkumu a jeho cíle

Předmětem výzkumu této absolventské práce je zhodnotit vliv arteterapie na kognitivní funkce (paměť a pozornost) u seniorů žijících v Domově pro seniory. Pomocí sestavených arteterapeutických cvičení je hlavním cílem prakticky zhodnotit a potvrdit nebo vyvrátit stanovené hypotézy a výzkumnou otázku týkající se této problematiky. Konkrétně byl výzkum věnován zejména podpoře krátkodobé a dlouhodobé paměti a pozornosti u seniorů v rámci skupinové arteterapie. Mezi vedlejší cíle absolventské práce patří aktivizace seniorů, relaxace, podpora jejich kreativity a socializace seniorů v Domově pro seniory.

Skupinových arteterapeutických setkání bylo na počátku osloveno 8 klientek z Domova pro seniory vytypovaných od aktivizačních pracovníků. Prvních dvou společných setkání se zúčastnily celkem 6 rozdílných a po vzájemné dohodě dvě klientky následně nepokračovaly v rámci dalších setkání. U jedné z těchto dvou klientek to bylo z důvodu její vady sluchu, kde by bylo po zhodnocení spíše vhodné volit individuální arteterapii a přihlédnout tak k jejím potřebám, a u druhé klientky to bylo z důvodu, že se nakonec rozhodla věnovat čas jiné aktivitě než arteterapii.

Skupinová arteterapie v rámci všech následujících setkání probíhala se 4 klientkami, které měly být zahrnuty do výzkumu. Ovšem po posledním společném setkání a před individuálními setkáními v rámci vyhodnocování měla jedna klientka vážný úraz, a nemohla se závěrečných individuálních střetnutí zúčastnit, a proto jsou do výzkumu a celkového vyhodnocení zahrnuty celkem tři klientky.

Všechna arteterapeutická cvičení byla sestavena pro seniory tak, aby podpořila splnění hlavních a vedlejších vytyčených cílů.

4.2. Stanovené hypotézy a výzkumné otázka

V následující kapitole uvádím stanovené dvě hypotézy a jednu výzkumnou otázku, které jsou v závěru této absolventské práce vyhodnoceny. Hypotézy a výzkumná otázka byly stanoveny na základě všech stanovených cílů absolventské práce.

4.2.1. Hypotéza č. 1 (H1)

Na základě dostupných teoretických poznatků i dosavadních praktických zkušeností je předpokládáno, že arteterapie může mít pozitivní vliv na kognitivní funkce seniorů, zejména na jejich schopnost udržet pozornost. Hypotéza vychází z předpokladu, že pravidelná účast na arteterapeutických setkáních vede ke zlepšení pozornosti u sledované skupiny seniorů.

H1: Arteterapie dokáže zlepšit pozornost u seniorů.

4.2.2. Hypotéza č. 2 (H2)

Na základě teoretických východisek a dosavadních poznatků je předpokládáno, že arteterapie může pozitivně ovlivnit kognitivní funkce seniorů, konkrétně jejich schopnost vybavovat si informace. Hypotéza vychází z předpokladu, že pravidelná účast na arteterapeutických aktivitách vede ke zlepšení paměti u sledované skupiny seniorů.

H2: Arteterapie dokáže zlepšit paměť u seniorů.

4.2.3. Výzkumná otázka

Výzkumná otázka byla formulována na základě analýzy dostupné literatury a zaměřena na zkoumání efektu arteterapie na kognitivní funkce seniorů, konkrétně na paměť a pozornost. Tato otázka vznikla s cílem zjistit, jaký vliv může mít arteterapie na změny v těchto funkcích u seniorů bez kognitivní poruchy v Domově pro seniory.

Výzkumná otázka: Do jaké míry dokáže arteterapie ovlivnit paměť a pozornost u seniorů v Domově pro seniory?

4.3. Kazuistiky

Níže jsou popsány kazuistiky čtyř klientek, které se účastnily všech arteterapeutických setkání.

4.3.1. Klientka Amálie

- **Základní údaje:** Žena ve věku 84 let žijících 3 roky v Domově pro seniory na dvoulůžkovém pokoji ještě s jednou seniorkou, se kterou dobře vychází.
- **Odkud pochází:** Pochází z Ostravy, kde žila celý svůj život.
- **Fyzický/ zdravotní stav:** Klientka chodí pouze za pomoci chodítka. Často si stěžuje na bolest pravé ruky i obou nohou a dochází v Domově i na rehabilitace.
- **Samostatnost:** V rámci sebepečce je klientka samostatná, jak v oblasti jídla, tak i oblékání, a v oblasti hygieny ji dopomáhá personál.
- **Rodina:** Měla dva syny – mladší syn ji zemřel v roce 2019 v 56 letech (za velmi nešťastných okolností), starší syn má 60 let a moc se nestýkají. Je vdova. Maminka pracovala celý život jako švadlenka a tatínek pracoval v dolech. Má jednoho staršího bratra (přes 90 let), se kterým si pravidelně volá, žije v domácnosti a je na svůj věk ve velmi dobré kondici.
- **Zaměstnání/ vzdělání:** Klientka celý život pracovala ve fabrice na výrobní lince a její nejvyšší dosažené vzdělání je základní.
- **Pozorované vlastnosti:** Od prvního setkání vykazuje velké pocity méněcennosti, velmi nízkého sebevědomí a negativního myšlení.
- **Aktivity:** Občas chodí ven i mimo areál Domova s rodinou. Ráda navštěvuje v Domově různé společenské akce, pravidelně se účastní kreativních dílen, kde společně šijí a pletou. Radost jí dělá dvouletá vnučka.

4.3.2. Klientka Běla

- **Základní údaje:** Žena ve věku 85 let žijící v Domově pro seniory přes 2 roky – je sama na jednolůžkovém pokoji.
- **Odkud pochází:** Od dětství žila na jižní Moravě, a i na Slovensku. Do Ostravy se přistěhovala za manželem.
- **Fyzický/ zdravotní stav:** Chodí pouze za pomoci chodítka. Má ileostomii (tj. vývod tenkého střeva) – mluví o tom, jako o tom nejhorším, co se jí v životě stalo.

- **Samostatnost:** V rámci sebekpéče je klientka samostatná jak v oblasti jídla i oblékání, a v oblasti hygieny ji dopomáhá personál.
- **Rodina:** Má dva syny – jeden žije v Ostravě, se kterým se občas stýká, druhý žije v jiné části ČR. Je vdova. Měla hezký vztah s rodiči – oba pracovali v obchodě jako prodavači. Měla pouze o rok mladší sestru. Často o ní mluví. Říká, že byly jak dvojčata.
- **Zaměstnání/ vzdělání:** Pracovala v obchodě jako její rodiče. Její nejvyšší dosažené vzdělání je základní.
- **Pozorované vlastnosti:** Má pozitivní přístup k životu. Je citlivá a věřící.
- **Aktivity:** Kvůli ileostomii vůbec nevychází ven z areálu Domova. Hodně čte knihy, luští křížovky, skládá básničky, ráda kreslí, a navštěvuje hodně společenské akce v Domově. Pravidelně se účastní kreativních dílen, kde společně šijí a pletou.

4.3.3. Klientka Lada

- **Základní údaje:** Jedna o ženu ve věku 86 let. V Domově pro seniory žije 3 roky– na dvoulůžkovém pokoji.
- **Odkud pochází:** Pochází původem z jižní Moravy a do Ostravy se přistěhovala kvůli manželovi.
- **Fyzický/ zdravotní stav:** Chodí pouze za pomoci chodítka. Má silné otoky na nohou, a občas si stěžuje na bolest v nohou.
- **Samostatnost:** V rámci sebekpéče je klientka samostatná, jak v oblasti jídla, tak i oblékání, a v oblasti hygieny jí dopomáhá personál.
- **Rodina:** Je vdova. Má jednoho syna, který žije na Jižní Moravě. Stýkají se málo. Její sen je se ještě podívat na jižní Moravu k jejímu rodnému domu. S rodiči měla hezký vztah. Oba pracovali v obchodě celý život. Má dva sourozence, se kterými se nestýká.
- **Zaměstnání/ vzdělání:** Její nejvyšší vzdělání je základní. Celý život pracovala v kanceláři v administrativě.
- **Pozorované vlastnosti:** Povahově je introvertní a tišší. Je uzavřená.
- **Aktivity:** Občas se účastní společenských akcí v Domově a účastní se kreativních dílen, kde společně šijí a pletou.

4.3.4. Klientka Marie

- **Základní údaje:** Žena ve věku 77 let žijící v Domově pro seniory necelé 2 roky – na dvoulůžkovém pokoji ještě s jednou seniorkou, se kterou vychází, ale často se v Domově stýká spíš s jinými seniorkami.
- **Odkud pochází:** Pochází z okolí Ostravy, kde žila celý život.
- **Fyzický/ zdravotní stav:** Je na invalidním vozíku, má amputovanou levou nohu, a nesnáší to dobře. V Domově dochází na rehabilitace s pravou rukou.
- **Samostatnost:** V rámci sebepečce je klientka samostatná v oblasti jídla a v oblastech oblékání a hygieny ji dopomáhá personál.
- **Rodina:** Má dvě děti – syna a dceru. Je vdova. Manžel jí zemřel v roce 2000 a od té doby byla sama. Měla hezký vztah se svými rodiči – oba pracovali na farmě a v zemědělství. Má jednu sestru, se kterou se skoro nestýká.
- **Zaměstnání/ vzdělání:** Celý život pracovala jako farmaceutka v lékárně. Její nejvyšší dosažené vzdělání je vyšší odborná škola.
- **Pozorované vlastnosti:** Na všech setkání je známá svým pozitivním přístupem a dobrou náladou.
- **Aktivita:** Má hodně návštěv z rodiny (dětí, vnučky atd.). Rodina je pro ni nejdůležitější. Často chodí mimo areál Domova s rodinou. Je velmi společenská. Pravidelně se účastní kreativních dílen v Domově, kde společně šijí a pletou a chodí na všechny společenské akce v Domově.

4.4. Použité techniky a metody vyhodnocení

Níže jsou uvedeny použité techniky v rámci arteterapeutických sezení a také jsou blíže popsány metody vyhodnocení.

4.4.1. Projektivní kresebné testy

V rámci výzkumu byly použity projektivní kresebné testy na začátku arteterapie a následně i po skončení arteterapeutických setkání. Tyto testy byly využity pro účely zkoumání a zachycení případných změn u klientek a posloužily také k vyhodnocení celého výzkumu.

Projektivní kresebné testy (akademiealternativa.cz/vytvarne-projektivni-metody) jsou velmi důležitou kategorií v oblasti diagnostiky v rámci arteterapie. Zpracování a administrace těchto metod je snadné, a jednotlivá témata těchto testů jsou od klientů pozitivně přijímána. Daná kresba může signalizovat u klienta způsob jeho emočního prožívání, způsob myšlení i aktuální emoční naladění. Hodnotit dle těchto testů můžeme také inteligenci a sociální oblast zkoumaného jedince. V kresbě se můžou odrážet různé psychické procesy, kognitivní přístup ke ztvárnění daného tématu, celková úroveň jemné motoriky a senzomotorické koordinace či schopnost vizuální percepce.

Obecně lze říct, že kresebné testy (Šicková-Fabricsi, 2002) jsou velmi oblíbené mezi psychology, psychiatry a jinými pracovníky, a užívají se pro diagnostiku kognitivních schopností, úroveň jemné motoriky, senzomotorické koordinace, schopnosti vizuální percepce, ale i pro diagnostiku psychických procesů u dětí a dospívajících.

Klienti v rámci této absolventské práce si prošli těmito projektivními kresebnými testy,

- Test stromu, Test postavy, Test domu, Test začarované rodiny a Volné téma.

4.4.2. Další použité metody

V průběhu všech arteterapeutických setkání a v rámci vyhodnocení výzkumu byly použité zejména následující metody a techniky:

- Analýza odborného textu, rozhovor s aktivizačními pracovníky z Domova pro seniory,
- Fotodokumentace artefaktů a jejich analýza,
- Imaginace – Při některých setkáních byla použita imaginace jako předpříprava pro tvoření.
- Pozorování – Pozorování umožnilo při všech setkáních sledovat změny v chování klientek, reakcích a celkovém zapojení do procesu.
- Řízený rozhovor – Rozhovor sloužil k získání kvalitativních dat o osobních zkušenostech klientek.
- Reflexe – Po každé arteterapeutické aktivitě byla realizována reflexe s klientkami, kdy vyjádří své pocity, myšlenky a vjemy. Tento proces může podpořit jejich sebereflexi a zlepšit jejich schopnost se soustředit na vlastní prožívání.

4.4.3. Paměťový test učení

Paměťový test učení (Preiss, 2012) byl poprvé publikován v roce 1941. Při testu se používá patnáct slov administrovaných pětikrát, dále interference pomocí jiné sady patnácti slov, a následně opět vybavení základní sady slov, a i vybavení slov po delším časovém úseku (30 min.).

Test (Preiss, 2012) je zaměřen na bezprostřední a krátkodobou paměť, a i dlouhodobou paměť při vybavení slov po delším časovém úseku. Při interpretaci je třeba brát v úvahu věk klientů, jejich intelekt, a případně další zdravotní a fyzický stav. Informaci o okamžitém vybavení lze najít hned v prvním pokusu, kdy většina zdravých lidí se blíží kapacitě vybavených slov 6-7 slov. Schopnost inhibice určeného seznamu se objeví v rozdílu mezi prvním a interferenčním pokusem, kdy by tento rozdíl neměl být větší než tři slova. Schopnost oddáleného vybavení slov z paměti se většinou mezi šestým pokusem a vybavením po třiceti minutách výrazně nemění. Pokud je tam rozdíl větší než tři slova, tak lze teprve uvažovat o případném paměťovém problému ve smyslu neuchování informací.

Tento test byl s klienty vyhodnocen jak před začátkem terapií, tak po skončení terapie a byl následně vyhodnocen ve spolupráci s výzkumnou pracovnící s titulem PhDr., která běžně s tímto testem pracuje se svými respondenty.

4.4.4. Montrealský kognitivní test (MoCA)

Montrealský kognitivní test (Preiss, 2012) obsahuje krátké cvičení k určení počínajících nebo lehkých kognitivních deficitů. Kanadská standardní verze z roku 2005 se rychle dočkala i české podoby v roce 2006.

Za jednotlivé části testu jsou určeny jednotlivé body, kdy konečný součet všech bodů může ukazovat na případnou kognitivní poruchu. U klientů se skórem 25 bodů a méně je možno, že nejspíše mají kognitivní poruchu, ovšem vždy situace zasluhuje další podrobnější vyšetření. Při vyhodnocení se přihlíží ke stupni vzdělání a také ke věku klientů a jejich fyzickému stavu.

Tento test byl také s klienty vyhodnocen jak před začátkem terapií, tak po skončení terapie a byl následně vyhodnocen ve spolupráci s výzkumnou pracovnící s titulem PhDr., která běžně s tímto testem pracuje se svými respondenty.

5. ARTETERAPEUTICKÝ PROCES

Tato kapitola se zabývá samotným arteterapeutickým procesem. Nejprve je představen sestavený seznam arteterapeutických cvičení, a následně jsou popsány všechna proběhlá setkání.

5.1. Sestavený seznam arteterapeutických cvičení pro seniory

Níže je uveden seznam všech arteterapeutických cvičení. Bylo definováno více cvičení, než kolik jich bylo ve skutečnosti využito. Tento širší výběr byl stanoven záměrně, aby byl ponechán dostatečný prostor pro volbu a bylo možné přihlédnout k aktuální situaci a psychickému i fyzickému stavu klientek. Zároveň tak mohla být arteterapie flexibilně přizpůsobena v případě potřeby. Přestože každé arteterapeutické setkání bylo předem připraveno, širší spektrum cvičení umožnilo, aby bylo zvolené téma kdykoliv změněno či upraveno podle momentální situace účastnic.

5.1.1. Zahřívací cvičení

Níže jsou vypsány veškeré zahřívací aktivity. Mezi cíle, které platí pro všechny zahřívací aktivity, patří zejména uvolnění klienta, zmírnění stresu, upuštění napětí, rozehrátí a naladění klienta na další práci, zpřítomnění klienta, uvolnění mysli, zlepšení a podpora soustředění, a také bližší poznání klienta.

➤ Posunovací kresba

- Časová dotace: 10 – 15 minut
- Pomůcky: papír A4, pastelky nebo voskovky
- Postup: Každý klient dostane před sebe papír a vybere si jednu barvu dle preference. Na papír každý nakreslí 3 prvky dle arteterapeutky (např. tři symboly Vánoc), a pak pošle papír po pravici o jedno dál. Každý má za úkol ve stanoveném čase 30s na papír před sebou nakreslit cokoliv, co chce, co ho napadne, jako reakce na to, co vidí. Po uplynutí času se papír posune opět doprava o jednoho dál, a takhle se papíry posouvají min. 2 kola tak, aby papír pak vždy skončil u toho u koho začal. Každý pak sdělí skupině, co vidí na svém

obrázku, jak se mu konečný výsledek líbí, co mu to připomíná, a co by tam ještě dotvořil.

➤ **Čmáranice**

- Časová dotace: 10 – 15 minut
- Pomůcky: papír A4, pastelky
- Postup: Každý klient dostane papír před sebe a vybere si jednu barvu dle preference. Každý si vezme do své ruky vybranou pastelku (případně obměna 2 pastelky a do každé ruky jednu) a s uvolněnou rukou kreslí po papíře, bezmyšlenkovitě bez kontroly výsledku, jen nechat ruku volně “tančit” po papíře.
- Další obměny:
 - Dotvoření – poté, co mají čmáranici, tak hledají klienti tvary, objekty nebo vzory, které je osloví, a pomocí dalších pastelek zvýrazňují, domalují detaily, nemusí to být nic konkrétního.
 - Trhání – poté, co mají čmáranici, tak vezmou papír a celý ho na malé kousky bezmyšlenkovitě roztrhají.
 - Další rozvíjení by mohlo vypadat tak, že si klient vybere jeden malý kousek papíru a zakomponuje ho do jiného výtvoru.

➤ **“Já jako zvíře, věc, rostlina, nápoj”**

- Časová dotace: 10 – 15 minut
- Pomůcky: pastelky, papír A4
- Postup: Papír si klienti rozdělí na 4 části. Začnou levým horním dílem a namalují sebe jako zvíře, potom sebe jako věc, sebe jako nápoj, a sebe jako rostlinu. Co mají rádi, čemu se připodobňují.

➤ **Krátká relaxace na zpřítomnění a zaměřená na tělo**

- Časová dotace: 5 - 10 minut
- Postup: Klientům je zprostředkována následující realace. „Pohodlně se posaďte. Zavřete oči nebo je nechte lehce pootevřené. Vnímejte, jak vzduch proudí nosem dovnitř a ven. Nemusíte ho nijak měnit, jen ho pozorujte. Uvědomte si,

jak vaše tělo sedí, a jaké pocity v něm jsou. Postupně si projděte celé své tělo. Začněte u chodidel a pomalu vnímejte, jak se cítí. Pokračujte přes nohy, ruce, trup až k hlavě. Je někde napětí? Jen to pozorujte, bez posuzování a pořád dýchejte a uvolňujte napětí z těla ven. Následně začněte pohybovat prsty na rukou a nohou, protáhněte se, a pomalu otevřete oči.“

➤ **Masírování míčkem/ válečkem s výběžky**

- Časová dotace: 5 - 10 minut
- Pomůcky: míček, váleček
- Postup: Klientům je poslán do kola míček/ váleček a jsou vyzváváni, ať si namasírují ruce, nohy pro uvolnění.

➤ **Krátký “clean writing”**

- Časová dotace: 5 - 10 minut
- Pomůcky: papír A4, tužky nebo propisky
- Postup: Terapeut si nastavuje časovač na 5 minut. Zadání pro klienty je napsat cokoli, co je napadne, bez přemýšlení nebo hodnocení. Kdo chce, může svůj text přečíst nebo se podělit o své myšlenky.

➤ **Jednobarevné volné kreslení podle nálady**

- Časová dotace: 10 – 15 minut
- Pomůcky: papír A4, pastelky, voskovky
- Postup: Terapeut klienty vyzývá, ať se zaměří na svou aktuální náladu, a intuitivně si vyberou jednu barvu. Následně mají kreslit libovolné tvary, čáry nebo plochy bez konkrétního cíle. Klienti jsou vyzváni, ať zkusí vnímat spojení mezi barvou a emocemi.

➤ **Společná volná malba na velký papír**

- Časová dotace: 10 – 15 minut
- Pomůcky: velký arch papíru, akrylové barvy, štětce, houbičky

- Postup: Každý si vybere jednu barvu (nebo více barev) podle svého pocitu a všichni začnou společně malovat na velký arch papíru. Mohou malovat např. tvary a barvy nechat prolínat.

➤ Seznámení s plastelínou

- Časová dotace: 10 – 15 minut
- Pomůcky: plastelína různých barev
- Postup: Každý si vezme kousek plastelíny do ruky a začne ji hníst. Terapeut vyzývá klienty, ať se zaměří na hmatové vjemy – teplotu, strukturu, odpor. Z plastelíny mohou klienti vytvořit kuličky nebo jiný jednoduchý tvar, který je napadne.

5.1.2. Hlavní arteterapeutická cvičení

➤ Cesta životem: dětství, puberta, současnost

- Časová dotace: 20 – 30 minut
- Pomůcky: na výběr papír A3 a A4, pastelky, voskovky, akrylové barvy, suchý pastel
- Postup: Terapeut krátkou imaginací klienty zavádí do jejich dětství cca do 6 let (jaké to bylo být dítětem, co má na sobě, kdo tam je s nimi, jaké tam jsou barvy, co je kolem nich za předměty apod.), pak do puberty (jak se cítí v těchto letech, jaké mají sny, jaké jsou kolem nich barvy, vůně, kde se zrovna nachází), a pak do současnosti (jak se teď cítí, co se jako první vybaví, jaká vzpomínka z posledních dní se vybaví apod.) – po imaginaci jsou klienti vyzváni, aby namalovali tyto tři obrazy, které se jim ukázaly na vybranou velikost papíru a mohou si vybrat čím budou kreslit/ malovat.
- Cíle: Podpora paměti – vzpomínky, sebepoznání, reflexe svého života, emoční zpracování některých životních událostí skrze tvorbu, podpora soustředění a pozornosti, podpora a rozvoj kreativity, uvolnění napětí a snížení stresu

➤ Zavařovací sklenice

- Časová dotace: 20 – 30 minut

- Pomůcky: papír A4, pastelky, suchý pastel, barevné lepící pásky, peříčka
- Postup: Nejprve krátká imaginace a naladění na Vánoce se zaměřením na vybavení si nejkrásnějšího vánočního dne, který klienti zažili. Vybavit si, kdo tam s nimi byl, jak vypadal vánoční strom, jaké tam byly barvy, jaká tam byla vůně apod. a pak, ať si představí, že tuto vzpomínku si uchovávají do zavařovací sklenice jako památku. Následně jsou klienti vyzváni, ať si namalují na papír sklenici, a ať do své sklenice jakýmkoliv způsobem nakreslí svůj nejkrásnější vánoční den, který kdy zažili – buď symboly, barvami, nebo konkrétně.
- Cíl: Podpora paměti – upevnění pozitivních vzpomínek, sebereflexe, vyjádření pozitivních emocí jako pocit klidu a vděčnosti, kreativní vyjádření emocí, podpora soustředění a pozornosti, podpora a rozvoj kreativity, uvolnění napětí a snížení stresu

➤ **Zdobení vánoční větvičky**

- Časová dotace: 20 – 30 minut
- Pomůcky: větve jehličnanu, vánoční ozdoby (na výběr malé baňky, hvězdičky, perličkový řetěz, vločky, kaštiny, ořechy a skořice)
- Postup: Ozdobit si větvičku pomocí vánočních ozdob, a zamýšlet se nad symbolem těchto ozdob, jakou radost to přináší nebo co to může připomínat.
- Cíl: Podpora motorických schopností, práce se vzpomínkami, podpora a propojení symbolického vyjádření s hodnotami a vzpomínkami, podpora pozitivních emocí, podpora soustředění a pozornosti, podpora a rozvoj kreativity, uvolnění napětí a snížení stresu

➤ **Obraz vzpomínek z roku 2024 v rámu**

- Časová dotace: 20 – 30 minut
- Pomůcky: papír A4, pastelky, voskovky, suchý pastel
- Postup: Terapeut prostřednictvím krátké imaginace klienty zavádí do celého roku 2024, aby si vybavili nejkrásnější vzpomínku za uplynulý rok - to první co je napadne za krásnou vzpomínku – kdo tam s nimi byl, jak se cítili, jaká tam byla vůně, kde to bylo, co dělali – pak jsou vedeni, ať si tuto vzpomínku dají v mysli do rámu obrazu, a tak si ji uchovají navždy. Po ukončení imaginace si

klienti mají namalovat rám obrazu na papír, aby si ho jakkoliv ozdobili, vybarvili, a pak do obrazu nakreslili svou vzpomínku, kterou si vybavili.

- Cíl: podpora paměti a vybavování vzpomínek, podpora soustředění a pozornosti, práce s pozitivními emocemi jako je radost a vděčnost, podpora a rozvoj kreativity, uvolnění napětí a snížení stresu

➤ **Přání roku 2025 – koláž**

- Časová dotace: 20 – 30 minut
- Pomůcky: papír A3, časopisy, nůžky, lepidlo
- Postup: Arteerapeut vyzývá klienty, aby na papír dali všechny věci, které by chtěli zažít v roce 2025. Je zdůrazněno, že to mají být maličkosti, malé radosti, které nám dělají den, a co by chtěli vidět a zažít. Mají k dispozici spoustu časopisů, a mohou si vystříhnout cokoli, a nalepit jako připomínku toho, co chtějí zažít, jaké mají přání pro rok 2025.
- Cíl: Podpora pozornosti a soustředění, podpora pozitivní vize a naděje, rozvoj kreativity a sebevyjádření, uvolnění napětí a snížení stresu

➤ **Masopustní veselí – koláž**

- Časová dotace: 20 – 30 minut
- Pomůcky: na výběr papír A3 i A4, časopisy, obrázky s tematikou masopustu, nůžky, lepidlo
- Postup: Zadáním je, ať klienti dají na papír všechno, co jim připomíná masopust, který zažili, s čím ho mají spojený, co pro ně tento svátek znamená.
- Cíl: Podpora paměti a zpracování vzpomínek, podpora soustředění a koncentrace, prohloubení osobního a kulturního propojení, podpora a rozvoj kreativity, uvolnění napětí a snížení stresu

➤ **Předmět z dětství**

- Časová dotace: 20 – 30 minut
- Pomůcky: plastelína různých barev, podklad/ papír

- Postup: Terapeut vyzývá klienty, aby si vybavili své dětství, a plastelínou vytvořili něco, co jim jejich dětství připomíná, jakýkoliv předmět, věc, osobu, postavu, cokoliv.
- Cíl: Podpora soustředění a pozornosti, podpora paměti, Sebereflexe a introspekce, podpora emocionálního zpracování, podpora a rozvoj kreativity, uvolnění napětí a snížení stresu

➤ **Osa života**

- Časová dotace: 20 – 30 minut
- Pomůcky: na výběr papír A3 a A4, pastelky, voskovky, vodovky, suchý pastel
- Postup: Klienti jsou vyzváni, aby si namalovali čáru (osu, přímku) života, která začíná bodem 0 jako jejich narození do současnosti, kde dají svůj současný věk. Na ose mají zvýraznit všechny významné okamžiky jejich života, na které si vzpomenou, kde je jakýmkoliv způsobem ovlivnily apod.
- Cíl: Podpora soustředění a pozornosti, podpora paměti, Sebereflexe a introspekce, posílení vnímání vlastního života a jeho kontinuity, podpora emocionálního zpracování, rozvoj kreativity, uvolnění stresu a napětí

➤ **“Tento týden jsem zažila příběh o...” (vytvořit, namalovat)**

- Časová dotace: 20 – 30 minut
- Pomůcky: papír A4, A3, pastelky, voskovky, suchý pastel, případně koláž (nebo kombinace)
- Postup: Klienti jsou vyzváni, aby se zamysleli nad příběhem, který zažili během uplynulého týdne. Může to být něco, co je emocionálně zasáhlo, co je pobavilo nebo co je nějakým způsobem ovlivnilo. Následně mají svůj týden, jakkoliv ztvárnit na papír – jakýkoliv způsob vyjádření – malba, kresba, koláž.
- Cíle: Podpora paměti, podpora soustředění a pozornosti, podpora kreativity, snížení stresu a napětí

➤ **Můj jedinečný otisk (Slovo pro mě)**

- Časová dotace: 20 – 30 minut
- Pomůcky: akrylové barvy, akrylové fixy, plátno 10x10 cm, štětce

- Postup: Klienti jsou vyzváni k zamyšlení, co je dělá jedinečné. Každý má svůj jedinečný příběh, a naše osobnost a vlastnosti tvoří náš osobní otisk. Klienti jsou podpořeni, ať se zamyslí nad tím, co na nich vždycky lidé oceňovali (např. Laskavost, klid, humor, úsměv, trpělivost). Následně mají slovo a barvy přenést na plátno.
- Cíle: Podpora pozitivního sebevnímání, podpora vlastní jedinečnosti, podpora seberozvoje, podpora a rozvoj svobodného vyjádření, podpora a rozvoj kreativity, uvolnění napětí a snížení stresu

➤ **Povolání**

- Časová dotace: 20 – 30 minut
- Pomůcky: plastelína v různých barvách, podklad/ papír
- Postup: Klienti jsou vyzváni k zamyšlení se nad tím, jaké slovo nebo symbol vystihuje jejich profesi, kde pracovali. Může to být konkrétní předmět (např. kniha, stůl, nástroj) nebo abstraktní symbol (např. kruh pro rovnováhu, vlny pro dynamiku).
- Cíle: podpora paměti, podpora soustředění a pozornosti, sebereflexe, rozvoj jemné motoriky, podpora a rozvoj kreativity, uvolnění napětí a snížení stresu

➤ **Člen skupiny**

- Časová dotace: 20 – 30 minut
- Pomůcky: kruhový arch papíru, každý si vezme jeden cíp, akrylové barvy, štětce, fixy, pastelky, vodovky, houbičky, popisovače
- Postup: Klientům je představeno, že dnes budou malovat to, jak se cítí v ve skupině. Každý si vezme jeden cíp papíru, na který vyjádří, jak vnímá svou roli v této skupině, jak se cítí a co pro něj tato skupina znamená. Mohou to vyjádřit např. barvami, tvary, symboly.
- Cíle: Sebereflexe, sociální vztahy, podpora soustředění a pozornosti, podpora a rozvoj kreativity, uvolnění napětí a snížení stresu

➤ **Mandala (vybarvování mandal)**

- Časová dotace: 20 – 30 minut

- Pomůcky: na výběr několik předtištěných mandal, pastelky, voskovky, suchý pastel
- Postup: Klientům je nejprve představena symbolika mandal, a následně jsou jim nabídnuty mandaly různé náročnosti s tím, že si každý vybere jednu dle preference. Následně jsou klienti vyzváni, aby v klidu a soustředěně začali vymalovávat/vykreslovat mandalu barvami.
- Cíl: Podpora soustředění a pozornosti, podpora relaxace a zmírnění stresu, podpora vnitřního klidu a harmonie, podpora a rozvoj kreativity

➤ **Výroba pohlednice**

- Časová dotace: 20 – 30 minut
- Pomůcky: karton nebo silnější papír na pohlednici A6, akrylové barvy, štětce, pastely, samolepky, razítka, šablony, tužky
- Postup: Klientům je sděleno, že si vytvoří pohlednici na vybrané téma (např. roční období). Mohou jakkoliv experimentovat s barvami a materiálem. Na druhou stranu mohou přidat i krátký text nebo vzkaz, a komu by pohlednici poslali.
- Cíle: podpora paměti, podpora pozornosti a soustředění, posílení sebevyjádření, podpora a rozvoj kreativity, uvolnění napětí a snížení stresu

➤ **Nejoblíbenější recept**

- Časová dotace: 20 – 30 minut
- Pomůcky: na výběr papíry A4 nebo A3, tužky, pastelky, voskovky, nůžky, lepidlo, barevné papíry nebo časopisy pro koláž
- Postup: Klienti mají za úkol nakreslit a zapsat svůj oblíbený recept, který měli ve svém životě rádi, který rádi připravovali.
- Cíle: podpora paměti, podpora soustředění a pozornosti, podpora a rozvoj kreativity, uvolnění napětí a snížení stresu

➤ **Obtisk ruky a v každého prstu nejcennější životní vzpomínka**

- Časová dotace: 20 – 30 minut

- Pomůcky: Na výběr apípr A3 nebo A4, pastelky, voskovky, suchý pastel, akrylové barvy, štětce
- Postup: Nejprve pro klienty otázka k zamyšlení, a to kdyby si chtěli uchovat pět životních vzpomínek, tak jaké by to byly? Na papír si následně mají obkreslit ruku s tím, že každý prst na obkreslené ruce bude obsahovat jednu vzpomínku, kterou si chtějí uchovat. Do každého prstu zaznamenají jednu vzpomínku (může být slovo, věta, obrázek nebo symbol).
- Cíle: Podpora paměti a vybavování nejcennějších vzpomínek, podpora soustředění a pozornosti, posílení pozitivního sebevnímání, podpora a rozvoj kreativity

➤ **Malování/ kreslení podle hudby**

- Časová dotace: 20 – 30 minut
- Pomůcky: na výběr papír A3 nebo A4, pastelky, voskovky, akrylové barvy, vodové barvy, štětce, časopisy, ústřížky
- Postup: Klienti poslouchají zvolenou hudbu, a jak budou chtít, tak mohou začít malovat na volný list papíru své pocity, emoce z daného poslechu hudby.
- Cíle: Emoční vyjádření a uvolnění pocitů, rozvoj kreativity, snížení napětí a zmírnění stresu, podpora soustředění a pozornosti

➤ **Asociační malování/ kreslení**

- Časová dotace: 20 – 30 minut
- Pomůcky: na výběr papír A3 a A4, pastelky, voskovky, akrylové barvy, vodové barvy, štětce, časopisy, ústřížky
- Postup: Klienti si vyberou volný list papíru, a podle zvoleného tématu (např. zima) klienti malují, co si k tomu představí. Témata mohou být různá podle ročního období apod. Smyslem je, jak mysl klientek reaguje na různá slova.
- Cíle: podpora spontánnosti, rozvoj kreativity, snížení napětí a zmírnění stresu, podpora soustředění a pozornosti

➤ **Společné tvoření na plátno na téma “Moje vděčnost”**

- Časová dotace: 20 – 30 minut

- Pomůcky: plátno, akrylové barvy, štětce, houbičky, míček s výběžky
- Postup: Úvodní rozhovor na téma vděčnosti – co pro koho znamená, za co jsou klienti v životě vděční. Pomocné otázky k vyvolání osobních asociací a emocí. Cílem je vytvořit bezpečný prostor pro sdílení i inspiraci pro následné tvoření. Každý klient následně maluje na část společného plátna. Do malby má promítnout svoji osobní představu vděčnosti – konkrétní obraz, barvu, tvar, symbol nebo gesto (např. otisk ruky).
- Cíle: podpora spontánnosti, podpora sounáležitosti ve skupině, podpora pozitivního sebevnímání, rozvoj kreativity, snížení napětí a zmírnění stresu, podpora soustředění a pozornosti

5.2 Arteterapeutická část

Tato podkapitola se zabývá strukturou a celkovým průběhem všech jednotlivých arteterapeutických setkání.

5.2.1 Struktura arteterapeutických setkání

Arteterapeutická setkání probíhala v rámci skupinové arteterapie, kterého se zúčastnily celkem 4 klientky. Jména klientek jsou uvedena pod pseudonymem. Setkání probíhala přímo v daném Domově pro seniory ve vyhrazené místnosti, tj. malé jídelně, která byla dostatečně prostorná, a zároveň klidná, a byl tak zajištěn bezpečný a klidný prostor pro tvoření a vzájemné sdílení. Všechna setkání se také zúčastnila vždy jedna aktivizační pracovníce v závislosti na jejich pracovní směně s tím, že tam byly pouze tiše přítomny.

Arteterapeutická setkání probíhala každé úterý pravidelně vždy od 9:00 do 10:00 s tím, od poloviny setkávání se doba prodloužila do 10:30 z důvodu aktivity seniorek, a tak i většího množství času na tvoření, kterého si seniorky žádaly.

Každé arteterapeutické setkání vždy začínalo úvodním slovem a krátkou reflexí s jakou náladou klientky přichází, pak následovala rozehřívací aktivita, pak arteterapeutická část s hlavním tématem, a následné závěrečné sdílení a reflexe s čím klientky odchází.

Mezi nastavená pravidla skupinových setkání bylo zejména respekt a naslouchání, důvěra, svoboda vyjádření, přítomnost a zapojení a bezpečný prostor. Udržení těchto pravidel

a jasných hranic pomohlo vytvořit atmosféru důvěry, ve které se seniorky mohly postupně více otevírat a ponořit se do procesu tvorby.

5.2.2 Vyhodnocení testové baterie před začátkem terapie

Všechny 4 klientky před začátkem arteterapeutických setkání podstoupily v rámci individuálních setkání Paměťový test učení a Montrealský kognitivní test.

➤ Paměťový test učení

- Klientka Amálie – krátkodobá paměť 36 bodů (z celkových 75), dlouhodobá paměť 5 bodů (z celkových 15), (Příloha č. 1)
- Klientka Běla – krátkodobá paměť 45 bodů (z celkových 75), dlouhodobá paměť 8 bodů (z celkových 15), (Příloha č. 2)
- Klientka Lada – krátkodobá paměť 26 bodů (z celkových 75), dlouhodobá paměť 3 body (z celkových 15), (Příloha č. 3)
- Klientka Marie – krátkodobá paměť 42 bodů (z celkových 75), dlouhodobá paměť 6 bodů (z celkových 15), (Příloha č. 4)

➤ Montrealský kognitivní test

- Klientka Amálie – počet bodů 24 (z celkových 30), (Příloha č. 5)
- Klientka Běla – počet bodů 25 (z celkových 30), (Příloha č. 6)
- Klientka Lada – počet bodů 24 (z celkových 30), (Příloha č. 7)
- Klientka Marie – počet bodů 22 (z celkových 30), (Příloha č. 8)

Na prvních třech arteterapeutických setkání byly provedeny projektivní kresebné testy Test stromu, Test postavy a Test začarované rodiny. Následně pak v rámci individuálních setkání byla ještě realizována s klientkami Test domu a Volné téma.

➤ Test domu

- Klientka Amálie

Kresbu domu zvolila klientka na šířku. Dům je nakreslen velmi jemnými tahy, a je velmi málo vidět. Dům je nakreslen velmi jednoduše. Dveře neobsahují kliku, ani tam není cesta ke dveřím, což může značit uzavřenost, a i absence dýmu z komína může naznačovat absenci aktuálního „tepla domova“. (Příloha č. 9)

- Klientka Běla

Zvolila papír na šířku. Klientka nakreslila dům, kterým byla její chalupa, kde s manželem bydleli vždy část v roce. Dům je velký. Obsahuje jak okna s květinami, komín (bez dýmu), tak i sklep. Nakreslené dveře nemají kliku. Kresba neobsahuje žádnou cestu k domu. Kolem domu jsou nakreslené tři stromy. Kresba ukazuje především silnou vazbu na minulost a důležitost domova. Absence kliky na dveřích, a i cesty k domu může naznačovat určitou uzavřenost, a i absence dýmu z komína může naznačovat absenci aktuálního „tepla domova“. (Příloha č. 10)

- Klientka Lada

Klientka zvolila papír na šířku a dům nakreslila na levé straně papíru. Dům má spoustu oken, komín s dýmem. Dveře s klikou jsou posazeny více ve vzduchu. Kresba neobsahuje žádnou cestu k domu. Klientka sděluje, že v podobném době bydlela. Kresba ukazuje především silnou vazbu na minulost a celkovou orientaci do minulosti. (Příloha č. 11)

- Klientka Marie

Klientka zvolila papír na šířku. Nakreslila dům v levé horní části papíru. Dům má okna, dveře s klikou, komín, z kterého se kouří jakožto teplo domova. Vedle domu je krátký plot a jeden strom. Klientka sděluje, že kreslí dům se zahradou, kde bydlela jednu část svého života. Kresba klientky také ukazuje především na silnou vazbu na minulost. (Příloha č. 12)

➤ **Volné téma**

- Klientka Amálie

Klientka zvolila za volné téma kresbu stromu. Papír měla na šířku. I když má strom velkou korunu i širší kmen, tak je nakreslen velmi slabými tahy tužky, že nejde vidět. (Příloha č. 13)

- Klientka Běla

Klientka v rámci volného tématu zvolila kresbu stromu (papír na šířku). Strom má v koruně spoustu symbolů, které jsou pro ni důležité, a co vše v životě zažila. Nazvala jej jako „Strom života“. V jejím životě převažovalo to hezké jako rodina, děti, ale zažila v životě i

smutek a jiná „hromobití“, jak to sama nazvala, a proto tam má nakreslenou hvězdu, jako symbol pro anděla strážného, jakožto svou víru a symbol naděje. (Příloha č. 14)

- Klientka Lada

Jako volné téma klientka volí kresbu domu na šířku papíru. Lze vyvodit, že je to z důvodu, že na stejném individuálním setkání bylo zadání nejprve v rámci projektivních testů „Kresba domu“. Dům je menší, a taky má hodně oken, komín s dýmem i dveře s klikou. Vedle domu je nakreslena postavička a dle klientky je to syn. Celá kresba je na levé části papíru, což může značit silnou orientaci do minulosti. (Příloha č. 15)

- Klientka Marie

Klientka zvolila papír na šířku. V rámci volného tématu klientka nakreslila, jak pracuje na zahradě a pěstuje řepu. Svěřuje se, že v dětství hodně pomáhala rodičům a pracovali na zahradě společně a ráda na to vzpomíná. (Příloha č. 16)

5.2.3 První setkání

První setkání proběhlo v úterý dne 8.10.2024 od 9:00 do 10:00 hod. Setkání se zúčastnily čtyři seniorky, z čehož seniorka Eva se pak dalších setkání už nezúčastnila, neboť se rozhodla v Domově pro jinou aktivitu. Jelikož pak daná seniorka nebyla součástí výzkumu a neúčastnila se dalších setkání, tak tato klientka v této práci není blíže ani představena, ani není rozebrána její tvorba v rámci arteterapie.

Cílem prvního setkání bylo především seznámení se navzájem, a při arteterapeutických aktivitách hlavně uvolnění napětí a stresu a podpora pozornosti, procvičení jemné motoriky a rozvoj komunikace.

➤ ÚVOD

- Postupně se schází seniorky Amálie, Běla, Eva a Lada.
- Další dvě klientky Marie, a další klientka, která se zúčastnila pouze druhého setkání, měli onemocnění Covid.
- Na úvod jsme si sdělily pravidla setkávání, proběhlo představení arteterapeutky, vysvětlení arteterapie a co mohou od následujících setkání očekávat.

- Následně se představily všechny klientky, řekli své jméno, a jak dlouho jsou v Domově.
- Jako rozechřívací aktivita byla zvolena „Čmáranice“ především na uvolnění napětí s tím, že si každá klientka vybrala jednu pastelku.
 - Klientka Amálie – Vybrala si modrou barvu a nakreslila čísla, která pro ni znamenají počítání a matematiku. (Příloha č. 17)
 - Klientka Běla – Také si vybrala modrou barvu, a nakreslila moře a loďku, že si představuje, že je někde u moře na dovolené, a jelikož venku svítí sluníčko, tak to v ní evokuje tuhle dovolenkovou náladu a dokreslila ještě slunce, kometu (jako symbol anděla) a palmu (Příloha č. 18)
 - Klientka Lada – vybrala si růžovou, ale myslela, že je to červená barva, která je její nejoblíbenější. A nejprve hodně váhala, co má kreslit a doptávala se. Byla ujištěna, že má kreslit jen čáry, a jakkoliv ji její ruka povede. Nakreslila dům, jelikož je to podle ní jediné, co umí nakreslit a během tvorby se často směje sama sobě. (Příloha č. 19)

Z výše uvedeného vyplývá, že klientky úplně nepochopily zadání, a bylo pro ně těžké a složité nakreslit něco neurčitého, abstraktního, a proto všechny nakreslily něco konkrétnějšího. Ovšem cíl tohoto cvičení, což bylo hlavně uvolnění stresu a napětí, byl splněn.

➤ ARTETERAPEUTICKÁ ČÁST

- Hlavní téma: **Kresba stromu** jako kresebná projektivní metoda

Proces tvoření:

- Klientka Amálie

Klientka se pouští do kresby nejprve s váhavostí, komentuje to slovy, že neumí kreslit, že nekreslila velmi dlouho. Papír zvolila na šířku. Následně nakreslila velmi silný kmen stromu, který je přes celou délku papíru. Stromu chybí koruna. Kolem kmenu jsou nakresleny velmi tenké větve, na levé straně dvě, a na pravé straně tři. Linky jsou kostrbaté, a z obrázku jde cítit nejistota. Kmen stojí na kopečku spíše na jeho pravé straně, a daný kmen je dole mírně tenčí a pak se mírně zvětšuje. (Příloha č. 20)

- Klientka Běla

Klientka se pouští do kresby velmi rychle a sebevědomě. Papír si zvolila na výšku. Nejprve kreslí strom vlevo, který je posazen ve 2/3 v rámci délky papíru. Strom má tenký vybarvený tmavý kmen, ze kterého se tyčí pár velmi krátkých kořenů. Klientka následně kreslí větve, listy, a i plody stromu. Koruna stromu působí bohatě. Vedle stromu kreslí klientka ještě jeden nižší strom. Klientka dokresluje také ptáky a trávu. (Příloha č. 21)

- Klientka Lada

Klientka začíná kreslit ihned. Papír volí na výšku. Nejprve začíná s kmenem stromu, a následně kreslí uzavřenou korunu stromu s tenkými větvemi, a s pár plody ovoce. Kmen působí nejistě a není úplně zasazen až do základny stromu, která je značená pouze vlnkovitou linií. Celý strom začíná až v 1/3 v rámci délky papíru. (Příloha č. 22)

Popis aktivity klientem a výstup z arteterapeutického rozhovoru:

- Klientka Amálie

Klientka sdělila, že svůj strom nakreslila podle stromu, který vidí a pozoruje ze svého okna. Ráda na něm pozoruje ptáky a hnízda. Má moc ráda přírodu. Strom je bez koruny zřejmě právě kvůli tomu, že jej klientka kreslila podle toho, co vidí z okna, a vidí tak jen část daného stromu. Z dané kresby lze usuzovat dle namalovaného kopečku, resp. pahorku, že se může klientka cítit osaměle a izolovaně, a na otázku, kdo ji navštěvuje, odpovídá, že občas jen jedna její přítelkyně, nebo vnučka s pravnučkou, jinak nikdo. Pata kmene je užší než zbylá část kmene, což může značit klientky nejistotu a nižší sebevědomí, což se také projevilo před začátkem kresby.

- Klientka Běla

I když bylo zadání nakreslit jeden strom, tak klientka nakreslila dva stromy – nejprve větší třešň a pak nižší jabloň. Není to známka nerespektování pravidel, spíše snaha klientky doplnit obrázek o další prvky. Jsou to stromy, které měly během jejího dětství na zahradě, a byly velmi bohaté a plodné, proto i ten plný košík s jablky, a často také obdarovávaly plody stromů i své sousedy. Kmen je sice zvýrazněn, ale působí nestabilně, a slabě. Je i mírně zakřiven. Klientka říká, že v dětství ji zemřel otec a stěhovali se z České republiky zpět na

Slovensko. Srdce stromu je velmi nepatrné a malé, ze kterého se tyčí tenké větve s listy a s třešněmi. Klientka domalovala také ptáky jako dle ní symbol duchovna, víry a svobody.

- Klientka Lada

Klientka nakreslila jabloň, protože miluje jablka a všechno ovoce a svěřuje se, že je původem ze Znojma, a říká, že by vždy vyměnila maso za ovoce a zeleninu. Do Ostravy šla za svým manželem, ale do teď má v sobě, že patří do Znojma, a vyjadřuje své přání, že by se tam chtěla jet znovu podívat, a že jí to syn slíbil. Může to značit opravdu malá koruna oproti nakreslenému kmenu stromu, že klientka v sobě nepřijala určitým způsobem přestěhování ze svého rodného města. Kmen je sice silný, ale tahy tužkou působí nejistě, a jsou tam nedokreslené linie. Strom je posazen do první třetiny papíru, což může značit odstup od reality či popírání reality, což ve stáří bývá často typické. Koruna stromu je uzavřená, což může značit také klientčinu uzavřenost před světem. Strom celkově působí nejistě dle tahů tužkou.

- Klientka Marie

Klientčina kresba stromu je doplněna dodatečně z individuálního setkání říjnu 2024, jelikož se nemohla prvního setkání zúčastnit. Klientka nakreslila velký strom na výšku papíru. Stromu chybí kořeny. Koruna stromu je uzavřená. Chybějící kořeny mohou ukazovat na pocit odpojení nebo nejistoty, možná na nedostatek pocitu stability nebo propojení s minulostí. (Příloha č. 23)

➤ ZÁVĚR

Závěrečná reflexe:

- Klientka Amálie

Klientka byla při kreslení trochu váhavá a občas si stěžovala, že „už dlouho nekreslila“ a „neumí to.“ Nicméně postupně říká, že si pak užila samotný proces kresby a bavilo jí to.

- Klientka Běla

Klientka říká, že tyhle stromy ji připomínají její dětství a domov a cítí se příjemně.

- Klientka Lada

Klientka si užila kreslení, a vzpomínku na svůj domov a odchází s dobrým pocitem.

Přínosy pro klientky:

- Klientka Amálie – Posílení sebedůvěry v proces tvoření, sebevyjádření svých pocitů, soustředěnost
- Klientka Běla – Podpora vzpomínek, posílení pocitu domova, emoční prožitek radosti, soustředěnost
- Klientka Lada – Podpora vzpomínek, radost z tvorby, soustředěnost

Shrnutí setkání:

Toto první setkání sehrálo klíčovou roli v navázání vztahu s klientkami a v podpoře jejich kreativního projevu. Přestože se na začátku objevilo váhání a nejistota ohledně zadání, postupně se klientky začaly uvolňovat a prostřednictvím kresby stromu dokázaly vyjádřit své pocity, vzpomínky i vnitřní prožitky. Každá klientka si našla vlastní způsob vyjádření, čímž se podpořil individuální přístup k prožívání emocí a monilosti. Arteterapie nabídla bezpečný prostor pro reflexi minulosti i přítomnosti a otevřela cestu k dalšímu terapeutickému procesu.

Stanovené cíle prvního setkání byly naplněny.

5.2.4 Druhé setkání

Druhé setkání se uskutečnilo až v úterý 5.11.2025 z důvodu jiných akcí v „Domově“ a také zvýšenému výskytu respiračních onemocnění, opět od 9:00 do 10:00 hod. Tohoto setkání se zúčastnilo celkem 5 seniorek, z toho u jedné seniorky jsme se nakonec vzájemně domluvily, že docházet na skupinovou arteterapii nebude z důvodu jejího onemocnění sluchu. Pro tuto seniorku by bylo vhodnější kvůli vadě sluchu volit individuální arteterapii z důvodu především možnosti přizpůsobit tempo i formu komunikace jejím potřebám. Během skupinového setkání se totiž ukázalo, že se seniorka kvůli své sluchové vadě a zvýšené citlivosti na zvuky (způsobené naslouchátkem) obtížně orientovala v probíhající skupinové dynamice, což jí znemožňovalo plnohodnotné zapojení. Pro účely absolventské práce není tato klientka dále blíže popsána, ani její artefakty z proběhlého setkání.

Cílem druhého setkání byla především poznání sebe sama i sebe navzájem, rozvoj jemné motoriky, podpora pozornosti a kreativity a rozvoj komunikace.

➤ ÚVOD

- Společného setkání se zúčastnily klientky Amálie, Běla, Lada, Marie, a také Drahuše
- Klientka Marie byla na setkání poprvé (na minulém setkání být nemohla z důvodu nemoci), tak byla speciálně pro ni znovu představena struktura arteterapeutických setkání, co může očekávat, a jaká jsou pravidla společných setkávání pro udržení bezpečného a důvěrného prostoru.
- Za rozehřívací aktivitu bylo zvoleno: „**Já jako zvíře, věc, rostlina a nápoj**“. Toto cvičení bylo zvoleno také pro bližší poznání klientek, co mají rádi, a jak se vnímají.
 - Klientka Amálie – Klientka nakreslila zvíře kočku, věc knihu, rostlinu růži a místo nápoje nakreslila krajinu. Klientka si nezapamatovala celé přesné zadání. Dle jejích slov malovala její oblíbené předměty/ zvíře. Nad volbou barvy pastelky se nezamýšlela. (Příloha č. 24)
 - Klientka Běla – Klientka nakreslila zvíře kočku, věc bibli (je věřící), nápoj vodu, a rostlinu nakreslila kočičky ve váze. Nad volbou barvy pastelky se nezamýšlela. (Příloha č. 25)
 - Klientka Lada – Klientka nakreslila zvíře kočku, věc postel, nápoj šampus, a rostlinu nakreslila jabloň, protože má ráda jablka. Použila oblíbenou červenou barvu. (Příloha č. 26)
 - Klientka Marie – Klientka nakreslila zvíře kočku, věc křížovky, jogurtový nápoj, a rostlinu nakreslila růži. Použila oblíbenou hnědou barvu. (Příloha č. 27)

Všechny klientky si spontánně zvolily kočku jako zvíře – zřejmě pro její vlastnosti jako jsou klid, nezávislost a mazlivost. U věcí se objevila kniha, bible, postel a křížovky – tedy prvky, které odkazují na vnitřní svět, víru, odpočinek a mentální aktivitu. Rostliny volené klientkami (růže, jabloň, kočičky) symbolizují krásu, spojení s přírodou i vzpomínky na domov. Nápoje jako voda, šampus či jogurtový nápoj ukazují na individuální přístup k životu – ať už zdravý, nebo s nadsázkou hravý.

➤ ARTETERAPEUTICKÁ ČÁST

- Hlavní aktivita: „**Kresba postavy**“ jako kresebná projektivní metoda

Proces tvoření:

- Klientka Amálie

Klientka nejprve nevěděla, jak postavu nakreslit. Několikrát opakovala, že kreslit neumí, a už vůbec ne postavu. Byla znovu ubezpečena, že nejde o výsledek, a ať postavu nakreslí nejlépe, jak umí. Nejprve začala obličejem, pak krkem, rukama, a pak nakreslila trup a nohy. Doplnila postavu také o míč, že do něj kope. (Příloha č. 28)

- Klientka Běla

Klientka se pustila do kreslení bez váhání. Začala malovat postavu ženy. Začala halenkou a rukama, na které dala i rukavice, a následně hlavu a celý obličej a sukni a nohy. (Příloha č. 29)

- Klientka Lada

Klientka nejprve váhala s kresbou, ale po chvíli se do ní pustila s mírnou nejistotou. Kreslila silné obrysy postavy, několika čarami, a ne přímými linkami. Nakreslila muže. Nejprve začala kreslit hlavu, potom krk, tělo, a nakonec nohy a boty. (Příloha č. 30)

- Klientka Marie

Klientka hned začala kreslit postavu ženy. Postava je spíše menšího vzrůstu. Nakreslila nejprve obličej a husté vlasy, pak krátké ruce, a zvýraznila korále kolem krku, a pak velkou sukni s botami. Klientka kreslila spíše jemnými, a několika tahy. (Příloha č. 31)

Popis aktivity klientem a výstup z arteterapeutického rozhovoru:

- Klientka Amálie

Papír zvolila na výšku a postava zabírá 2/3 délky papíru. Nemá symetrické proporce, má velkou hlavu, nepřesný počet prstů, velké ruce a paže, a malé drobné nohy. Na nohou chybí

chodidla. U jednoho chodidla je míč, protože hraje fotbal. Dle klientky je to její syn. Autorka se s touto postavou tedy neidentifikuje. Povídá o synovi, který hrál do dospívání fotbal.

- Klientka Běla

Zvolila papír na vysoko. Nakreslila postavu ženy, ale není to ona, ale myslela při kresbě na svou maminku. S postavou se neztotožňuje. Postava má dlouhé kudrnaté vlasy, usmívá se. Postava je ozdobená detaily jako jsou knoflíky nebo rukavice. Klientčina maminka pracovala celý život na farmě, tak proto ty rukavice, ale ráda nosila sukně. Měly velmi blízký vztah.

- Klientka Lada

Klientka zvolila papír na výšku. Postava je muž a je menší. Dle jejího sdělení se jedná o syna, který má nyní 56 let. Nežije ve stejném městě, a dochází za ní jen občas. Vždy se na něj moc těší a opět zmiňuje se, že jí slíbil, že jí vezme do jejího rodného města na výlet.

- Klientka Marie

Také zvolila papír na výšku. Nakreslila postavu ženy, což je její starší dcera. Ještě má mladšího syna. Děti jsou pro ni nejdůležitější na světě.

➤ **ZÁVĚR**

Závěrečná reflexe:

- Klientka Amálie – Celé setkání si užila. I když není spokojená s výsledkem, tak je ráda, že si zavzpomínala, jak její syn hrál fotbal.
- Klientka Běla – Klientka je spokojená, že byla v myšlenkách s maminkou a zavzpomínala na ni.
- Klientka Lada – Klientka si setkání užila, nejvíce jí bavila první rozehřívací aktivita.
- Klientka Marie – Klientka je šťastná a těší se až uvidí své děti, až ji přijdou navštívit. Chodí za ní často.

Přínosy pro klientky:

- Klientka Amálie – Především podpora paměti a emocionální vazby ke svému synovi.
- Klientka Běla – Kresba postavy její matky jí umožnila znovu prožít vzpomínky na ni a uctít její život. Tato reflexe prohloubila její vděk a lásku k matce.
- Klientka Lada – Kresba jejího syna jí pomohla znovu se napojit na hluboké emocionální pouto mezi matkou a dítětem a podpora paměti.
- Klientka Marie – Aktivita jí pomohla reflektovat její vztah s dětmi, což jí poskytlo pocit uspokojení a naplnění v roli matky.

Shrnutí setkání:

Setkání bylo pro všechny klientky příležitostí k uvolnění, podpoře pozornosti a kreativity a poznání sebe sama. Rozehřívací aktivita umožnila klientkám se vzájemně lépe poznat a otevřít se novým zkušenostem. Hlavní aktivita – kresba postavy – ani jedna klientka nenakreslila sebe jako postavu, ale vyjádřily hluboké pocity vůči svým nejbližším, ať už se jednalo o děti, rodiče nebo jiné důležité postavy v jejich životě. Zde se potvrzuje, jak je ve stáří důležitá rodina, a ti nejbližší. **Cíle setkání byly splněny.**

5.2.5 Třetí setkání

Třetí setkání se uskutečnilo v úterý dne 12.11. od 9:00 do 10:00 hod. Celého setkání se zúčastnily 3 klientky.

Cílem třetího setkání bylo především rozvoj jemné motoriky, podpora paměti a pozornosti, podpora kreativity a podpora sociálních a rodinných vztahů.

➤ ÚVOD

- Postupně se scházely klientky Běla, Lada a Marie.
- Společně jsme se přivítaly, a rovnou jsem je vyzvala k první aktivitě, kde měly znázornit svou aktuální náladu, se kterou přichází.
- Za rozehřívací aktivitu bylo zvoleno „**Jednobarevné volné kreslení podle nálady**“.

- Klientka Běla – Klientka si vybrala modrou barvu, jako svou nejoblíbenější. Na papír nakreslila spoustu motivů – srdce, kometu jakožto svého anděla strážného, hudbu, květinu, a čepici a rukavice, protože už je zima, a včera byla venku a rukavice zapomněla, tak aby dnes nezapomněla, jak půjde ven na zahradu na procházku. Má dobrou náladu. (Příloha č. 32)
- Klientka Lada – Klientka si zvolila červenou barvu jako její nejoblíbenější, a nakreslila dům jako své přání – vidět svůj rodný dům. Cítí se dobře a těší se na tvoření. (Příloha č. 33)
- Klientka Marie – Klientka si vybrala hnědou barvu, jak svou neoblíbenější barvu. Má ráda zemité barvy, protože miluje přírodu. Na obrázku nakreslila vše jen doleva papíru na šířku – slunce a lesy, jako přírodu, Cítí se skvěle, protože se těší na odpolední návštěvu, jak jí přijde kamarádka. Na dnešní tvoření se těší. (Příloha č. 34)

Tato aktivita umožnila klientkám nejen se vyjádřit k aktuálnímu stavu, a také se zamyslet nad svými emocemi a pocity.

➤ ARTETERAPEUTICKÁ ČÁST

- Hlavní aktivita byla „**Kresba začarované rodiny**“ jako projektivní kresebná metoda. Ač klientky už žijí v Domově pro seniory, tak mají nebo měli své rodiny, a tato kresba může ukázat, jak svou rodinu nyní vnímají, a kde se zrovna nachází.

Proces tvoření:

- Klientka Běla

Klientka věděla, co bude kreslit a hned se pustila do práce. Kreslila zvířata zleva doprava, a nakreslila několik koček, psi, veverku a ptáčka. (Příloha č. 35)

- Klientka Lada

Klientka nejprve váhala, co má nakreslit a znovu se doptávala na zadání. Nejprve nakreslila kočku, a pak postavu a strom, dům, slunce, a psa. (Příloha č. 36)

- Klientka Marie

Klientka se hned pustila do kresby. Nakreslila nejprve větší dům vlevo, a tam nakreslila postupně rybu, psa a lva. Potom nakreslila dům menší dům vpravo a vedle něj kuře, kočku, a dva koně. (Příloha č. 37)

Popis aktivity klientem a výstup z arteterapeutického rozhovoru:

- Klientka Běla

Klientka nakreslila na papír několik zvířat jako dvě rodiny. Jedna je od jejího prvního syna a druhá je od jejího druhého syna. Starší syn je znázorněn jako tygr tím, že je pracovitý a dominantní, snacha jako velká kočka, a jejich dvě děti jako kočky, a navíc ptáček jako klientčina vnučka ze synova prvního manželství. Mladšího syna klientka znázornila jako psa, protože je myslivec. Její snachu nakreslila jako lišku, jako bystrou a chytrou, a dva vnuky jako zvědavou veverku, a hodného přátelského psa. Klientka se neznázornila na obrázku. Vnímá se jako mimo svou rodinu, ale při slově rodina se jí vybaví její děti a jejich rodiny. (Příloha č. 35)

- Klientka Lada

Klientka nakreslila kočku jako její pravnučku (3 roky), pak na obrázek dvakrát znázornila jejího syna – nejprve jako psa, a pak jako postavu. Na obrázku nakreslila také její rodný dům, jakožto její přání jej znovu vidět. Na obrázek se klientka sama nezobrazila, protože už bydlí v Domově a z obrázku vyplývá, že je pro ni nejdůležitější její syn a pravnučka. (Příloha č. 36)

- Klientka Marie

Klientka nakreslila na obrázek dva domy – jeden své dcery a její rodinu, a pak dům jejího syna a jeho rodinu. Klientka se do obrázku vůbec nezahrnula. Je pro ni nejdůležitější její rodina, a zároveň se už vnímá, že žije jinde, ale pod slovem rodina si představí její děti a vnuky. Její dcera je nakreslená jako ryba dle horoskopu. Její zeť jako lev dle znamení a je velmi pracovitý. Její vnuk (31 let) jako pes a je velmi přátelský, milý a pracovitý. Je na něj moc pyšná. Její syn je jako kůň, jakožto tahoun rodiny, její snacha je pes jako přátelská a hodná, a její vnučky jako kuře (nejmladší vnučka 17 let) a kočka (20 let). (Příloha č. 37)

➤ ZÁVĚR

Závěrečná reflexe:

- Klientka Běla – Celé setkání si užila, zvlášť kreslení její rodiny.
- Klientka Lada – Kreslení ji dnes bavilo a těší se na příště.
- Klientka Marie – Klientku bavilo kreslení rodiny.

Přínosy pro klientky:

- Klientka Běla – podpora paměti, soustředění, reflexe rodinných vztahů, umožnění projevu emocí prostřednictvím symbolického vyjádření
- Klientka Lada – Podpora paměti, soustředění, posílení rodinných vztahů a uvědomění klíčových osob v životě.
- Klientka Marie – Podpora paměti, soustředění, reflexe významu rodiny, upevnění vnitřního obrazu rodinného zázemí a pokračující rodinné kontinuity.

Shrnutí setkání:

Setkání mělo pozitivní dopad na klientky, protože jim umožnilo reflektovat vztahy s rodinou a zaměřit se na klíčové postavy v jejich životě. Aktivita „Kresba začarované rodiny“ pomohla klientkám znovu prozkoumat a vyjádřit emocionální vazby, které je propojují s jejich blízkými, a také ukázala, jak se vnímají ve vztahu k rodině a jak se cítí v souvislosti s tím, kde právě žijí. Setkání podpořilo jejich paměť a pozornost a na začátku také reflektovaly své emoční naladění. **Všechny cíle setkání byly splněny.**

5.2.6 Čtvrté setkání

Čtvrté setkání proběhlo v úterý 26.11.2025. Setkání proběhlo od 9:00 do 10:00. Celého setkání se zúčastnily tři klientky. Klientce Ladě nebylo dobře, tak si šla lehnout.

Cílem čtvrtého setkání je především podpora paměti a pozornosti, emocionální podpora, uvolnění napětí a podpora rozvoj kreativity.

➤ ÚVOD

- Klientky se mají dobře, cítí se příjemně, a shodují se, že se těší, co nás dnes při tvoření čeká.
- V rámci zahřívací aktivity je použita „**Krátká relaxace na zpřítomnění a zaměření na tělo**“.

➤ ARTETERAPEUTICKÁ ČÁST

- Hlavní aktivita „**Cesta životem: dětství, puberta a současnost**“
- Je navázáno na krátkou relaxaci zaměřenou na tělo a klientky jsou dále v rámci krátké imaginace vedeny do jejich dětství cca do 6 let, do puberty a do současnosti. Následně jsou vyzvány k tvorbě.

Proces tvoření:

- Klientka Amálie

Klientka si zvolila na tvorbu menší papír A4. Nejprve váhala, jak má začít, ale pak začala kreslit suchým pastelem strom na levou stranu papíru, kterému věnovala veškerý čas. Pak si začala stěžovat na bolest pravé ruky. (Příloha č. 38)

- Klientka Běla

Klientka si zvolila na tvorbu menší papír A4. Postupně začala kreslit suchým pastelem zleva doprava jednotlivá období. (Příloha č. 39)

- Klientka Marie

Klientka si zvolila na tvorbu menší papír A4 a pastelky. Začala také kreslit zleva doprava s tím, že si nahoru vždy napsala věk 6, 16, 78 let, a pod každý věk nakreslila svou vzpomínku. (Příloha č. 40)

Popis aktivity klientem a výstup z arteterapeutického rozhovoru:

- Klientka Amálie

Klientka si nejvíce vybavila vzpomínku se svého dětství, jak byl u jejich domu na zahradě strom, konkrétně třešeň. Byla košatá, obrovská a se svými kamarády tam po ni ložili, trhali třešně. Měla cca 8 let. Nakreslila tam u stromu žebřík, po kterém ložili. Klientka si vybavila i konkrétní kamarády, že se jednalo o dva chlapce a jednu dívku. Zároveň měla klientka pořád tendence svůj výtvar komentovat, že není dost dobrý. Je na sebe velmi přísná. Je ujištěna, že nejde o vizuální výsledek, ale o to, jaká vzpomínka se jí vybavila. Z dospívání si nic klientka nevybavila a ze současnosti také nic nenakreslila. Částečně to může být ovlivněno bolestí ruky, na kterou si pak stěžovala. (Příloha č. 38)

- Klientka Běla

Klientka se svého dětství nakreslila sebe a svou sestru, jak jedou na saních. Sestra byla pouze o 1 rok starší a klientka vzpomínala, jak bývaly vždy podobně oblékané jako dvojčata. Měly velmi blízký vztah. V období puberty si klientka vzpomněla, jak chodila ráda tančit na společenskou akci „Čaj o patě“, kde tancovali hlavně tanec charleston. Nakreslený tanečník není konkrétní muž. Klientka zmínila, že v té době chodily všude se svou sestrou. V současnosti klientka nakreslila sebe sama venku na zahradě „Domova“. Nad sebou nakreslila slunce a mraky, že to tak občas je, že ji někdy není dobře fyzicky nebo psychicky, ale také tam nakreslila kometu jako její symbol anděla strážného, ke kterému se modlí, když jí není dobře. (Příloha č. 39)

- Klientka Marie

Klientka o svém dětství povídá, že to bylo období zalité sluncem. Nakreslená postava je ona, jak sedí u domu a cítí se krásně. V období puberty už to není dle slov klientky zalité sluncem, ale modrou barvu, kterou použila jako pozadí, má spojenou s pozitivní energií. Je tam ona s dítětem, což je její o deset let mladší sestra, kterou musela brát všude s sebou, a o kterou se často starala, protože rodiče museli hodně pracovat. Bylo to také období prvních lásek. V současnosti nakreslila sebe na vozíku a kolem sebe fialovou barvu, což pro ni už nepředstavuje úplně pozitivní barvu, protože do „Domova“ jít nechtěla, ale musela kvůli péči. Nakreslila tam, ale i slunce, které pro ni znamená, že si umí najít i nyní ve své situaci za co je

vděčná, což jsou seniorky v domově a její přítelkyně a také hlavně její rodina, která pro ni moc znamená. (Příloha č. 40)

➤ ZÁVĚR

Závěrečná reflexe:

- Klientka Amálie – Klientka si setkání užila a uvedla, že ji velmi potěšilo si znovu vybavit strom z jejího dětství.
- Klientka Běla – Klientka odchází s dobrým pocitem. Kreslení ji bavilo a těší se na příště.
- Klientka Marie – Reflexe jí pomohla si znovu uvědomit, co vše dobrého v životě má, a pojmenovala, že i v nelehké situaci se snaží hledat „slunce“. Velmi ocenila, že mohla své myšlenky ztvárnit výtvarně.

Přínosy pro klientky:

- Klientka Amálie – Podpora paměti, vybavení konkrétní vzpomínky z dětství včetně detailů (jména přátel, žebřík, třešeň), podpora tvořivosti a soustředění.
- Klientka Běla – Podpora paměti a soustředění, vybavení silného vztahu se svou sestrou.
- Klientka Marie – Podpora paměti: strukturované vybavení vzpomínek z dětství, puberty i současnosti, podpora tvořivosti a symbolické vyjádření emocí pomocí barev (modrá jako pozitivní barva, fialová jako náročnější situace). Podpora přijetí a vděčnosti.

Shrnutí setkání:

Setkání bylo zaměřeno na aktivaci paměti, vyjádření vzpomínek formou imaginace a výtvarného ztvárnění, podporu tvořivosti, sebereflexe a pozitivního vztahu k vlastní životní cestě. Všechny tři klientky se do aktivity zapojily aktivně a s různou mírou emocionality a hloubky. Výstupy z tvorby a následné reflexe potvrdily, že zvolená forma jim umožnila nejen si vybavit a sdílet důležité vzpomínky, ale také zpracovat osobní témata (např. sebehodnocení, vztahy v rodině, přijetí stárí). Skupinová atmosféra byla podporující, sdílení bylo otevřené a podnětné. **Všechny cíle setkání byly naplněny.**

5.2.7 Páté setkání

Páté setkání proběhlo v úterý 10.12. od 9:00 do 10:00 hod. Celého setkání se zúčastnily celkem 3 klientky. Klientka Běla byla nemocná.

Cílem pátého setkání bylo zejména zpřítomnění klientek, jejich uvolnění, a podpora paměti, pozornosti a podpora a rozvoj kreativity.

➤ ÚVOD

- Setkání se zúčastnily klientky Amálie, Lada a Marie.
- Klientky jsou vyzvány, ať každá vyjádří svůj aktuální stav podle barvy:
 - Klientka Amálie – hnědá barva – tvrdí, že se cítí unaveně.
 - Klientka Lada – modrá barva – cítí se příjemně, klidně.
 - Klientka Marie – žlutá barva jako slunce, cítí se příjemně.

➤ ARTETERAPEUTICKÁ ČÁST

- Aktivita s názvem „Zavařovací sklenice“ s tématem blížících se Vánoc

Proces tvoření:

- Klientka Amálie

Klientka dlouho váhala a vyjadřovala velkou nejistotu. Následně použila pouze lepící barevné pásky – světle hnědou a červenou. (Příloha č. 41)

- Klientka Lada

Klientka se hned pustila do práce v tichu a bez váhání. Kreslila pastelkami a použila i zlatou stuhu na dárky pod stromečkem. (Příloha č. 42)

- Klientka Marie

Klientka se také pustila do práce hned. Použila na kreslení pastelky, malé žluté perličko a barevnou lepící pásku s nápisem „Merry Christmas“. (Příloha č. 43)

Popis aktivity klientem a výstup z arteterapeutického rozhovoru:

- Klientka Amálie

Klientka si vybavila vzpomínku z dětství, kdy zhruba ve věku deseti let dostala na Vánoce pod stromeček béžové válenky. Znovu prožila tehdejší radost, kterou jí tyto boty přinesly, a zmínila, jak obtížné bylo v té době takovou obuv sehnat. Vzpomněla si také, že jí byly malé, a rodiče jí proto museli pořídit o číslo větší. Jako symbol těchto bot a vánoční atmosféry zvolila během tvorby pouze lepicí pásky. Opakovaně upozorňovala na to, že se boty nevejdou do zavařovací sklenice, což může naznačovat oslabující schopnost abstraktního myšlení, jež se ve stáří přirozeně vytrácí. (Příloha č. 41)

- Klientka Lada

Klientka si vybavila vzpomínku z období, kdy jí bylo přibližně osm let. Opětovně prožila pocit vzrušení a očekávání, které dítě cítí při čekání na vánoční dárky pod stromečkem. Ve svém výtvarném vyjádření zachytila tři dárky – nejen pro sebe, ale i pro své sourozence (bratra a sestru). Uvedla, že při vzpomínce na tento okamžik cítí štěstí. (Příloha č. 42)

- Klientka Marie

Klientka zavzpomínala na řadu vánočních svátků, které prožila se svou rodinou. Sdílela, že od svých 47 let je vdovou, a od té doby tráví všechny Vánoce pouze se svými dětmi. Vyprávěla, jak se u slavnostně prostřeného stolu pravidelně schází celá rodina a jak je pro ni tento čas vždy velmi příjemný a naplněný blízkostí. (Příloha č. 43)

➤ ZÁVĚR

Závěrečná reflexe:

- Klientka Amálie – Klientka odchází s pocitem nostalgie a dobrou náladou.
- Klientka Lada – Klientka se cítí příjemně.
- Klientka Marie – Klientka cítí vánoční pohodu.

Přínosy pro klientky:

- Klientka Amálie – podpora paměti, podpora emocionálních vzpomínek, podpora soustředění, pozitivní nostalgie
- Klientka Lada – podpora paměti, podpora pozitivních vzpomínek z dětství, podpora soustředění.
- Klientka Marie – Podpora paměti, reflexe důležitosti rodiny, podpora soustředění.

Shrnutí setkání:

Aktivita „Zavařovací sklenice“ s vánočním tématem umožnila klientkám návrat do minulosti skrze smyslové i emocionální vjemy. Každá z klientek zpracovala dané téma individuálně, s důrazem na osobní vzpomínky a prožitky. Tvoření podpořilo jejich schopnost sdílet, vyjádřit emoce a zakotvit se v příjemných vzpomínkách. Celé setkání probíhalo v klidné a přívětivé atmosféře, která přispěla k pocitu bezpečí a uvolnění. **Cíle setkání byla splněna.**

5.2.8 Šesté setkání

Šesté setkání proběhlo výjimečně v pátek 20.12.2024, protože v úterý měli v tomto týdnu v Domově společenskou akci. Setkání proběhlo od 9:00 do 10:00 hod. Celého setkání se zúčastnila nakonec jen klientka Běla.

Cílem šestého setkání je zejména uvolnění, podpora paměti a pozornosti, podpora pozitivních emocí a podpora a rozvoj kreativity.

➤ ÚVOD

- První přichází s chodítkem paní Běla v dobré náladě, usměvavá, více shrbená než obvykle a říká, že jí bolí záda.
- Přichází také paní Lada, také v dobré náladě a s úsměvem, těší se, že jí má přijet dnes syn na návštěvu.
- Další dvě účastnice nemohou dorazit (paní Marie je na očním vyšetření, paní Amálie má střevní problémy)
- Cca v 9:10 za paní Ladou už dorazil syn, dříve než obvykle, takže odchází a pokračujeme pouze s paní Bělou.

- Na úvod jsme si pustili vánoční písničky na naladění vánoční atmosféry a zahráli jsme si „**posunovací kresbu**“ se zadáním nakreslit tři symboly Vánoc – zapojily jsme se výjimečně i společně s aktivizační pracovnící vzhledem k počtu účastníků.
- Klientka Běla

Nakreslila víc než tři symboly (rodinu, stromeček, kapra, dárečky, sníh, sebe a sestru na saních – sebe a sestru už tak jednou kreslila, byla pro ni moc důležitá. Je spokojená s výtvozem – má tam dokreselných víc vloček, více ozdob na stromečku, srdce – má ráda Vánoce. Po této zahřívací aktivitě byla klientka uvolněná, zpřítomněná, soustředěná a naladěná na hlavní část. (Příloha č. 44)

➤ **ARTETERAPEUTICKÁ ČÁST**

Vzhledem k blížícím se Vánocům jsme měly aktivitu „**Zdobení vánoční větvíčky**“, a během celé aktivity puštěné vánoční koledy na přání pro uvolnění a naladění.

Proces tvoření:

- Klientka Běla

Mohla si vybrat dle sebe jakoukoli větvíčku – bylo na výběr více větví přes menší po větší – vybrala si menší větvíčku, kterou doplnila ještě další větvíčkou a spojila si je k sobě stuhou, což je projev její kreativity. Vybírá si od každé ozdoby něco, nezdobí v jedné barvě, ale spíš volí různorodost a pestrost. Vybírá si perličkový řetěz a stříhá jej na malé perličky, které si libovolně rozprostřela po větvíčce. Během cca 15 min má hotovo, a následně si vyžádala pomoc s přilepením ozdob tavnou pistolí. (Příloha č. 45)

Popis aktivity klientem a výstup z terapeutického rozhovoru:

- Klientka Běla

Tvořilo se jí moc hezky, že každá ta ozdoba znamená pro ni nějaký symbol Vánoc. Šišky jako přírodniny znamenají pro ni ten stromeček jako symbol Vánoc. Červené ozdoby (malé baňky) si vybrala pro svou červenou barvu, která po ni znamená radost, a lásku. Ozdoba vločka jako symbol sněhu, který miluje a taky vzpomínka na svou sestru, se kterou rády jezdily na

saních, a se kterou měla velmi blízký vztah. Malé perličky jako symbol malých radostí, které k Vánocům patří, a které si má člověk dělat každý den (nejen o Vánocích). Třpytivá malá ozdoba jako symbol hojnosti (kapr, salát atd.) Dala by své větvičce název „Větvička pro radost“. (Příloha č. 45)

➤ ZÁVĚR

- **Závěrečná reflexe klientky** – větvička pro radost, klientka je spokojená a odveze si větvičku na pokoj
- **Přínos klientky** – prohloubení radosti z vánočního času, příjemné vzpomínky na sestru, připomínka toho, že malé radosti dělají den, podpora paměti, podpora soustředění.

Shrnutí setkání:

Setkání bylo kromě hlavního zaměření na kognitivní stimulaci a podporu paměti, zaměřeno také na podporu a propojení symbolického vyjádření s hodnotami klientky s abstraktním uvažováním, což klientka má a propojovala jednotlivé ozdoby se svými hodnotami, které jsou pro ni důležité jako je láska, radost a rodina. Dále bylo setkání zaměřeno na stimulaci jemné motoriky, kdy klientka zdobila větvičku s většími i s menšími ozdobami velmi dobře a bez pomoci, jen při lepení si vyžádala pomoc z důvodu tavné pistole, se kterou nemá zkušenost a vyjádřila s tím své obavy z neznámého. **Cíle setkání byla splněna.**

5.2.9 Sedmé setkání

Sedmé setkání se konalo v úterý 7.1.2025 od 9:00 do 10:30 hod. Celého setkání se zúčastnily všechny 4 klientky.

Cílem sedmého setkání je především podpora paměti a pozornosti, práce s pozitivními emocemi, uvolnění stresu a napětí a podpora a rozvoj kreativity.

➤ ÚVOD

- Nejprve přichází pomocí chodítka klientka Amálie – v dobré náladě, ale cítí se rozespale, moc toho nenaspala a je unavená. Těší se, co dnes budeme tvořit. Svému aktuálnímu pocitu by dala barvu bílou.

- Klientka Lada přichází s pomocí chodítka a cítí se také rozespale a říká, že se jí dnes nechtělo vstávat. Říká o sobě, že je velký spáček, že to teď v důchodu chce dospat, protože při zaměstnání vstávala každý den ve 4:15 hod. Své aktuální emoci by dala barvu tmavě modrou jako noc, protože by ráda spala.
- Klientka Běla přichází s pomocí chodítka a hned říká, jak se těší, co dnes budeme dělat. Své aktuální emoci by dala barvu žlutou jako radost.
- Klientka Marie přijíždí na vozíčku po rehabilitaci a cítí se dobře a odpočatě. Své aktuální emoci by dala barvu oranžovou jako její dobré naladění.
- Na úvod jsme si všechny popřáli hodně štěstí do nového roku 2025 a hlavně zdraví, lásku a spokojenost.
- Následně proběhla rozechřívací aktivita, kterou byla „Relaxace/ Imaginace“ navazující na hlavní část – nejprve na uvolnění těla, a následně přenesení do roku 2024 do jednotlivých měsíců, co zažily, jaké hezké momenty, které chtějí zvěčnit a dát do rámu jako svůj obraz vzpomínek.

➤ ARTETERAPEUTICKÁ ČÁST

- Aktivita s názvem „**Obraz vzpomínek roku 2024 v rámu**“

Proces tvoření:

- Klientka Amálie

Klientka si vybrala na kreslení pastelky a hned se pouští do tvorby. Klientka během tvorby sděluje, že kreslí svůj obraz, který měla doma. Po chvíli si stěžuje na bolest ruky. (Příloha č. 46)

- Klientka Běla

Klientka kreslila suchým pastelem a také hned bez váhání začíná kreslit. Nejprve rám, a pak uvnitř. Ke konci si už stěžuje na bolest ruky. (Příloha č. 47)

- Klientka Lada

Klientka si vybrala suchý pastel. Klientka začala hned kreslit velký dům. (Příloha č. 48)

- Klientka Marie

Klientka si vybrala na kreslení pastelky. Vyjadřuje prvotní nejistotu z většího formátu papíru A3, ale pak se hned pouští do tvorby. Velký papír byl použit záměrně, aby dostaly více prostoru pro tvorbu, ale může to vyvolávat i pocity nejistoty, což se potvrdilo u jedné účastnice. (Příloha č. 49)

Popis aktivity klientem a výstup z terapeutického rozhovoru:

- Klientka Amálie

Nenamalovala vzpomínku na rok 2024, ale namalovala svůj obraz, který měla ve svém bytě, kde žila (vzpomněla si i na uhlopříčku 120 cm, a zlatý rám). Ten se ji vybavil jako vzpomínka a ten si chtěla namalovat. Vybavila si všechny jeho detaily, jak tam je velký strom, cestička a slunce, a zámek Buchlov. Pořád jej komentuje slovy, že jak to namalovala, tak že se to nedá srovnat s tím pravým obrazem, že neumí malovat. (Příloha č. 46)

- Klientka Běla

Namalovala v srdci leden, jak slaví narozeniny v domově a pak slunce, že miluje jaro a léto. Má rada i podzim, jak padá listí a ptáci odlétají a jeden tam zůstává a zpívá, ať je krmíme. Na obrázku jsou i Vánoce, které se jí líbily, které strávila pouze v Domově kvůli zdravotnímu stavu.

- Klientka Lada

Namalovala ne svou vzpomínku na 2024 ale své přání, že chce do Znojma do svého domu, že ho ještě jednou chce vidět, a pak zahradu u její babičky, jak trhala jahody. (Příloha č. 48)

- Klientka Marie

Namalovala nejprve svou chatu, jak byla v lete s rodinou a opékali, vino, pivo, rodina je nadevše, pak v pozadí „Domov“ jako její druhý domov, ale říká, že to pořád bere tak, že je v lázních. Namalovala také Vánoce a dárečky, že to představuje její rodinu. (Příloha č. 49)

➤ ZÁVĚR

Závěrečná reflexe

- Klientka Amálie

Ještě jednou se omlouvá, jak její obrázek vypadá. Terapeutem utvrzena, že o vizuální stránku nešlo, a že je důležité, jak se po tomto setkání cítí. Cítí se dobře, že si vzpomněla na tento obraz, ale zároveň neví a je jí líto, kde obraz teď je. Vyslovuje svůj pocit méněcennosti, a že se nemá ráda, protože o ni nikdo nestojí.

- Klientka Běla – Odchází s dobrou náladou, že si připomenula celý rok 2024 a mohla si to vše před sebou znázornit.
- Klientka Lada – Odchází s uvolňujícím pocitem, kreslení si užila, ráda by viděla svůj dům.
- Klientka Marie – Říká, že odchází šťastná, že si zavzpomínala na pěkný loňský rok a čas s rodinou.

Přínosy pro klientky:

- Klientka Amálie – podpora paměti, pozornosti, vyjádření emocí
- Klientka Běla – podpora paměti, pozornosti, pozitivní bilance života
- Klientka Lada – podpora paměti, pozornosti, vyjádření přání, práce s emocemi
- Klientka Marie – podpora paměti, pozornosti, posílení pozitivních vzpomínek, posílení vztahů

Shrnutí setkání:

Arteterapeutické setkání bylo zaměřeno, jak na kognitivní stimulaci a podporu paměti, tak uvědomění vzpomínek z konkrétního přechodného roku. Z výše uvedeného vyplývá, že ne všechny klientky toho byly schopny. Dvě klientky tento úkol nesplnily. Z toho lze usoudit, že zařazování vzpomínek v rámci určeného časového horizontu v tomto věku už je pro tyto dvě klientky těžší. Ač bylo cílem tohoto setkání také podpora pozitivních emocí jako je radost a vděčnost, za příjemné okamžiky, které zažily klientky v předchozím roce, tak u dvou klientek toto setkání vyvolalo také negativní pocity méněcennosti, nebo nesplněných přání. Obě tyto situace byly ošetřeny arteterapeutkou s citlivým poukázáním zaměřit pozornost do přítomnosti

a ocenit vzpomínky, které jim přinesly radost (trhání jahod u babičky, nebo oblíbený obraz v bytě). Tím se podařilo podpořit vnímání hezkých momentů a posílit pozitivní prožitek ze setkání. **Ostatní cíle setkání**, jako podpora pozornosti, soustředění a rozvoj kreativity, **byly u všech klientek naplněny.**

5.2.10 Osmé setkání

Osmé setkání se uskutečnilo až v úterý 4.2.2025, jelikož v Domově byla střevní viróza a byl zákaz návštěv a v Domově probíhala karanténa. Setkání proběhlo od 9:00 do 10:30 hod. Celého setkání se zúčastnili 3 klientky.

Cílem osmého setkání bylo především podpora pozornosti, uvolnění napětí a stresu a podpora a rozvoj kreativity.

➤ ÚVOD

- Přítomny jsou klientky Amálie, Běla a Lada.
- Začínáme přivítáním, a jak se mají, a jak zvládli období, že měli v „Domově“ tři týdny karanténu bez akcí a společných setkání.
- Ani jedna neměla virózu a shodují se, že to pro ně bylo dlouhé, kdy neměly žádné aktivity, že se nudily. Nyní se ale těší, že zase začnou všechny akce v Domově.
- Jako rozcvičovací aktivita byla zvolena „**Masírování míčkem**“, které je dle všech příjemné.

➤ ARTETERAPEUTICKÁ ČÁST

- Aktivita s názvem „**Přání roku 2025 - koláž**“
- Klientkám je zdůrazněno, že to mají být ty maličkosti, ty radosti, které nám dělají den, a co by chtěli zažít a vidět.

Proces tvoření:

- Klientka Amálie

Klientka stříhá pomalu, občas ji padá časopis na zem, nechce pomáhat, a je jí nechán prostor pro samostatnost a trpělivost, za celou dobu vystříhla pět obrázků. (Příloha č. 50)

- Klientka Běla

Klientka začala hned stříhat, dává si zaležet, je nejrychlejší a i nejobratnější, ví, co má dělat, stříhá jak věty a texty, tak obrázky, má jich hodně. (Příloha č. 51)

- Klientka Lada

Klientka si s velkým zaujetím vybírala časopisy a věnovala čas jejich prohlížení. Sama uvedla, že si čte vybrané texty a co ji zaujme, si chce přečíst celé. (Příloha č. 52)

Popis aktivity klientem a výstup z terapeutického rozhovoru:

- Klientka Amálie

Nakonec vybrala pouze pět obrázků, ale svou koláž si pečlivě promyslela. Nazvala ji "Snídaně v trávě". Pro ni tento obraz symbolizoval štěstí a pohodu, které si přeje i do budoucna. Zaujaly ji také verše a citáty, protože má poezii ráda. Při sdílení poznamenala, že si přeje "šťastné a spokojené stáří", ale někdy o tom pochybuje, protože ji trápí omezená pohyblivost rukou a nohou. (Příloha č. 50)

- Klientka Běla

Její koláž nesla název "Fantazie roku 2025" a obsahovala mnoho květin, protože přírodu velmi miluje. Zobrazila také svůj balkon, který pro ni představuje oblíbené místo k odpočinku. Chtěla do koláže zakomponovat i auto, protože by ráda jela na výlet, ale v časopisech žádné nenašla, a tak si ho domalovala. Při sdílení zmínila, že by se ráda znovu podívala na Flóru v Olomouci. (Příloha č. 51)

- Klientka Lada

Dlouho prohlížela časopisy a sama říkala, že se do nich občas začetla, protože ji zaujaly články. V její koláži dominovalo téma domova. Při sdílení řekla, že se jí často zdá o tom, jak staví dům, a že její největší přání je znovu vidět dům ve Znojmě, kde kdysi žila (toto její přání se promítalo na většině našich setkáních). (Příloha č. 52)

➤ ZÁVĚR

Závěrečná reflexe:

- Klientka Amálie – Odcházela s pocitem radosti, řekla, že ji koláž bavila nejvíce ze všech dosavadních aktivit. Dodala, že by si něco podobného ráda zopakovala.
- Klientka Běla – Odcházela s radostí, byla spokojená s výsledkem.
- Klientka Lada – Klientka si vzala svůj výtvar s sebou, s nadšením sdílela, že ji tvorba bavila.

Přínosy klientek:

- Klientka Amálie – Procvičování jemné motoriky, trpělivosti a pozornosti, posílení pozitivního myšlení skrze zaměření na přání a krásné momenty, možnost vyjádřit své přání a touhy.
- Klientka Běla – Podpora jemné motoriky, soustředění a kreativity, posílení pozitivního myšlení skrze vizualizaci budoucnosti, možnost vyjádřit své přání a touhy.
- Klientka Lada – procvičování jemné motoriky, podpora pozornosti a soustředění, možnost vyjádřit své přání a touhy.

Shrnutí setkání:

Celé arteterapeutické setkání přineslo klientkám nejen možnost zaměřit se na příjemné vzpomínky a přání do budoucna, ale také podporu jemné motoriky a soustředění. Umožnilo jim vyjádřit své touhy a představy vizuální formou, což jim přineslo radost a uspokojení z tvorby. **Cíle setkání byla splněna.**

5.2.11 Deváté setkání

Deváté setkání probíhá výjimečně v pátek 14.2.2025 od 9:00 do 10:30 hod. Celého setkání se zúčastnily 3 seniorky.

Cílem devátého setkání bylo především podpora paměti a pozornosti, podpora a rozvoj kreativity a uvolnění stresu a napětí.

➤ ÚVOD

- Přítomny jsou klientky Amálie, Běla a Lada (klientka Marie ne, protože to je dnes výjimečné v pátek a ona chtěla jít na klasické tvoření, co mají v Domově v tuto dobu).
- V místnosti je zima tak jsou nejprve všechny vyzvány, ať si trou rychle ruce a vytvoříme si tak teplo na zahřátí, a přikládáme si je na tváře.
- Začínáme přivítáním, s jakým přichází pocitem, a všechny se shodují, že se mají dobře, že se dobře vyspaly.
- Jako zahřívací cvičení je opět „**Masírování míčkem, i válečkem**“, což byla u klientek velmi oblíbená aktivita, která ji navodila pocity klidu, relaxace a zpřítomnění.
- Během masírování se začínáme bavit o masopustu, jakožto hlavním téma dnešního setkání. Den předtím v Domově probíhaly celý den masopustní oslavy. Klientky jsou vyzvány ke sdílení, jak si akci užily a zavzpomínaly na toto období, zda jej slavily i během svého života.
 - Klientka Amálie – Společenskou akci v Domově si předchozí den užila. Masopust si nepamatuje, že by slavili.
 - Klientka Běla – Nezúčastnila se tentokrát této společenské akce v Domově (má rozečtenou napínavou knihu) a zmiňuje, že si vybavuje z dětství, jak k nim lidé na Masopustu chodili v maskách a mazali ji a její sestru uhlím.
 - Klientka Lada – Zúčastnila se společenské akce v Domově společně s paní Amálií, a užili si to, dali si koláček, a něco dobrého k pití. Pamatuje si z dětství, že na Masopust smažili koblihy.

➤ ARTETERAPEUTICKÁ ČÁST

- Aktivita s názvem „**Masopustní veselí – koláž**“

Proces tvoření:

- Klientka Amálie

Stříhá pomalu, občas ji padá časopis na zem, vystříhla spoustu obrázků, a lepit začala, až k tomu byla vyzvána.

- Klientka Běla

Klientka začala hned stříhat, postupně si nalepila jednotlivé obrázky, a pak zase stříhala další obrázky. Pracovala v tichu a samostatně.

- Klientka Lada

Klientka vybírala dlouho a dlouho si jen prohlížela časopisy a různé články. Až je k tomu opakovaně vyzvána, tak začala stříhat a pak na poslední chvíli lepit.

Popis aktivity klientem a výstup z terapeutického rozhovoru:

- Klientka Amálie

Klientka nebyla s výsledkem své práce zcela spokojena. U, že by ráda do kompozice přidala postavu sedící u stolu, ale prostor již neumožňoval další zásahy. Během tvoření si nevzpomněla, že by s rodiči Masopust slavili, a poznamenala, že tato část její paměti jí zcela „vypadla“, což může naznačovat buď absenci takových zážitků, nebo jejich potlačení či zapomenutí. (Příloha č. 53)

- Klientka Běla

Klientka vyjádřila spokojenost se svým výtvarným dílem, v němž ztvárnila téma Masopustu. Kompozici doplnila o zimní motivy jako sněhové vločky, sníh, sánky a symbol alkoholu – ačkoli sama abstinuje. V obraze se také objevila kočka, což odráží její pozitivní vztah k tomuto zvířeti. Během tvorby spontánně vzpomínala na dětství, konkrétně na rodinné tradice spojené s Masopustem a každoročními domácími zabíjačkami. Sdílela osobní zážitek, kdy po porážce prasete běhala se svou o rok mladší sestrou do lesa plakat, což naznačuje hluboké emocionální zapojení a citlivost vůči těmto událostem. (Příloha č. 54)

- Klientka Lada

Klientka si vzpomněla na slavení Masopustu s rodiči ve Znojmě, kde bylo tradicí připravovat koblihy a smažené řízky. Vzpomínala, že vždy probíhal slavnostní oběd. V rozhovoru se dále otevřelo téma domácích zabijaček, kterých se několikrát zúčastnila, přesto maso z nich nejí. Popsala konkrétní zážitek, kdy jedla mozeček, údajně připravený přímo řezníkem během zabijačky, a následně se cítila špatně. Tyto vzpomínky ilustrují, jak může výtvarná tvorba otevřít prostor pro sdílení osobních zkušeností a postojů spojených s tradicemi a jídlem. (Příloha č. 55)

➤ ZÁVĚR

Závěrečná reflexe:

- Klientka Amálie – Byla s aktivitou jako takovou spokojena, nicméně s vlastním výtvarným výstupem nikoli. Téma Masopustu jí příliš nesesedlo, ale odchází s příjemným pocitem.
- Klientka Běla – Klientka byla s aktivitou i svým výtvozem spokojená. Téma Masopustu v ní evokovalo řadu živých vzpomínek z dětství.
- Klientka Lada – Vyjádřila spokojenost jak s procesem, tak s výsledkem. Sdílela další vzpomínky na rodinné tradice v období Masopustu.

Přínosy pro klientky:

- Klientka Amálie – podpora paměti a uvědomění si svých paměťových mezer, reflexe osobního vztahu k tématu a způsobu jeho ztvárnění, procvičování jemné motoriky, podpora kreativity
- Klientka Běla – posílení tvořivosti, podpora paměti a pozornosti, procvičování jemné motoriky, možnost práce s emocemi spojenými s minulostí.
- Klientka Lada – pozitivní ohlédnutí za rodinnými tradicemi, procvičování jemné motoriky, podpora paměti a pozornosti.

Shrnutí setkání:

Výtvarná činnost „koláž“ se opět ukázala jako vhodný nástroj pro podporu paměti, soustředění, zprostředkování emocí a sdílení osobních příběhů. U každé klientky se objevila

jiná míra propojení s tématem, což potvrzuje důležitost individualizovaného přístupu. **Všechny cíle setkání byla splněna.**

5.2.12 Desáté setkání

Desáté setkání proběhlo v úterý 18.2.2025 od 9:00 do 10:30 hod. Celého setkání se zúčastnily všechny 4 seniorky.

Mezi cíle desátého setkání patřilo zejména podpora paměti a pozornosti, podpora a rozvoj kreativity a uvolnění napětí.

➤ ÚVOD

- Nejprve přišla klientka Amálie, Lada a Marie – setkání bylo započato pouze se třemi klientkami
- V úvodu byl poslán do kola míček na masírování (oblíbená aktivita) a každá klientka byla vyzvána, jak se dnes cítí
 - Klientka Amálie – necítí se dobře, je unavená, moc nemohla spát
 - Klientka Lada – zapomněla na dnešní tvoření, byla pro ni paní aktivizační pracovnice, tak byla překvapená, ale těší se, co dnes budeme dělat
 - Klientka Marie – cítí se dobře, a těší se
- V rámci rozcívací aktivity bylo zvoleno vzhledem k hlavní arteterapeutické části „**Seznámení s plastelínou**“. Všechny se shodly, že plastelínu v ruce nedržely přes 50–60 let určitě, naposledy, když měly své děti malé. Všechny klientky měly tendenci ihned vytvářet něco konkrétního, což je pro ně příjemnější než jen něco abstraktního.
 - Klientka Amálie – nejprve si vybrala černou a hnědou, a pak že si vezme jen jednu barvu, a vybrala si černou, ale mluvila o ní jako o hnědé – nejprve nevěděla, co bude tvořit, ale nakonec se pustila do bobků dle jejich slov, a potom začala dělat knoflíčky pro klientku Ladu (pro sněhuláka), akorát nedokázala odhadnout velikost knoflíku pro sněhuláka. Pak si ještě vzala oranžovou plastelínu a vytvarovala měsíc.

(Příloha č. 56)

- Klientka Lada – Klientka si vybrala bílou – a vytvářela sněhuláka, aby byl ještě sníh. (Příloha č. 57)
- Klientka Marie – Klientka si vybrala žlutou plastelínu a vytvářela sluníčko, aby už nám zase svítilo. (Příloha č. 58)
- Mezitím přišla klientka Běla v 9:15 z rehabilitace a byla vyzvána, ať si také vybere barvu a seznámí se s plastelínou. Vybrala si modrou, a udělala slona, a hned vzpomínala, jak se svýma dětma dělala zvířátka z plastelíny. Slonovi udělala ještě palmu, kterou dle slov slon mít musí, a ještě tam vyrobila kokosy spadené na zemi jako detaily. (Příloha č. 59)

➤ ARTETERAPEUTICKÁ ČÁST

- Hlavní aktivita „**Předmět z dětství**“
- Tato aktivita a téma bylo zvoleno právě kvůli dnešnímu použitému materiálu, kterým je plastelína, a může to ihned evokovat období dětství a klientky byly vyzvány vytvořit jakýkoliv předmět, který mají se svým dětstvím spojený.

Proces tvoření:

- Klientka Amálie - Nejprve nevěděla, co dělat, vypadala bezradně, tak v rámci rozhovoru byla navedena, ať si vzpomene, co už v rámci našich setkání proběhlo, a na co se rozpomněla z dětství, a vzpomněla si na třešeň, že malovala, takže se pustila do tvorby třešně. (Příloha č. 60)
- Klientka Běla – Klientka nejprve vytvořila motiv kuřátek a jabloně. (Příloha č. 61)
- Klientka Lada – Hned začala dělat kočku, a byla jako první hotová. (Příloha č. 62)
- Klientka Marie – Hned věděla, co bude dělat, a pustila se do květin (Příloha č. 63)

Popis aktivity klientem a výstup z arteterapeutického rozhovoru:

- Klientka Amálie

Ve výtvarném projevu se objevilo téma zahrady a dětství. Klientka si vzpomněla na chvíli, kdy si hrála pod třešní a vyrůstala mezi chlapci ze sousedství. Popsala, že její maminka

šila, ale ona sama tuto zálibu nepřevzala. Tatínek pracoval v dole. Téma venkovního prostoru a rodinného zázemí se tak promítlo i do jejího výtvarného výstupu. (Příloha č. 60)

- Klientka Běla

Klientka nejprve vytvořila motiv kuřátek a jabloně, což jí připomnělo období, kdy navštěvovala čtvrtou třídu. Sdílela vzpomínku na život v Čechách a následné stěhování na Slovensko po smrti otce. Dále se jí vybavila silná emocionální vzpomínka na Vánoce, kdy dostala panenku, která však při nehodě shořela spolu se stromkem. Tuto událost popsala jako velmi bolestivou a stále v sobě nese pocit smutku. Také se vynořila vzpomínka na smrt rodinného psa, kterou rovněž hluboce prožívala. Aktivita tak podnítila intenzivní kontakt s dávno uloženými emocemi. (Příloha č. 61)

- Klientka Lada

Klientka vytvořila kočku. Sdílela, že ji lidé často oslovovali „kočičí máma“, protože měla vždy silný vztah ke kočkám. Během rozhovoru vzpomínala na konkrétní kočku Micku, která jí byla blízká, a kterou si velmi oblíbila. Smutně se vyjádřila o situaci, kdy Micka přivedla ukázat svá koťata, která však byla následně usmrcena – tuto událost nesla velmi těžce. Zmínila také, že oba rodiče pracovali v obchodě a že byla prostředním dítětem – její starší bratr zemřel, zatímco mladší sestra žije v zahraničí. (Příloha č. 62)

- Klientka Marie

Klientka vytvořila obraz květin za plotem. Během tvorby spontánně sdílela vzpomínky na své dětství na farmě, kde vyrůstala se dvěma sestrami – zmínila, že je prostřední, přičemž jedna ze sester již zemřela a s druhou, o deset let mladší, nemá dobrý vztah. V rozhovoru často hovořila o rodičích. Popsala svého otce jako velmi pracovitého stolaře, kterého v dospělosti hluboce obdivovala, i když v dětství mezi nimi nebyl blízký vztah. Jejich vztah se zlepšil, až když měla vlastní děti. Také její matka byla podle ní velmi pracovitá. Klientka vyjádřila svou lásku k práci na zahradě a ke zvířatům. (Příloha č. 63)

➤ ZÁVĚR

Závěrečná reflexe:

- Klientka Amálie uvedla, že ji tvorba bavila.
- Klientka Běla popsala aktivitu jako příjemnou, ale zároveň hlubokou a emotivní.
- Klientka Lada vyjádřila, že si „otevřela dušičku“ a s radostí zavzpomínala.
- Klientka Marie – aktivita ji moc potěšila a ocenila možnost si „pohrát“.

Přínosy pro klientky:

- Klientka Amálie – podpora paměti a vzpomínek spojených s dětstvím a prostředím, podpora pozornosti.
- Klientka Běla – hluboké emocionální uvolnění skrze kontakt s dávnými vzpomínkami, ventilace zármutku a smutku, který v sobě dosud nese.
- Klientka Lada – možnost vyjádřit dlouhodobý vztah ke zvířatům a otevřít emoce spojené se ztrátou, podpora paměti a pozornosti.
- Klientka Marie – podpora paměti a pozornosti, posílení vztahu k přírodě, zpracování vztahových témat a reflektování role ve vlastní rodině (prostřední dítě, vztah s otcem a sestrami).

Shrnutí setkání:

Tato arteterapeutická aktivita s plastelínou se ukázala jako velmi silný prostředek k oživení osobních vzpomínek a emocí spojených s dětstvím, rodinou, vztahy a ztrátou. U některých klientek vedla tvorba k uvolnění potlačených emocí a k hlubší reflexi významných životních událostí, u jiných přinesla radost a možnost hravého výrazu. Témata zvířat, přírody, rodiny a domova se opakovaně objevovala napříč skupinou a poukazují na hluboce zakořeněné hodnoty a zážitky klientek. Aktivita podpořila nejen kreativitu a sebepoznání, ale i bezpečný prostor pro sdílení a vzájemné naslouchání. **Cíle setkání byla splněna.**

5.2.13 Jedenácté setkání

Jedenácté setkání proběhlo v úterý 25.2 od 9:00 do 10:30 hod. Celého setkání se zúčastnily všechny čtyři klientky. Setkání výjimečně proběhlo v jiné místnosti než obvykle,

protože v jídelně, kde setkání pravidelně probíhala, se malovaly stěny. Měli jsme k dispozici jinou místnost, kde byl také zajištěn klid a bezpečný prostor a nebyly jsme ničím rušeny.

Cílem jedenáctého setkání byla především podpora paměti a pozornosti, posílení vnímání vlastního života a jeho kontinuity, podpora emocionálního zpracování, rozvoj kreativity, uvolnění stresu a napětí.

➤ **ÚVOD**

- Klientky říkají, že v Domově je opět zvýšen výskyt respiračních onemocnění a na chodbách se musí nosit roušky, což se klientky shodují, že je nepříjemné, a cítí kvůli tomu diskomfort.
- Jako rozechřívací aktivita byla „**Masírování míčkem/ válečkem**“ na uvolnění a prokrvení rukou.

➤ **ARTETERAPEUTICKÁ ČÁST**

- Hlavní cvičení „**Osa života**“

Proces tvoření:

- Klientka Amálie

Zpočátku váhala, co přesně zobrazit. Po jemném nasměrování se pustila do kreslení dětství a své původní rodiny. Během tvoření začala pociťovat bolest v ruce, a tak práci předčasně ukončila. (Příloha č. 64)

- Klientka Běla

Bez váhání se pustila do práce. Přijala zadání jako přirozené a tvořila s jistotou a soustředěním. Její přístup byl klidný, pečlivý a věcný. Při kreslení se soustředila na přesné vyjádření životních etap tak, jak je vnímá. Používala spoustu barevných pastelky. (Příloha č. 65)

- Klientka Lada

Zpočátku působila nejistě, hledala oporu v jasných instrukcích a ptala se na každý krok. Byla patrná obava udělat něco „špatně“. Postupně se ale uvolnila a zapojila se do procesu. (Příloha č. 66)

- Klientka Marie

Do tvoření se ponořila s lehkostí a spontánností. Hned věděla, co chce zobrazit, a s jistotou se pustila do práce. Její výtvarné ztvárnění bylo bohaté a osobní. (Příloha č. 67)

Popis aktivity klientem a výstup z arteterapeutického rozhovoru:

- Klientka Amálie

Soustředila se na dětství a svou základní rodinu. Rodiče nakreslila menší, ale aby „nebyli ve vzduchu“, umístila je na symbolický stupínek – tím vyjádřila, jak hluboce je milovala. Mluvila s dojetím o jejich významu v jejím životě a vzpomněla si na roky narození obou rodičů, které tam taky napsala. Dále už nechtěla pokračovat kvůli bolesti ruky. (Příloha č. 64)

- Klientka Běla

Její artefakt je velmi barevný a klientka sděluje, že i svůj život měla barevný. Ve dvou časových osách znázornila po sobě spoustu významných momentů jejího života. Vzpomínala na dětství a na stěhování na Slovensko, a pak na svého manžela a jejich dva syny. Jako poslední bod nakreslila „Domov“, ve kterém se nachází, a napsala tam i „Poslední bydliště?“. Příloha č. 65)

- Klientka Lada

Klientka nakreslila svou osu života na obě strany papíru. První strana obsahovala život do 20 let plné stromů, a domů. Druhá strana obsahovala její život od 20 let do současnosti. Vzpomínala na dva důležité vztahy – první manžel ji opustil, odešel do Ameriky a už se nikdy nevrátil. Vychovávala jejich syna bez něj. Později potkala druhého manžela a s ním prožila krásné 50leté manželství. Vyprávěla svůj příběh s odstupem a klidem. V současnosti nakreslila sebe se svým synem a svou pravnučkou jako její nejdůležitější osoby v životě. (Příloha č. 66)

- Klientka Marie

Sdílela svůj životní příběh s velkou hloubkou. Mluvila o hezkých i těžkých momentech – o krásném dětství, skromných podmínkách, nedostatku hraček, ale zároveň o přítomnosti lásky a pocitu bezpečí. Zmínila bolestivou ztrátu manžela, který zemřel v pouhých 46 letech, a to, že od té doby zůstala sama. Přesto přijímá život takový, jaký je. Svůj obraz nazvala „Koloběh života“. Rozdělila ho do čtyř etap a vyjádřila smíření s tím, co bylo. Řekla se smíchem, že teď je v etapě, kdy je „stará řepa“ – s humorem nahlíží na stáří i s jeho limity. (Příloha č. 67)

➤ ZÁVĚR

Závěrečná reflexe:

- Klientka Amálie – I když cítila bolest ruky, ocenila možnost vzpomínat na dětství a na své milované rodiče.
- Klientka Běla – Řekla, že ráda zavzpomínala na celý svůj život. Tvorba ji bavila, a přinesla jí radost a příjemné emoce.
- Klientka Lada – Tvorba ji bavila, přinesla jí radost a prostor k přemýšlení o životě. Působila uvolněně.
- Klientka Marie – Tvoření ji velmi bavilo. Řekla, že jí pomohlo zavzpomínat na celý život, připomenout si hezké i těžké momenty a vše si tak „zvědomit“. Cítila se dobře, klidně a spokojeně.

Přínosy pro klienta:

- Klientka Amálie – emoční propojení se svými rodiči skrze výtvarný symbol (stupínek), zvědomení důležitosti rodiny a lásky, podpora paměti a pozornosti
- Klientka Běla – zesílení pocitu vděčnosti a klidu, reflexe nad svým životem podpora paměti a pozornosti
- Klientka Lada – podpora paměti, podpora pozornosti, reflexe nad svým životem
- Klientka Marie – Umožnění reflexe životních etap a zpracování těžkých událostí (např. ztráty manžela), humor jako zdroj vnitřní síly – „stará řepa“.

Shrnutí setkání:

Téma životní cesty přirozeně otevřelo hlubší vrstvy paměti a emocí. Klientky se dotýkaly nejen radostných vzpomínek na dětství a rodinu, ale také bolestivějších událostí, jako byly ztráty blízkých či těžké životní situace. Arteterapeutický proces podpořil nejen podporu paměti a reflexi, ale především pocit smysluplnosti, propojení a uznání vlastního životního příběhu. Toto setkání potvrdilo, že i ve vyšším věku má kreativní vyjadřování hluboký význam – nabízí cestu k sebepřijetí, vnitřnímu usmíření a vědomí, že každý životní příběh má svou hodnotu a jedinečnost. **Cíle setkání byly splněny.**

5.2.14 Dvanácté setkání

Dvanácté setkání proběhlo v úterý 11.3.2025 od 9:00 do 10:30 hod. Setkání se zúčastnily všechny čtyři klientky.

Mezi cíle dvanáctého setkání patřilo především podpora pozornosti, podpora vlastního sebevnímání, podpora a rozvoj kreativity a uvolnění napětí.

➤ ÚVOD

- Nejprve přišla klientky Marie, pak klientka Lada a Běla. Klientka Amálie přišla cca 9:15 a přidala se pak k rozechřívací aktivitě.
- Klientky se cítí dobře. K MDŽ měly vystoupení ze školy a dostaly květiny.
- Rozehřívací aktivitou byla „**Společná volná malba na velký papír**“ – klientky malovaly ve dvojicích na velký papír. Na začátek byly klientky dotázány, kdy naposledy malovaly štětcem, a všechny se shodly, že naposledy ve škole, takže před více jak 60-70 lety.
- Klientka Amálie – Dorazila později. Klientce bylo vysvětleno, co se děje, a hned věděla, co chce namalovat a vzala si zelenou barvu a začala malovat travu, která se začíná zelenat. Kreslila naproti klientce Ladě. U této klientky je vidět pokrok v tom, že na začátku našich setkání vždy byla jedna z těch, co nejvíce váhala, co má namalovat, a teď ihned věděla, a bez váhání se pustila do tvorby. (Příloha č. 68)
- Klientka Lada – Nejprve nevěděla, co má malovat, tak byla ujistěna, že může malovat naprosto cokoli abstraktního nebo konkrétního. Vzala si modrou barvu,

a začala malovat vlny a říkala, že je to moře, které jí připomnělo, jak s manželem jezdila k moři. (Příloha č. 68)

- Klientka Běla – Vzala si více barev, a malovala ohňostroj dle fantazie. Potom namalovala palmy a tančící postavy. (Příloha č. 69)
- Klientka Marie – Malovala hnědou, její nejoblíbenější barvu, a malovala strom, pak tam doplnila velké jablko a vzpomínala, jak ve škole malovaly zátiší s jablkem a jak měly stínovat předmět do 3D. (Příloha č. 69)

➤ ARTETERAPEUTICKÁ ČÁST

- Hlavní aktivita „**Můj jedinečný otisk**“. Malé plátno o rozměrech 10x10 cm se klientkám velmi líbilo.

Proces tvoření:

- Klientka Amálie

Začala později, protože nejprve dokončovala trávu z prvního zadání, a u malého plátna se zastavila a projevila se její nejistota a nízké sebevědomí, že to zkazí, že tam raději nic malovat nebude. Nakonec napsala „upřímnost“ a namalovala tam růži. (Příloha č. 70)

- Klientka Běla

Hned se pustila do díla. Nejprve napsala oranžovou barvou „Naděje umírá poslední“. Pak nakreslila kříž, pak červenou srdce/ jablka, a černou barvou kotvu. (Příloha č. 71)

- Klientka Lada

Hned se pustila do díla, vzala si červenou a začala psát slovo „upřímnost“. Pak na plátno položila své prsty a udělala obrys prstů jako její otisky. Byla jako první hotová. (Příloha č. 72)

- Klientka Marie

Také se pustila hned do díla. Vzala si červenou barvu a namalovala ucho. Pak oranžovou napsala „naslouchání“ a „porozumění“. (Příloha č. 73)

Popis aktivity klientem a výstup z arteterapeutického rozhovoru:

- Klientka Amálie

Růže je pro ni symbol jedinečnosti a řekla, že byla v životě vždy ke všem upřímná. Sama zmínila, že by jí napadlo spoustu věcí, co neumí, jako např. už skoro neumí chodit, bolí ji ruka apod. Klientka myslí velmi negativně, tak byla vyzvána, kdyby tam měla dát ještě jednu svou pozitivní vlastnost, jaká by to byla, a zmínila laskavost. Jen pro doplnění je úžasné pozorovat, že po cca 3 týdnech klientka má pořád svůj výtvar na stole u postele v pokoji a postupně si tam domalovala další květinu, vymalovala si pozadí, a ještě má v plánu další květinu. Jde vidět, že to je pro ni důležité. (Příloha č. 70)

- Klientka Běla

Zavzpomínala si na manžela. Její motto je „Naděje umírá poslední“. Rozplakala se při vzpomínce na farářova slova po smrti jejího manžela. Celý text faráře zněl: Kdo ztrácí víru, dveře zavírá. Kdo ztrácí lásku, dveře zamyká. Kdo ztrácí naději, dveře zazdívá.“ (Příloha č. 71)

- Klientka Lada

Její jedinečnost je její upřímnost. Cítí to jako svůj otisk, že je to to, co si můžeme mezi sebou lid dát. (Příloha č. 72)

- Klientka Marie

Pro ni je jedinečnost její naslouchání, a že je tu ráda pro druhé a má pro ně porozumění a pochopení. Klientka byla vyzvána sdílet konkrétní příklad, jestli si vzpomene na nějakou konkrétní situaci, ale ten sdílet nechtěla. (Příloha č. 73)

➤ ZÁVĚR

Závěrečná reflexe:

- Klientka Amálie – Malé plátno se jí moc líbilo, a je nakonec ráda, že se pustila do díla a taky si vytvořila svůj jedinečný otisk.
- Klientka Běla – Ráda si vezme svoje plátno na pokoj a je ráda, že si to mohla takto napsat a vytvořit.

- Klientka Lada – Tvoření jí bavilo a malé pláno si ráda vezme s sebou na pokoj.
- Klientka Marie – Malé plátno se jí moc líbí a tvoření ji bavilo.

Přínosy pro klienta:

- Klientka Amálie – podpora vlastní sebehodnoty, podpora pozornosti.
- Klientka Běla – podpora hlubších pocitů a emocí, podpora vlastní sebehodnoty, podpora paměti a pozornosti.
- Klientka Lada – podpora vlastní sebehodnoty, podpora pozornosti
- Klientka Marie – podpora vlastní sebehodnoty, podpora pozornosti

Shrnutí setkání:

Toto setkání přineslo velmi silný a osobní zážitek. Skrze výtvarné vyjádření své jedinečnosti měly klientky možnost zastavit se, podívat se na sebe s novým pohledem a ocenit samy sebe. Některé sdílely své kvality s lehkostí, jiné musely nejprve překonat prvotní pochybnosti a své nastavení. Výtvarná činnost podpořila nejen tvůrčí vyjádření, ale i vnitřní uvědomění hodnot, které si klientky nesou životem. Celkově lze říct, že setkání mělo pozitivní emoční dopad – posílilo vědomí vlastní hodnoty, přineslo momenty radosti, sdílení i dojetí, a umožnilo vytvořit konkrétní hmatatelný výstup, který si všechny klientky chtěly vzít s sebou a vystavit ve svém pokoji. **Cíle setkání byly splněny.**

5.2.15 Třinácté setkání

Poslední třinácté setkání proběhlo v úterý 18.3.2025 od 9:00 do 10:30. Celého setkání se zúčastnily všechny čtyři klientky.

Mezi cíle třináctého setkání patřilo především podpora pozornosti, podpora spontánnosti, podpora sounáležitosti ve skupině, podpora sebevnímání, rozvoj kreativity a uvolnění napětí.

➤ ÚVOD

- Jako rozechřívací aktivita „**Masírování míčkem/ válečkem**“ na uvolnění, na prokrvení rukou a u toho klientky sdělují, jak se cítí.

- Klientka Běla sděluje, že se necítí dobře, cítí se v depresi, měla slzy v očích, ale nemá konkrétní důvod, nejspíš počasí. Občas to na ní přijde.
- Ostatní klientky se cítí dobře, cítí na sobě už jarní náladu.

➤ ARTETERAPEUTICKÁ ČÁST

- Hlavní část „**Společné tvoření na plátno**“ na téma Moje vděčnost s tím, že vznikne společné dílo s tématem vděčnosti.
- Po úvodním vysvětlení bylo zřejmé, že téma vděčnosti je pro některé klientky zpočátku příliš abstraktní. Nastala potřeba o tématu více diskutovat a ukotvit jej pomocí konkrétních otázek a sdílení. Postupně se diskuse rozproutila a klientky začaly spontánně jmenovat věci, za které jsou vděčné – přírodu, své děti, zdraví, jaro, životní zkušenosti, vzájemnost a víru.

Proces tvoření:

- Klientka Amálie

Malovala červenou barvou. Projevovala počáteční nejistotu, ale jak začala malovat, tak se po celou dobu velmi soustředila. (Příloha č. 74)

- Klientka Běla

Nejprve začala malovat tyrkysovou, a pak zelenou. Celý proces byla velmi soustředěná a promýšlela každý tah. (Příloha č. 74)

- Klientka Lada

Malovala zelenou, červenou a malovala zelenou trávu a pak květiny. Pak udělala otisk své ruky červenou barvou, a dokonce použila masírovací míček a využila k tvorbě jeho hroty a udělala další květiny. (Příloha č. 74)

Klientka Marie – Začala malovat duhu, a pak boží oko (Příloha č. 74)

Popis aktivity klientem a výstup z arteterapeutického rozhovoru:

- Klientka Amálie

Malovala převážně červenou barvou. Ačkoli byla ze začátku nespokojená se svou tvorbou a stěžovala si na bolest ruky, do tvorby se postupně ponořila. Pracovala válečkem a soustředěně tvořila, až nakonec v obraze sama spatřila motiv zapadajícího slunce – symbol konce dne, klidu a možná i určitého smíření. Obraz nazvala „Bůh vše vidí“. (Příloha č. 74)

- Klientka Běla

Nejprve začala malovat tyrkysovou jakožto nejoblíbenější barvou, pak použila zelenou jako trávu a symbol života. Otisk prstů znamená „vítězství“ – jaká se sešla skupina v Domově. Název společnému dílu dala „Koloběh života“ (Příloha č. 74)

- Klientka Lada

Zelená symbolizovala trávu a červená květiny. Do malby vložila i otisk své ruky jako „otisk vděčnosti“ – osobní gesto, kterým chtěla zanechat stopu a vyjádřit spojení se zemí, s přírodou a s cyklem života. Plátno nazvala „Život“. (Příloha č. 74)

- Klientka Marie

Namalovala duhu a jednotlivé barvy představovaly etapy života – od dětství po stáří. Uvědomila si, že stáří by spíš namalovala šedou barvou, ale tuto barvu na plátno vědomě nepřidala, protože „se tam ještě necítí“. Následně přidala motiv Božího oka jako symbol víry a ochrany. Výsledné dílo pojmenovala „Vše vidí“. (Příloha č. 74)

Po výše uvedeném sdílení otevřelo ještě téma vděčnosti i témata bolesti a ztráty. Některé klientky se velmi autenticky podělily také za co nejsou vděčné, co je v životě bolí nebo s čím se stále vyrovnávají.

- Klientka Běla se velmi otevřeně podělila o své trápení spojené se zdravotním problémem (vývod). Řekla, že to pro ni stále zůstává nezpracovaným tématem a během sdílení měla slzy v očích.

- Klientka Marie – Navázala sdílením o své amputované noze. Přiznala, že ačkoli byla vždy velmi aktivní, teď cítí, že se částečně stáhla ze společenského života a v této nové realitě se stále necítí dobře a jistě.

V obou případech bylo patrné, že bezpečné prostředí skupiny a výtvarný proces umožnily otevřít i hlubší osobní témata, která v běžném dni zůstávají spíše nevyslovená. Sdílení probíhalo v tichu a s respektem.

➤ ZÁVĚR

- Klientka Amálie – Nakonec byla ráda, že se do tvoření pustila. Přestože si zprvu nevěřila a měla pocit, že "to nezvládne", ponořila se do práce a objevila v ní obraz zapadajícího slunce, který jí přišel velmi poetický a byla spokojená.
- Klientka Běla – Pro ni bylo tvoření hluboce osobní. Sdílení v rámci skupiny i symbolika otisku prstů jako vítězství jí přinesly úlevu i pocit spojení.
- Klientka Lada – Tvoření ji bavilo, barvy jí dělaly radost a otisk ruky jí přišel smysluplný. Byla spokojená s výsledkem i se symbolikou obrazu.
- Klientka Marie – Sdílela, že obraz nese hluboký význam a tvoření jí pomohlo si uvědomit, že i když se její tělo změnilo, duhové etapy života jsou stále součástí její cesty.

Přínosy pro klientky

- Klientka Amálie – posílení sebedůvěry a tvůrčího projevu, podpora pozornosti a soustředění
- Klientka Běla – Možnost emocionálního projevu, posílení vděčnosti, podpora pozornosti a soustředění
- Klientka Lada – posílení vděčnosti, podpora pozornosti a soustředění
- Klientka Marie – Možnost emocionálního projevu, posílení vděčnosti, podpora pozornosti a soustředění

Shrnutí setkání

Společná tvorba na téma vděčnosti se proměnila v hluboký a silný zážitek, který umožnil nejen výtvarné vyjádření, ale i sdílení osobních příběhů, bolestí a radostí. Skrze barvy, tvary a slova vznikl obraz, který symbolizuje jednotlivé životní cesty a zároveň propojuje

všechny zúčastněné v jeden celek. Skupina tímto prokázala svou sílu – schopnost naslouchat, být spolu a nést i těžší témata s lidskostí a pochopením. **Cíle setkání byly splněny.**

5.2.16 Vyhodnocení testové baterie po skončení terapie

Po ukončení arteterapeutických setkání v rámci skupinové arteterapie podstoupily tři klientky v rámci individuálních setkání znovu Paměťový test učení a Montrealský kognitivní test. Klientka Amálie se ze zdravotních důvodů nemohla zúčastnit závěrečných zhodnocení, takže nakonec nebyla zahrnuta do finálního vyhodnocení celé absolventské práce.

➤ Paměťový test učení

- Klientka Běla – krátkodobá paměť 43 bodů (z celkových 75), dlouhodobá paměť 9 bodů (z celkových 15), (Příloha č. 75)
- Klientka Lada – krátkodobá paměť 34 bodů (z celkových 75), dlouhodobá paměť 8 bodů (z celkových 15), (Příloha č. 76)
- Klientka Marie – krátkodobá paměť 56 bodů (z celkových 75), dlouhodobá paměť 11 bodů (z celkových 15), (Příloha č. 77)

➤ Montrealský kognitivní test

- Klientka Běla – počet bodů 30 (z celkových 30), (Příloha č. 78)
- Klientka Lada – počet bodů 27 (z celkových 30), (Příloha č. 79)
- Klientka Marie – počet bodů 25 (z celkových 30), (Příloha č. 80)

Všechny tři klientky, které byly zahrnuté do výzkumné práce, také po ukončení skupinových arteterapeutických setkání podstoupily všechny projektivní kresebné testy jako před začátkem terapií.

➤ Test stromu

- Klientka Běla

Klientka zvolila papír na výšku. Strom je posazen ve 2/3 papíru. Kmen je velmi tenký bez jasného srdce stromu, a postupně jdou z kmene větve, které jsou harmonicky uspořádány. Klientka se svěřila, že nakreslila strom v lese. Strom má jemně znázorněné drobné kořeny. Pod stromem jsou nakresleny houby, ježek a další dva mladé stromky. Klientka strom po celou dobu kreslila uvolněně a se zájmem. (Příloha č. 81)

- Klientka Lada

Klientka nakreslila strom na šířku v levé části papíru. Strom je velký a má široký vyšrafovaný kmen. Není zcela jasné srdce stromu a chybí kořeny. Je viditelná pata stromu. Kmen se v určité části zužuje a následně zase mírně rozšiřuje. Z kmene se tyčí postupně velmi tenké větve s pár listy. Klientka kreslila strom s mírnou strnulostí, ale zároveň soustředěností. (Příloha č. 82)

- Klientka Marie

Klientka nakreslila strom na výšku přes celou délku papíru. Kmen stromu není příliš tlustý na bohatou korunu stromu. U kmene je vyšrafována silným tlakem tužky levá strana, což může značit tíhnutí k minulosti. Kořeny jsou velmi slabé. Srdce stromu je zvýrazněné čarami. Klientka kreslila strom uvolněně a se zájmem. (Příloha č. 83)

➤ **Test postavy**

- Klientka Běla

Klientka nakreslila postavu na výšku ve 2/3 papíru. Na papíře je žena, a klientka sdělila, že se nejedná o nikoho konkrétního. Postava neodpovídá standardním proporcím. Hlava je větší v poměru ke zbytku těla. Ruce jsou kratší a prsty nejdou zřetelně spočítat. Vlasy jsou kudrnaté, jsou zvýrazněny oči a řasy. Halenka je doplněna o knoflíky. Postava je kreslena velmi jemnými tahy. (Příloha č. 84)

- Klientka Lada

Klientka zvolila papír na šířku. Nakreslila postavu muže na levou část papíru. Postava je přes celou délku papíru. Nakreslený muž je klientčin syn. Má na sobě košili s šátkem při rodinné oslavě. Celá postava je nakreslená přerušovanými čarami. (Příloha č. 85)

- Klientka Marie

Klientka nakreslila postavu ženy na výšku. Postava je větších rozměrů a působí robustnějším dojmem. Dle klientky je to její maminka. Postava má na sobě sukni a halenku a kolem krku korále. (Příloha č. 86)

➤ **Test domu**

- Klientka Běla

Klientka zvolila papír na výšku. Nakreslila malý dům, ale se spoustou detailů jako je např. květiny za oknem, terasa, a cestička ke dveřím, které mají kliku. Kolem domu nakreslila křoví, strom i květiny a kresbu doplnila i o mraky a slunce. Klientka sdělila, že se jednalo o dům, kam jezdili na část roku, kde bydleli se svým manželem a dětmi. Klientčina kresba domu může ukazovat také silné rodinné hodnoty, smysl pro péči a detail, potřebu bezpečí a otevřenost vůči druhým. (Příloha č. 87)

- Klientka Lada

Klientka zvolila papír na široko na levou část papíru. Dům má spoustu oken, podsklepení i komín (bez dýmu). Dveře mají kliku, která dle klientky je se zámkem. Dům obsahuje také číslo 82, a klientka sděluje, že se jedná o dům, ve kterém vyrůstala v dětství. Klientčina kresba domu naznačuje silné pouto k minulosti, potřebu bezpečí a otevřenost ke vztahům, ale také určitou uzavřenost nebo potřebu chránit své soukromí. (Příloha č. 88)

- Klientka Marie

Klientka zvolila papír na výšku. Nakreslila dům s pár okny a zavřenými dveřmi s klikou, s vyšrafovanou střechou i komínem (bez dýmu). Dům je i podsklepen. Dle klientky se jedná o dům, kde žila ještě se svým manželem a se dvěma dětmi. Kresba klientky ukazuje potřebu stability, zakořenění v minulosti a důraz na rodinné hodnoty, přičemž zavřené dveře mohou naznačovat jistou uzavřenost nebo ochranu soukromí. (Příloha č. 89)

➤ **Test začarované rodiny**

- Klientka Běla

Klientka zvolila papír na výšku. Nejprve nakreslila sebe jako kočku. Následně nakreslila většího psa jako jejího zesnulého manžela, kterého popisuje jako velmi přátelského a pracovitého. Potom nakreslila svého staršího syna jako ptáka, a mladšího syna jako menšího psa. (Příloha č. 90)

- Klientka Lada

Klientka zvolila papír na šířku. Nakreslila dvě kočky do levé části papíru. První je její syn, a druhá je její malá pravnučka. Pro ni dvě aktuálně nejdůležitější osoby. Klientka nezahrnula do kresby sebe, což lze přisuzovat tomu, že žije v Domově seniorů a cítí se mimo rodinu. (Příloha č. 91)

- Klientka Marie

Klientka zvolila papír na šířku. Nakreslila celkem tři zvířata. Jako první nakreslila svého zesnulého manžela jako lva, který byl pracovitý a silný. Dále nakreslila svou starší dceru jako rybu, protože si pluje světem jako ryba ve vodě, a poslední zvíře nakreslila ptáka jako svého mladšího syna, který hodně cestuje. Klientka nezahrnula do kresby sebe, což lze přisuzovat tomu, že žije v Domově seniorů a cítí se mimo rodinu. (Příloha č. 92)

➤ **Volné téma**

- Klientka Běla

Jako volné téma klientka nakreslila vázu s květinami na malém stole. Květiny má moc ráda. Kresba květin vázaných do vázy vyjadřuje její pozitivní vztah k přírodě a očekávání příchodu jara a teplých dní. (Příloha č. 93)

- Klientka Lada

Jako volné téma klientka opět nakreslila dům, ze svého dětství a ze svého rodného města. Dům je obrovský se spoustou oken, s komínem (bez dýmu) i s podsklepením. Opakovaná kresba domu ukazuje silnou vazbu na dětství a domov a orientaci na minulost. (Příloha č. 94)

- Klientka Marie

Jako volné téma klientka zvolila a nakreslila fáze stromu a připodobnila je ke svému životu. Fáze rozdělila na dva stromy z dětství, následně fázi dospívání, potom jak měla rodinu, který má nejbohatší korunu, a nyní strom, který je už slabší a nakloněn doprava (jak kmen, tak větve). Symbolické zachycení fází života prostřednictvím stromu může svědčit o

introspektivním pohledu na svůj životní příběh, přijetí životních změn a vědomí vlastní životní cesty. (Příloha č. 95)

6. VYHODNOCENÍ PROJEKTU

VÝZKUMNÉHO

Tato kapitola pojednává o vyhodnocení celého výzkumného projektu. Nejprve je zde uvedeno vyhodnocení a srovnání jednotlivých kresebných projektivních testů. Následně jsou vyhodnoceny a srovnány výsledky standardizovaných kognitivních testů, přičemž samotné vyhodnocení bylo provedeno výzkumnou pracovnící s titulem PhDr. v oboru kinantropologie. Na základě všech těchto vyhodnocení byla v poslední části textu této absolventské práce provedena vyhodnocení stanovených hypotéz, výzkumné otázky a cílů celého výzkumu.

6.1. Vyhodnocení baterie před začátkem terapie a po skončení terapie

Tato podkapitola zahrnuje vyhodnocení a srovnání provedených kognitivních testů před terapií a po skončení terapií se třemi klientkami, které se zúčastnily výzkumu této absolventské práce. Původně měly být klientky čtyři, přičemž čtvrtá klientka se měla původně také účastnit celého výzkumu a podstoupila všechny kognitivní testy i projektivní kresebné testy před začátkem terapie. Ovšem po skončení našich společných arteterapeutických setkání měla úraz (pád), která způsobil další zdravotní problémy, a klientka musela být v klidu na lůžku a odmítla se z důvodu svého stavu zúčastnit všech testů po skončení terapie.

6.1.1. Vyhodnocení projektivních kresebných testů

Tato podkapitola se zaměřuje na vyhodnocení a srovnání jednotlivých projektivních kresebných testů, které klientky absolvovaly na začátku terapií a po skončení terapií.

➤ **Test stromu**

- Klientka Běla

Po srovnání obou kreseb lze říct, že stromy jsou nakresleny ve velmi podobném stylu. Oba kmeny jsou jemné a tenké, což mohlo symbolizovat citlivost nebo křehkost. Koruna stromu před terapií obsahuje listy i plody, ale po terapii působí zase více harmonicky, což může

ukazovat na vnitřní rovnováhu a klid. Přítomnost mladých stromků a dalších detailů, jako houby a ježek, může ukazovat na větší zájem o okolní svět a symbolizuje růst a otevřenost novým zkušenostem.

- Klientka Lada

Na začátku terapií klientka kreslila nejistý strom s uzavřenou korunou, což naznačovalo její odstup a uzavřenost. Po terapii se strom stal širší a silnější, ale stále bez kořenů a jasného srdce stromu. Strom po terapii je nakreslen na levé straně papíru, což může symbolizovat čím dál tím rostoucí orientaci do minulosti.

- Klientka Marie

Po srovnání kresby stromů před a po je patrné, že strom po terapii neobsahuje uzavřenou korunu, ale naopak otevřenou, což může značit větší otevřenost a přijetí. Zároveň z kmene jsou u druhé kresby patrné náznaky kořenů, což první kresbě zcela chybí. To může symbolizovat lepší propojení s kořeny, minulostí, nebo větší stabilitu, kterou klientka nyní nachází.

➤ **Test postavy**

- Klientka Běla

Nakreslená postava je, jak před terapií, tak po skončené terapii nakreslená velmi podobně, ve stejném postavení, spíše jemnými tahy. V obou případech se jedná o ženu. Před terapií klientka sdělila, že se jednalo o její maminku, a po terapii mluvila neurčitě, že to není nikdo konkrétní. Postava má na obou kresbách podobnou halenku s knoflíky, a na kresbě před terapií jsou naznačeny rukavice, přesto na kresbě po terapii už rukavice nejsou.

- Klientka Lada

Kresba postavy u klientky je v obou případech její syn, a tím ukazuje, jak je syn důležitý v jejím životě.

- Klientka Marie

Před terapií klientka nakreslila postavu ženy, kterou označila za svou starší dceru, a děti jsou pro ni nejdůležitější. Po terapii nakreslila postavu ženy větších rozměrů, která symbolizuje

její maminku. Postava působí robustnějším dojmem, má sukni, halenku a korále, což může naznačovat změnu ve vnímání nebo posílení vztahu k matce.

➤ **Test domu**

- Klientka Běla

V obou případech klientka kreslila konkrétní dům, ve kterém žili vždy v průběhu roku se svým manželem, a kde to oba milovali. Rozdíly jsou především v tom, že dům před terapií neobsahoval cestu ke dveřím, a na dveřích nebyla klika, oproti tomu kresba po terapii už má cestu i kliku na dveřích, což může značit i získání větší důvěry a otevřenosti.

- Klientka Lada

Klientka v obou případech nakreslila dům, ve kterém žila v dětství, a tím, že je dům nakreslen v obou případech jen na levé straně papíru, tak to může potvrzovat její orientaci do minulosti. Dům před terapií obsahuje i dým z komína, kdežto na kresbě domu po terapii už chybí, tak to může naznačovat stále ztrácející pocit „tepla domova“, který může v Domově chybět i přes spoustu aktivit apod.

- Klientka Marie

V obou případech klientka nakreslila dům, kde žila část svého života, takže to může poukazovat na její orientaci na minulost. Dům po terapii je větší, ale oproti domu před terapií neobsahuje dým z komína, což může značit také ztrácející pocit „tepla domova“.

➤ **Test začarované rodiny**

- Klientka Běla

Před terapií klientka nakreslila spoustu zvířat a rodiny svých dětí, a nenakreslila tam sebe ani zesnulého manžela. Po terapii nakreslila svou rodinu, jakožto zesnulého manžela, znázornila i sebe a jejich dva syny. Může to být znak větší otevřenosti a většího přijetí aktuální situace.

- Klientka Lada

V obou případech nakreslila klientka pouze svého syna a pravnučku, jakožto její dvě nejdůležitější osoby v životě. První kresba je bohatší a doplněná o další prvky. Kočky na druhé kresbě jsou zasazeny úplně do levé části kresby, což může značit větší pocit vzdálenosti od svých nejbližších.

- Klientka Marie

Na první kresbě před terapií nakreslila rodiny svých dvou dětí a její vnuky. Na druhé kresbě po terapii nakreslila svého zesnulého manžela jako pracovitého a silného lva, a pak jejich dvě děti. Může to značit její větší otevřenost, a přijetí své životní situace.

➤ Volné téma

- Klientka Běla

Klientka v obou případech zvolila úplně jiné téma. V prvním případě hodnotila celý její život prostřednictvím „Stromu života“, jak je nazvala, a v druhém případě nakreslila bohatou kytici na stole ve váze. Může to naznačovat, že se po terapii klientka umí ocenit i maličkostí a přítomností.

- Klientka Lada

V obou případech klientka nakreslila dům, jakožto přání se vydat do svého rodného města, a vidět naposledy svůj rodný dům. Na kresbě po terapii je dům mnohem větší, a může to značit její rostoucí touhu si tento sen ještě splnit.

- Klientka Marie

Klientka při kresbě na začátku terapie nakreslila samu sebe, jak pracuje na zahradě, a zavzpomínala na své dětství a rodiče, jak jim často pomáhala. Kresba po skončení terapie obsahuje reflexi jejího života pomocí stromů od dětství po stáří. Tato změna může ukazovat na schopnost hlubší introspekce.

6.1.2. Vyhodnocení Paměťového testu učení

V této podkapitole jsou prezentovány výsledky Paměťového testu učení, který byl administrován před a po absolvování arteterapeutických sezení. Test hodnotil dvě složky paměti – krátkodobou a dlouhodobou. Cílem bylo prozkoumat vliv arteterapie na paměť u seniorek. Tato podkapitola se věnuje analýze změn, které byly zaznamenány při porovnávání Paměťového testu učení u jednotlivých klientek. Vyhodnocení všech testových výsledků byla provedena výzkumnou pracovnící s titulem PhDr. v oboru kinantropologie, která se dlouhodobě věnuje aplikaci Paměťového testu učení ve svých výzkumných šetřeních a případových studiích.

Tabulka č. 1 – Srovnání výsledků Paměťového testu učení

	PŘED TERAPIÍ		PO TERAPII	
	Krátkodobá paměť	Dlouhodobá paměť	Krátkodobá paměť	Dlouhodobá paměť
Klientka Běla	45	8	43	9
Klientka Lada	26	3	34	8
Klientka Marie	42	6	56	11

➤ **Krátkodobá paměť**

Výsledky ukazují individuální odlišnosti ve vývoji krátkodobé paměti:

- Klientka Běla - došlo k mírnému poklesu výkonu ze 45 na 43 bodů.
- Klientka Lada - byl zaznamenán nárůst z 26 na 34 bodů.
- Klientka Marie - došlo k nejvýraznějšímu zlepšení z 42 na 56 bodů.

Z uvedeného vyplývá, že u dvou ze tří sledovaných klientek došlo ke zlepšení v oblasti krátkodobé paměti. Tento výsledek může indikovat potenciální přínos arteterapie na rozvoj krátkodobé paměťové kapacity.

➤ **Dlouhodobá paměť**

Ve všech třech případech došlo ke zlepšení výkonu:

- Klientka Běla – zlepšila se z 8 na 9 bodů.
- Klientka Lada – zlepšila se ze 3 na 8 bodů.
- Klientka Marie – zlepšila se z 6 na 11 bodů.

Zlepšení dlouhodobé paměti u všech sledovaných účastnic může být interpretováno jako pozitivní efekt arteterapeutických setkání, které mohou souviset s aktivací paměti.

Analýza výsledků Paměťového testu učení ukazuje tendenci ke zlepšení zejména v oblasti dlouhodobé paměti. Přestože je vzorek respondentek malý, výsledky naznačují potenciální pozitivní vliv arteterapie na krátkodobou a dlouhodobou paměť.

6.1.3. Vyhodnocení Montrealského kognitivního testu

Tato část práce se zaměřuje na vyhodnocení výsledků Montrealského kognitivního testu (MoCA), který byl administrován před a po absolvování arteterapeutických sezení. Cílem bylo zhodnotit vliv arteterapie na celkový kognitivní výkon sledovaných klientek, přičemž test hodnotí oblasti jako je pozornost, krátkodobá paměť, jazyk, exekutivní funkce, prostorová orientace a další aspekty kognice. Pro komplexnost výsledku je vyhodnocení zaměřeno, jak na celkový výsledek tohoto testu, tak pak pro účely absolventské práce především na oblast pozornosti. Vyhodnocení všech testových výsledků byla provedena výzkumnou pracovnící s titulem PhDr. v oboru kinantropologie, která se dlouhodobě věnuje aplikaci Montrealského kognitivního testu ve svých výzkumných šetřeních a případových studiích.

Tabulka č. 2 - Srovnání výsledků Montrealského kognitivního testu

	PŘED TERAPIÍ	PO TERAPII
Klientka Běla	25	30
Klientka Lada	24	27
Klientka Marie	22	25

U všech tří klientek byl zaznamenán pozitivní posun v celkovém skóre testu MoCA:

- Klientka Běla – zlepšila se z původních 25 na 30 bodů, což odpovídá hodnotám v normálním rozmezí kognitivních funkcí.
- Klientka Lada - zaznamenala nárůst ze 23 na 27 bodů, čímž se přiblížila k normě.

- Klientka Marie - zlepšila se z 19 na 25 bodů, což představuje největší relativní nárůst v rámci sledovaného vzorku.

Všechny tři klientky vykázaly zvýšení skóre o 4 až 6 bodů, což může indikovat pozitivní vliv arteterapie na širší spektrum kognitivních schopností. Nejvýraznějšího zlepšení dosáhla klientka Marie, která před terapií vykazovala nejnižší výchozí skóre.

Pro účely této práce a stanovené hypotézy je níže realizováno **vyhodnocení výsledku „pozornosti“**, jakožto jedné z oblastí kognitivních funkcí zkoumaných v Montrealském kognitivním testu.

Tabulka č. 3 - Srovnání výsledků oblasti „Pozornost“ v Montrealském kognitivním testu

	PŘED TERAPIÍ	PO TERAPII
Klientka Běla	4 (maximum 6)	6 (maximum 6)
Klientka Lada	4 (maximum 6)	6 (maximum 6)
Klientka Marie	4 (maximum 6)	6 (maximum 6)

U všech tří klientek byl zaznamenán pozitivní posun v oblasti pozornosti v testu MoCA. Oblast pozornost obsahuje tři otázky, jak dokáže respondent pozorně poslouchat, a taky opakovat nebo reagovat dle zadávajícího.

- Klientka Běla - zlepšila se z původních 4 na max. 6 bodů,
- Klientka Lada – zlepšila se z původních 4 na max. 6 bodů,
- Klientka Marie – zlepšila se z původních 4 na max. 6 bodů,

Všechny tři klientky vykázaly stejný výsledek, a to zvýšení skóre od 2 body oproti realizace testu před začátkem terapií.

Výsledky oblasti pozornosti z Montrealského kognitivního testu naznačují, že arteterapie může pozitivně ovlivnit pozornost. Zaznamenané změny poukazují na potenciál arteterapie jako podpůrného nástroje při práci se seniory, zejména v oblasti udržení nebo zlepšení kognitivních funkcí v tomto případě pozornosti.

6.2. Vyhodnocení stanovených hypotéz

Následující část absolventské práce zahrnuje vyhodnocení obou hypotéz, které byly stanoveny na začátku realizovaného výzkumu.

6.2.1. Vyhodnocení hypotézy H1

Na začátku výzkumu byla stanovená následující hypotéza **H1: Arteterapie dokáže zlepšit pozornost u seniorů.**

Tato hypotéza předpokládala, že arteterapie dokáže zlepšit pozornost u seniorů. Na základě realizovaných arteterapeutických setkání, systematického pozorování jednotlivých klientek a zejména vyhodnocení Montrealského kognitivního testu (vyhodnoceného výzkumnou pracovnící s titulem PhDr. v oboru kinantropologie) před terapií a po terapii, se zaměřením na část testu hodnotící pozornost, lze konstatovat, že u všech sledovaných klientek došlo ke zlepšení pozornosti. **Hypotéza č. 1 byla tímto potvrzena.**

Je však nutné zdůraznit, že výsledky představují pouze dílčí zjištění v rámci velmi malé skupiny klientek a nelze je zobecnit na širší populaci seniorů. Konečný výsledek je ovlivněn řadou individuálních faktorů, jako je celkový zdravotní stav, psychická kondice nebo např. únava, které mohly konečný výsledek ovlivnit. Zkoumaná oblast ovšem vykazuje potenciál pro další výzkum a hlubší ověřování vlivu arteterapie na podporu pozornosti u seniorů.

6.2.2. Vyhodnocení hypotézy H2

Na začátku výzkumu byla stanovená následující hypotéza **H2: Arteterapie dokáže zlepšit paměť u seniorů.**

Hypotéza H2 předpokládala, že arteterapie dokáže pozitivně ovlivnit paměťové schopnosti seniorů. Na základě realizovaných arteterapeutických setkání, systematického pozorování jednotlivých klientek a zejména vyhodnocení Paměťového testu učení (vyhodnoceného výzkumnou pracovnící s titulem PhDr. v oboru kinantropologie) před terapií a po terapii, lze konstatovat, že u dvou ze tří klientek došlo ke zlepšení v krátkodobé paměti a u všech tří sledovaných klientek došlo ke zlepšení dlouhodobé paměti. **Hypotéza č. 2 byla tímto potvrzena.**

I zde je důležité zdůraznit, že získané výsledky představují pouze dílčí zjištění v rámci malé skupiny klientek a nelze je bez dalšího zkoumání více zobecňovat na širší populaci seniorů. Výsledky mohou být ovlivněny řadou individuálních faktorů, jako je aktuální zdravotní stav, psychická stabilita, spánkový deficit či únava. Vliv arteterapie na paměťové schopnosti seniorů jsou také perspektivní téma pro další odborný výzkum.

6.3. Vyhodnocení výzkumné otázky

Následující část absolventské práce zahrnuje vyhodnocení výzkumné otázky, která byla stanovena na začátku realizovaného výzkumu.

Výzkumná otázka: Do jaké míry dokáže arteterapie ovlivnit paměť a pozornost u seniorů v Domově pro seniory?

Na základě výsledků Paměťového testu učení a Montrealského kognitivního testu (MoCA) lze u sledovaných klientek pozorovat pozitivní změny u obou kognitivních funkcí, tj. jak v oblasti paměti, tak i pozornosti. Výsledky realizovaného výzkumu naznačují, že arteterapie může mít pozitivní vliv na zlepšení paměti a pozornosti u seniorů v Domově pro seniory. U všech klientek došlo k výraznému zlepšení v oblasti pozornosti, což naznačuje, že arteterapie může podporovat soustředění a pozornost. Klientky v této oblasti dosáhly maximálního možného skóre. V oblasti paměti došlo ke zlepšení jak v krátkodobé, tak i dlouhodobé paměti u většiny klientek. Konkrétně u dvou ze tří klientek bylo zaznamenáno zlepšení v krátkodobé paměti, zatímco všechny klientky vykázaly pokrok v dlouhodobé paměti. Tyto změny byly zaznamenány po absolvování arteterapeutických sezení. Je však důležité zdůraznit, že výsledky mohly být ovlivněny různými faktory, jako je individuální zdravotní stav, psychická kondice či míra motivace jednotlivých účastníků. Přesto lze na základě zjištěných výsledků konstatovat, že arteterapie má potenciál významně podpořit kognitivní funkce seniorů. Tyto závěry poukazují na potřebu dalšího výzkumu, který by potvrdil širší využitelnost a dlouhodobý účinek této metody.

6.4. Vyhodnocení stanovených cílů

Na začátku výzkumu byly stanoveny také cíle této absolventské práce, kterými byly:

- Hlavní cíl – Hlavním cílem je zkoumat jaký vliv má arteterapie na kognitivní funkce u seniorů.
- Vedlejší cíle – Aktivizace seniorů, relaxace, socializace seniorů, podpora kreativity

Na základě dosažených výsledků ze standardizovaných kognitivních testů, realizaci projektivních kresebných testů a uskutečněných arteterapeutických setkání lze vyhodnotit, že **hlavní cíl této práce byl splněn**. Arteterapie má pozitivní vliv na kognitivní funkce seniorů.

Dále lze vyhodnotit že, i **vedlejší cíle této práce byly splněny**. Aktivizace seniorů byla dosažena prostřednictvím různých arteterapeutických cvičení, které klientkám poskytly možnost se kreativně vyjádřit a zároveň se aktivně zapojit do procesu. Relaxace byla podporována především tvůrčím procesem, který vedl k uvolnění a snížení stresu. Socializace mezi účastníky byla posílena díky sdílení zkušeností a vzájemné podpoře během arteterapeutických setkání. Podpora kreativity se projevila v otevřenosti klientek k novým formám vyjádření a v jejich angažovanosti při výtvarném procesu.

Na základě splněných všech uvedených cílů lze konstatovat, že **arteterapie může nejenom pozitivně ovlivnit kognitivní funkce u seniorů, ale také přispívá k celkovému zlepšení jejich kvality života**, což bylo dosaženo prostřednictvím kombinace arteterapeutických metod, které podporují jak kognitivní, tak emocionální a sociální rozvoj. Vzhledem k těmto pozitivním změnám je doporučeno pokračovat v dalších výzkumech na toto téma, aby bylo možné hlubší porozumění vlivu arteterapie na seniory, s ohledem na individuální rozdíly a další faktory, jako je zdravotní stav a psychická pohoda účastníků.

ZÁVĚR

Cílem této absolventské práce bylo zjistit, jaký vliv má arteterapie na vybrané kognitivní funkce u seniorů, konkrétně na paměť a pozornost. Výzkumné šetření bylo realizováno u tří klientek žijící v Domově pro seniory, které se účastnily pravidelných arteterapeutických setkání.

Pro účely sledování změn byly použity dva standardizované kognitivní testy, které hodnotí krátkodobou a dlouhodobou paměť, a širší spektrum kognitivních funkcí, včetně pozornosti.

Výsledky realizovaného výzkumu ukázaly, že u většiny klientek došlo ke zlepšení v oblasti paměti, přičemž nejvýraznější změny byly pozorovány v oblasti dlouhodobé paměti. U dvou klientek došlo rovněž ke zlepšení v oblasti krátkodobé paměti, zatímco u jedné byl zaznamenán mírný pokles. Výsledky MoCA testu poukázaly na zvýšení celkového skóre u všech sledovaných klientek, což může svědčit o zlepšení nejen paměťových schopností, ale také pozornosti a dalších kognitivních dovedností. Při srovnání výsledků pouze v oblasti pozornosti došlo u všech sledovaných klientek rovněž ke zvýšení skóre po terapii.

Na základě těchto zjištění byly obě stanovené hypotézy potvrzeny. Na základě vyhodnocení výzkumné otázky vyplynulo, že po absolvování arteterapie lze u seniorů pozorovat pozitivní změny v oblasti paměti i pozornosti.

Je však třeba dodat, že výzkumné šetření bylo provedeno na malém vzorku respondentek, což omezuje možnosti generalizace výsledků na širší populaci. Přesto lze na základě výsledků konstatovat, že arteterapie představuje smysluplný a obohacující prostředek, který může pozitivně ovlivňovat nejen emocionální prožívání, ale i kognitivní funkce u seniorů.

Z těchto důvodů lze arteterapii doporučit jako podpůrnou metodu v péči o seniory, zejména v oblasti prevence nebo zpomalení kognitivního úpadku. Do budoucna by bylo vhodné realizovat rozsáhlejší výzkum s větším počtem účastníků a dále prohloubit poznání v této oblasti.

SOUHRN

Tato absolventská práce se zabývala vlivem arteterapie na kognitivní funkce u seniorů, s konkrétním zaměřením na paměť a pozornost. Na základě realizovaných arteterapeutických setkání a pomocí standardizovaných kognitivních testů bylo zjištěno, že všechny sledované klientky zaznamenaly pozitivní změny v oblasti paměti, přičemž nejvýraznější zlepšení bylo pozorováno v dlouhodobé paměti i v pozornosti. U většiny klientek došlo ke zlepšení také v oblasti krátkodobé paměti a pozornosti. Obě hypotézy, že arteterapie dokáže zlepšit pozornost i paměť u seniorů, byly potvrzeny. Tato práce ukazuje, že arteterapie může být efektivní metodou pro seniory, podporující nejen psychickou pohodu, ale i kognitivní funkce, což má významný praktický přínos pro péči o tuto věkovou skupinu. Výsledky naznačují potenciál dalšího výzkumu zaměřeného na rozšíření vzorku a kontrolní skupiny, aby se ještě více zohlednily různé faktory ovlivňující výsledky.

SUMMARY

This graduation thesis explored the impact of art therapy on cognitive functions in seniors, with a specific focus on memory and attention. Based on the conducted art therapy sessions and standardized cognitive tests, it was found that all participating clients experienced positive changes in memory, with the most notable improvements observed in long-term memory and attention. Most participants also showed enhancement in short-term memory and attention. Both hypotheses—that art therapy can improve attention and memory in seniors—were confirmed. This work demonstrates that art therapy can be an effective method for supporting not only the mental well-being of seniors but also their cognitive functions, offering significant practical benefits for the care of this age group. The results also indicate the potential for further research, including a larger sample and a control group, to better account for the various factors influencing the outcomes.

SEZNAM TABULEK

Tabulka č. 1 – Srovnání výsledků Paměťového testu učení

Tabulka č. 2 - Srovnání výsledků Montrealského kognitivního testu

Tabulka č. 3 - Srovnání výsledků oblasti „Pozornost“ Montrealského testu učení

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY a další zdroje

Literatura

ATKINSON R. L., Psychologie, Portál, s.r.o., Praha, 2003. ISBN 80-7178-640-3.

BADDELEY, A. D. (2003), *Working memory: looking back and looking forward*. *Nature Review Neuroscience* 4, 829–839.

BENÍČKOVÁ, M. Muzikoterapie a specifické poruchy učení. Grada Publishing, a.s., 2011. ISBN 978-80247-3520-7.

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

ČELEDOVÁ L., KALVACH Z., ČVELA R. Úvod do gerontologie. Nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-2404-3.

DVOŘÁČKOVÁ D. Kvalita života seniorů v domovech pro seniory. Grada Publishing, a.s., 2012. ISBN 978-80-247-4138-3.

GEORGI H., DRAGOMIRECKÁ E., JAROLÍMKOVÁ E. a kolektiv. Psychologie stárnutí a stáří. Grada Publishing, a.s., 2024. ISBN 978-80-271-5065-6.

KLEVETOVÁ D., DLABALOVÁ I., Motivační prvky při práci se seniory. Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-2169-9

KLUCKÁ J., VOLFOVÁ P., Kognitivní trénink v praxi. Grada Publishing, 2009. ISBN 978-80-247-2608-3

LANGMEIER J., KREJČÍKOVÁ D.. Vývojová psychologie. Grada Publishing, 1998. ISBN 80-7169-195-X.

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

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

LHOTOVÁ M., Proměny výtvarné tvorby v arteterapii. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, 2010, ISBN 978-807394-209-0

LHOTOVÁ, M., PEROUT, E., Arteterapie v souvislostech. Praha: Portál, 2018, ISBN 978-80-262-1272-0

PLHÁKOVÁ Alena, Učebnice obecné psychologie. Akademie věd České republiky, 2003. ISBN 80-200-1086-6.

PREISS M. A KOLEKTIV. Neuropsychologická baterie Psychiatrického centra Praha. Psychiatrické centrum Praha, 2012. ISBN 978-80-87142-19-6.

PREISS M., KŘIVOHLAVÝ J. Trénování paměti a poznávacích schopností. Grada Publishing, a., 2009. ISBN 978-80-247-2738-7.

SAK P., KOLESÁROVÁ K. Sociologie stáří a seniorů. Grada Publishing, a.s., 2012. ISBN 978-80-247-2850-5.

STERNBERG R. J. Kognitivní psychologie. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-376-5

SUCHÁ J., JAROLÍMKOVÁ E., Trénink paměti pro seniory. Edika, 2017. ISBN 978-80-266-0570-6.

ŠICKOVÁ-FABRICI, J., Základy arteterapie. Praha: Portál, 2002, ISBN 80-7178-616-0

VÁGNEROVÁ, M. Obecná psychologie. Dílčí aspekty lidské psychiky a jejich orgánový základ. Nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3268-1.

VÁGNEROVÁ, M. Současná psychopatologie pro pomáhající profese. Portál, s.r.o., Praha, 2014. ISBN 978-80-262-0696-5.

VÁGNEROVÁ, M. Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří. Nakladatelství Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.

VÁLKOVÁ, L. Rehabilitace kognitivních funkcí v ošetrovatelské praxi. Praha: Grada

Publishing, 2015. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-5571-7

VOSTRÝ M., VETEŠKA J. ET AL. Kognitivní rehabilitace seniorů. Praha: Grada, 2021. ISBN 978-80-271-2866-2.

Webové stránky

BENÍČEK, T. Arteterapie [online]. Dostupné z:

<https://www.arteterapie.net/umelecke-terapie/arteterapie/>

HEGAROVÁ E., Umělecké terapie. Mezinárodní asociace uměleckých terapií, dostupné z:

<https://www.maut.cz/umelecke-terapie>

Národní zdravotní informační portál, Rejstřík pojmů: Kognitivní funkce. Dostupné z:

<https://www.nzip.cz/rejstrikovy-pojem/182>

Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách [online]. Dostupné z:

<https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2006-108>

SEZNAM PŘÍLOH

- Příloha č. 1 - Paměťový test učení klientky Amálie (před terapií)
- Příloha č. 2 - Paměťový test učení klientky Běly (před terapií)
- Příloha č. 3 - Paměťový test učení klientky Lady (před terapií)
- Příloha č. 4 - Paměťový test učení klientky Marie (před terapií)
- Příloha č. 5 – Montrealský kognitivní test Amálie (před terapií)
- Příloha č. 6 – Montrealský kognitivní test Běly (před terapií)
- Příloha č. 7 – Montrealský kognitivní test Lady (před terapií)
- Příloha č. 8 – Montrealský kognitivní test Marie (před terapií)
- Příloha č. 9 – Test domu klientky Amálie (před terapií)
- Příloha č. 10 – Test domu klientky Běly (před terapií)
- Příloha č. 11 – Test domu klientky Lady (před terapií)
- Příloha č. 12 – Test domu klientky Marie (před terapií)
- Příloha č. 13 – Test „Volné téma“ klientky Amálie (před terapií)
- Příloha č. 14 – Test „Volné téma“ klientky Běly (před terapií)
- Příloha č. 15 – Test „Volné téma“ klientky Lady (před terapií)
- Příloha č. 16 – Test „Volné téma“ klientky Marie (před terapií)
- Příloha č. 17 – „Čmáranice“ klientky Amálie (1.setkání)
- Příloha č. 18 – „Čmáranice“ klientky Běly (1.setkání)
- Příloha č. 19 – „Čmáranice“ klientky Lady (1.setkání)
- Příloha č. 20 – Test stromu klientky Amálie (1.setkání)
- Příloha č. 21 – Test stromu klientky Běly (1.setkání)
- Příloha č. 22 – Test stromu klientky Lady (1.setkání)
- Příloha č. 23 – Test stromu klientky Marie
- Příloha č. 24 – „Já jako zvíře, věc, rostlina a nápoj“ klientky Amálie (2.setkání)
- Příloha č. 25 - „Já jako zvíře, věc, rostlina a nápoj“ klientky Běly (2.setkání)
- Příloha č. 26 - „Já jako zvíře, věc, rostlina a nápoj“ klientky Lady (2.setkání)
- Příloha č. 27 - „Já jako zvíře, věc, rostlina a nápoj“ klientky Marie (2.setkání)
- Příloha č. 28 – Test postavy klientky Amálie (2.setkání)
- Příloha č. 29 – Test postavy klientky Běly (2.setkání)
- Příloha č. 30 – Test postavy klientky Lady (2.setkání)
- Příloha č. 31 – Test postavy klientky Marie (2.setkání)

Příloha č. 32 – „Jednobarevné kreslení podle nálady“ klientky Běly (3.setkání)
Příloha č. 33 – „Jednobarevné kreslení podle nálady“ klientky Lady (3.setkání)
Příloha č. 34 – „Jednobarevné kreslení podle nálady“ klientky Marie (3.setkání)
Příloha č. 35 – Kresba začarované rodiny klientky Běly (3.setkání)
Příloha č. 36 – Kresba začarované rodiny klientky Lady (3.setkání)
Příloha č. 37 – Kresba začarované rodiny klientky Marie (3.setkání)
Příloha č. 38 – „Cesta životem: dětství, puberta a současnost“ klientky Amálie (4. setkání)
Příloha č. 39 – „Cesta životem: dětství, puberta a současnost“ klientky Běly (4. setkání)
Příloha č. 40 – „Cesta životem: dětství, puberta a současnost“ klientky Marie (4. setkání)
Příloha č. 41 – „Zavařovací sklenice“ klientky Amálie (5.setkání)
Příloha č. 42 – „Zavařovací sklenice“ klientky Lady (5.setkání)
Příloha č. 43 – „Zavařovací sklenice“ klientky Marie (5.setkání)
Příloha č. 44 – Posunovací kresba klientky Běly (6.setkání)
Příloha č. 45 – „Zdobení vánoční větvičky“ klientky Běly (6.setkání)
Příloha č. 46 – „Obraz vzpomínek roku 2024 v rámu“ klientky Amálie (7.setkání)
Příloha č. 47 – „Obraz vzpomínek roku 2024 v rámu“ klientky Běly (7.setkání)
Příloha č. 48 – „Obraz vzpomínek roku 2024 v rámu“ klientky Lady (7.setkání)
Příloha č. 49 – „Obraz vzpomínek roku 2024 v rámu“ klientky Marie (7.setkání)
Příloha č. 50 – „Přání roku 2025 - koláž“ klientky Amálie (8.setkání)
Příloha č. 51 – „Přání roku 2025 - koláž“ klientky Běly (8.setkání)
Příloha č. 52 – „Přání roku 2025 - koláž“ klientky Lady (8.setkání)
Příloha č. 53 – „Masopustní veselí – koláž“ klientky Amálie (9.setkání)
Příloha č. 54 – „Masopustní veselí – koláž“ klientky Běly (9.setkání)
Příloha č. 55 – „Masopustní veselí – koláž“ klientky Lady (9.setkání)
Příloha č. 56 – „Seznámení s plastelínou“ klientky Amálie (10.setkání)
Příloha č. 57 – „Seznámení s plastelínou“ klientky Lady (10.setkání)
Příloha č. 58 – „Seznámení s plastelínou“ klientky Marie (10.setkání)
Příloha č. 59 – „Seznámení s plastelínou“ klientky Běly (10.setkání)
Příloha č. 60 – „Předmět z dětství“ klientky Amálie (10.setkání)
Příloha č. 61 – „Předmět z dětství“ klientky Běly (10.setkání)
Příloha č. 62 – „Předmět z dětství“ klientky Lady (10.setkání)
Příloha č. 63 – „Předmět z dětství“ klientky Marie (10.setkání)
Příloha č. 64 – „Osa života“ klientky Amálie (11.setkání)
Příloha č. 65 – „Osa života“ klientky Běly (11.setkání)

Příloha č. 66 - „Osa života“ klientky Lady (11.setkání)
Příloha č. 67 - „Osa života“ klientky Marie (11.setkání)
Příloha č. 68 – „Společná volná malba“ klientek Amálie a Lady (12. setkání)
Příloha č. 69 – „Společná volná malba“ klientek Běly a Marie (12. setkání)
Příloha č. 70 – „Můj jedinečný otisk“ klientky Amálie (12.setkání)
Příloha č. 71 – „Můj jedinečný otisk“ klientky Běly (12. setkání)
Příloha č. 72 – „Můj jedinečný otisk“ klientky Lady (12. setkání)
Příloha č. 73 – „Můj jedinečný otisk“ klientky Marie (12. setkání)
Příloha č. 74 – „Společné tvoření na plátno“ všech klientek (13. setkání)
Příloha č. 75 – Paměťový test učení klientky Běly (po terapii)
Příloha č. 76 – Paměťový test učení klientky Lady (po terapii)
Příloha č. 77 – Paměťový test učení klientky Marie (po terapii)
Příloha č. 78 – Montrealský kognitivní test klientky Běly (po terapii)
Příloha č. 79 – Montrealský kognitivní test klientky Lady (po terapii)
Příloha č. 80 – Montrealský kognitivní test klientky Marie (po terapii)
Příloha č. 81 – Test stromu klientky Běly (po terapii)
Příloha č. 82 – Test stromu klientky Lady (po terapii)
Příloha č. 83 – Test stromu klientky Marie (po terapii)
Příloha č. 84 – Test postavy klientky Běly (po terapii)
Příloha č. 85 – Test postavy klientky Lady (po terapii)
Příloha č. 86 – Test postavy klientky Marie (po terapii)
Příloha č. 87 – Test domu klientky Běly (po terapii)
Příloha č. 88 – Test domu klientky Lady (po terapii)
Příloha č. 89 – Test domu klientky Marie (po terapii)
Příloha č. 90 – Test začarované rodiny klientky Běly (po terapii)
Příloha č. 91 – Test začarované rodiny klientky Lady (po terapii)
Příloha č. 92 – Test začarované rodiny klientky Marie (po terapii)
Příloha č. 93 – Test „volné téma“ klientky Běly (po terapii)
Příloha č. 94 – Test „volné téma“ klientky Lady (po terapii)
Příloha č. 95 – Test „volné téma“ klientky Marie (po terapii)