

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

Pedagogická fakulta

Ústav speciálněpedagogických studií

Bakalářská práce

Klára Vítková

Biblioterapeutická intervence u vybrané skupiny klientů

Olomouc 2021

vedoucí práce: Mgr. Pavel Svoboda Ph.D.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a použila jen uvedených zdrojů a literatury.

V Olomouci:

.....

podpis

Děkuji Mgr. Pavlu Svobodovi Ph.D. za odborné vedení mé bakalářské práce a cenné rady. Dále bych chtěla poděkovat zaměstnancům, a především klientům Městské správy sociálních služeb v Boskovicích za vstřícnost a ochotu spolupracovat.

OBSAH:

ÚVOD	6
TEORETICKÁ ČÁST	7
1 Expresivní terapie ve speciální pedagogice	7
1.1 Arteterapie	7
1.2 Muzikoterapie	7
1.3 Dramaterapie	8
1.4 Tanečně-pohybová terapie.....	8
2 Biblioterapie	9
2.1 Definice biblioterapie	9
2.2 Historie biblioterapie	9
2.3 Formy biblioterapie	10
2.4 Rozdělení biblioterapie.....	11
2.5 Příbuzné terapie	14
3 Vývojové období – stáří.....	16
3.1 Gerontologie	16
3.2 Specifika vývojového období stáří	18
3.3 Domov pro seniory	21
3.4 Stáří a využití volného času.....	22
3.5 Smrt a smutek	23
PRAKTICKÁ ČÁST	26
4 Definice cílů výzkumu	26
5 Využité výzkumné metody	26
5.1 Metody sběru dat	26
5.2 Metody zpracování dat	27
6 Charakteristika vzorku klientů a prostředí	27

7	Městská správa sociálních služeb Boskovice	27
7.1	Legislativa a MSSS Boskovice	28
7.2	Aktivizace klientů v zařízení	28
8	Charakteristika a příprava aktivit	29
8.1	Zahřívací aktivity.....	29
8.2	Hlavní výzkumné aktivity	29
9	Rozbor průběhu a realizace výzkumu	31
9.1	Rozbor zahřívacích aktivit.....	31
9.2	Rozbor hlavní výzkumné části	32
9.3	Dotazníky	33
10	Grafické vyhodnocení výzkumu	34
10.1	Vyhodnocení – pohlednice.....	34
10.2	Vyhodnocení – příběh psaný do spirály	34
10.3	Vyhodnocení – schody	35
10.4	Vyhodnocení – vymyšlení slov na písmeno.....	36
10.5	Vyhodnocení – přesmyčky.....	36
10.6	Závěrečné vyhodnocení.....	37
	Závěr	38
	Seznam použité literatury	39
	Seznam internetových zdrojů	42
	Seznam použitých symbolů a zkratek	43
	Seznam grafů	44
	Seznam příloh	45

ÚVOD

Již od útlého dětství jsem s nadšením navštěvovala své prarodiče, ať už v rámci rodinných sešlostí, tak i v podobě společně strávených víkendů a prázdnin spolu se svým bratrem. Babička nám každý den předčítala knihy a my buď jen poslouchali, nebo jsme při poslechu tvořili něco s dědečkem. Právě tato vzpomínka mě inspirovala ke zpracování bakalářské práce, ve které se propojuje téma biblioterapie s aktivizací seniorů.

Nejen knihy, ale především samotný text, ať už je v jakékoli podobě, nás provází každodenním životem. Nejprve písmena vnímáme jako nic neříkající obrazce, následně se je naučíme rozlišovat, vyslovovat, číst a psát. Dennodenně přečteme úmyslně či bezděčně několik stovek či tisíců slov. Postupem času ale dochází u mnoha seniorů k poklesu poznávacích funkcí a schopností ukládat přijímané informace. Problémům s pamětí můžeme předejít, nebo alespoň snížit riziko výskytu, díky udržování své paměti v aktivním režimu. K tomu slouží nejrůznější slovní hry, hříčky a cvičení.

Trénování paměti mohou představovat běžné aktivity, které vnímáme především jako zábavu a relaxaci ve volném čase jako je luštění křížovek, řešení sudoku, hádání televizních kvízů i hraní slovního fotbalu s vnoučaty. Aniž bychom jim přikládali velký význam, jsou klíčové k duševní kondici.

Cílem práce je doporučit pracovníkům v sociální pobytové službě aktivity, které budou nejlépe hodnoceny seniory z provedeného výzkumu. Tyto aktivity mohou být zařazeny do programu v rámci trénování paměti nebo jen při společných posezeních.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Expresivní terapie ve speciální pedagogice

Ve speciální pedagogice se využívají terapie, které mají za cíl psychosomatické uzdravení jedince. Expresivní terapie aplikují nejrůznější druhy umění při práci s klientem všech věkových kategorií pod dohledem terapeuta či odborného lékaře. Důraz je kladen na prožívání a schopnost vystihnout své vnitřní pocity.

V této kapitole si objasníme, jaké umělecké projevy využívá k dosažení pozitivních výsledků arteterapie, muzikoterapie, dramaterapie a tanečně-pohybová terapie.

1.1 Arteterapie

Česká arteterapeutická asociace (dále jen ČAA) založená roku 1994 definuje arteterapii jako obor, který napomáhá člověku především při léčbě či řešení psychických problémů, ale také při osobním růstu a rozvoji. Výsledků dosahuje tato terapie za pomoci výtvarných a uměleckých projevů. Můžeme se setkat s nejrůznějšími technikami od bezvýznamného čmárání, přes koláže, tematické kresby a modelování, až po výtvořiny tvořené ve dvojicích či skupinách.

ČAA sdružuje arteterapeuty z různých koutů České republiky a mezi jejich další aktivity patřilo i vydávání časopisu „Arteterapie“, který byl aktivně publikován po dobu 14 let. V prvním díle nám objasnila autorka Kořínková-Vindušková původ pojmu arteterapie, který vychází z latiny. Umění přitom vystihuje slovo „ars“ a léčbu latinské synonymum „thérapéiá“. (Česká arteterapeutická asociace)

1.2 Muzikoterapie

Muzikoterapie, též českým synonymem hudební terapie, se zabývá působením hudby na člověka. Za významné osobnosti, které se zasloužily o rozvoj muzikoterapie, považujeme Jitku Vodňanskou, Josefa Krčka, Vladimíra Mikulu či průkopníky nových metod jako je Ivo Sedláček nebo Lubomír Holzer.

Mezi metody muzikoterapie řadíme hudební improvizaci a interpretaci či práci s kompozicí hudby. I samotný poslech hudby rozvíjí u klienta nejen hudební sluch, ale podporuje také

relaxační a sociální složku. Muzikoterapie pracuje se základními prvky hudby, jako je například rytmus, tón, harmonie, tempo, melodie, dynamika či zvuková barva. Škála pomůcek je pestrá, mohou být vlastnoručně vyrobené, popřípadě zakoupené. Muzikoterapie se uskutečňuje ve formě individuální, skupinové nebo komunitní. (Kantor, 2009)

1.3 Dramaterapie

S dramaterapií je úzce spjato několik velmi blízkých terapií jako je například teatroterapie, psychodrama, sociodrama či psychogymnastika. Ačkoli se od sebe liší ve způsobu používání metod a technik, popřípadě přístupu ke klientovi, jejich společný základ vychází z dramatu, a tím jednotlivé disciplíny propojuje. Samotná dramaterapie pak nabízí východiska od psychických nebo sociálních problémů, ale i při seberozvoji jedince a to prostřednictvím divadelního a dramatického procesu. (Valenta, 2011)

Cíle dramaterapie se liší v závislosti na tom, s jakou skupinou klientů pracujeme a jaké máme očekávané představy o výsledcích (Müller, 2014). Obecně však můžeme hovořit o cílech jako je snížení emočního napětí, nárůstu sebevědomí či komunikačních schopností nebo rozvíjení abstraktního myšlení a tvoření. (Majzalová in Müller, 2014)

1.4 Tanečně-pohybová terapie

Tanečně-pohybovou terapii bychom mohli vymezit jako jednu z expresivních terapií, která využívá prostředků tanečního či pohybového projevu. Za významnou osobnost považujeme Američanku Marian Chaceovou, která stála u zrodu samotné terapie a také byla jmenována první prezidentkou Americké Asociace taneční a pohybové terapie založené v roce 1966. Ke konci 20. století se rozšířila do států Evropy včetně České republiky. (Bič, 2011)

2 Biblioterapie

Tato kapitola pojednává o základním vymezení pojmu biblioterapie, nahlédneme také do historie, objasníme si, za pomoci jaké formy a domény se může terapie odehrávat. Dále zde budou představeny úzce spjaté terapie, které jsou založeny na identickém principu jako biblioterapie, a to na práci s psaným textem.

2.1 Definice biblioterapie

Chceme-li charakterizovat biblioterapii, je nutné si nejprve objasnit, že donedávna byla biblioterapie považována za součást psychoterapie, ze které se vyčlenila až během poloviny 20. století a díky tomuto mezníku byla chápána jako samostatné a oddělené odvětví, nikoli jako doplňující metoda psychoterapeutické praxe. (Svoboda in Müller, 2014)

Jak se dozvíme v níže popisované historii, základ termínu biblioterapie označuje v překladu knihu. Z toho můžeme vycházet při určení definice, která tedy pojednává o využití především psané podoby textu v rámci expresivně-formativní terapie. Ve speciálně pedagogickém kontextu je možno ji zařadit jako intervenci u mnoha problémových skupin. Pro představu to mohou být například osoby s tělesným, sluchovým či jiným postižením, děti se syndromem CAN, děti s výskytem agresivního chování nebo osoby s narušenou komunikační schopností. Biblioterapeut má možnost vybrat při práci s klientem konkrétní knihu, která obsahově a tematicky odpovídá jeho problému nebo stavu. Tímto způsobem je jedinec schopen zvládnout těžkou situaci lépe, díky vcítění se do hrdiny. Zažije pocit empatie, pochopení a pocitu, že na problém není sám. (Svoboda, 2013)

2.2 Historie biblioterapie

Jak uvádí slovenská autorka Pilarčíková – Hýblová (1997) biblioterapie má své kořeny již v době před našim letopočtem, kdy ovšem byla chápána odlišně, než je tomu v současnosti. Šamani v dřívějšku využívali nejrůznější slovní spojení či zaříkadla, aby dosáhli vytoužených léčebných účinků. Podobně tomu tak bylo například i ve starověkém Egyptě, kde svá přání vyobrazili na papyrus a následně jej pozřeli, aby byla účinnost znatelná ihned. Postupem času se metody a postupy obměňovaly, ale myšlenka zůstávala stejná, a to ta, že literatura má na osobnost člověka pozitivní vliv a rozvíjí jak jeho duši, tak i mysl. (Pilarčíková – Hýblová, 1997)

Zásadní zlom ovšem nastal v průběhu první světové války na území Ameriky a to roku 1916, kde Samuel Mc Chord Crothers jako první na světě uvedl termín biblioterapie v měsíčníku nesoucí název *The Atlantic Monthly*. (Beatty, 1962) Pokud bychom si chtěli objasnit původ výrazu biblioterapie, tak se dostaneme do dob starověkého Řecka, ze kterého pramení pojmy *biblion* = kniha a *therapeia* = léčit. O 25 let později, tedy v roce 1941, je prostředkem především k léčbě nervových onemocnění. Ačkoli v dnešní době již víme, že je možné ji využívat při problémech u různorodých druhů postižení i věkových skupin, ať už se jedná o děti, dospělé nebo právě seniory. (Svoboda, 2013)

2.3 Formy biblioterapie

Česká představitelka biblioterapie a ostatních, s ní spjatých disciplín Lidmila Vášová (1995) ve své publikaci *Úvod do bibliopedagogiky* uvádí dvě varianty práce s klienty, a to individuální a skupinovou.

Objasníme si nejprve individuální přístup, který pracuje výhradně s jednotlivci. Prvotním úkolem terapeuta je zjistit diagnózu a prognózu klienta, popřípadě jeho potřeby či zájmy o obsah. Po vhodném výběru knihy a metody práce následuje samotný proces, který se odehrává za přítomnosti pouze terapeuta a jedince. Terapie odehrávající se při hospitalizaci může být velmi prospěšná v další léčbě z důvodu, že pacient sdělí terapeutovi více informací než lékařům, a to jak po osobní, tak i o své zdravotní stránce.

Dále se terapie může uskutečnit přibližně v počtu 10 osob, kterou považujeme již za skupinovou. Spočívá v tom, že klienti nahlas předčítají text nebo knihu, přičemž následuje jejich reflexe a debata o vyvolaných pocitech či vzpomínkách při otevření daného o tématu. Skupinová biblioterapie se velmi často prolíná s arteterapií, případně muzikoterapií. (Vášová, 1995)

Pro porovnání s výše uvedeným rozdělením je třeba uvést členění od profesora působícího na Univerzitě Palackého v Olomouci Mgr. Pavla Svobody Ph.D., ve kterém se můžeme setkat navíc i s takzvanou autobiblioterapií, která spočívá v tom, že si klient sám určí například s jakou knihou a jakým způsobem s ní bude chtít pracovat bez potřeby pomoci další osoby. (Svoboda in Müller, 2014)

2.4 Rozdělení biblioterapie

Aby biblioterapie nebyla jen o jednotvárné činnosti s textem, rozebereme si jednotlivé metody, které mohou být v práci s klienty používány. Za pomoci níže zmiňovaných technik lze dosáhnout stanovených cílů snadněji. Upoutají pozornost klienta, podpoří kreativitu, sebevědomí a rozvoj psychiky.

2.4.1 Biblioterapie relaxační

V relaxační biblioterapii můžeme rozlišovat dva druhy přístupu, které označujeme jako neřízenou a řízenou terapii. V obou případech se jedná o postupy, které se uskutečňují prostřednictvím verbálních prostředků. (Svoboda in Müller, 2014)

Neřízená biblioterapie relaxační se uskutečňuje za pomoci dvou metod, které mají snahu svým působením uvolnit klienta, a to nejen po stránce psychické, ale i svalové. Teorie německého psychiatra Johanna Heinricha Schultze, spočívá v užívání techniky zvané vizuální imaginace. Klient si představuje vizuální obrazy, které vznikají na základě vyprávění příběhů terapeutem. Druhou variantu prezentoval americký psychiatr a psycholog Edmund Jacobson. Tato praktika je specifická tím, že uvolňovací fáze se prokládají řízeným zpevnováním svalstva, které má velké pozitivní výsledky. (Svoboda in Müller, 2014)

Řízená biblioterapie relaxační ke své činnosti hojně využívá řízenou vizuální imaginaci. Ve spojení s hypnotickými frázemi a alegoriemi je odpočívajícímu klientovi předčítán příběh, který je vhodně a pečlivě vybrán s ohledem na jeho potřeby či problémy. Díky prostředkům hypnotických frází je docíleno změny vědomí. Alegorie pak představuje samotný problém, který promítá strasti reality do fiktivního příběhu s následným vyřešením. (Svoboda, 2013)

2.4.2 Biblioterapie jako tvůrčí psaní

Samotné tvůrčí psaní spočívá v publikování vlastních literárních děl veřejnosti. Hovoříme tedy především o žánrech, jako je například reportáž, sloupek, recenze, interview, fejeton, ale i psaní příběhů. Tvůrčí psaní se od psaní jako takového odlišuje právě tím, zdali tvorbu sdílíme s ostatními nebo píšeme jen pro sebe. (Dočekalová, 2006)

V biblioterapii není kladen primární důraz na stránku obsahovou, ale především na pocitovou. Klient by měl pociťovat radost z nápadů, která je klíčová pro budování sebevědomí, ale i dalších úspěchů. (Svoboda, 2013)

2.4.3 Biblioterapeutické psaní deníku

Ještě donedávna se u psaní deníků jednalo o zaznamenávání důvěrných až intimních záležitostí do převážně ručně psaných deníčků. Díky dnešním možnostem internetového prostoru a vlivu sociálních sítí si lidé, především dívky, zakládají internetové deníky neboli blogy. Autorem zveřejněné články jsou přístupné prakticky komukoli, a proto je nutné se zamýšlet nad obsahem, který majitel blogu se čtenáři sdílí. (Dočekalová, 2006)

Mnohdy je pro klienty velmi obtížné sdílet své strasti s terapeutem, proto je vhodné zainteresovat metodu psaní biblioterapeutického deníku. Klient snáze vyjádří své pocity či zážitky psanou formou na listy deníku než reálné osobě. Na základě souhlasu klienta může terapeut prostudovat osobní záznamy a dále s nimi pracovat v rámci terapie. Terapeut je schopen z jednotlivých poznámek určit stav či rozpoložení klienta v dané době. Jestliže je deník veden pravidelně a dlouhodobě, může sloužit jako zdroj pro čerpání informací k ucelení osobní anamnézy. (Svoboda, 2013)

2.4.4 Biblioterapie virtuální

Tato metoda je založena na bezkontaktním přístupu, kdy spojení terapeuta s klientem probíhá online přes sociální sítě. Dnešní online prostor nabízí mnoho populárních platforem, mezi které řadíme Instagram, Facebook, Whatsapp, Skype, e-mail, SMS zprávy a jiné komunikační kanály. Pokročilá doba člověku umožňuje být ve spojení se světem téměř neustále, a to díky možnosti internetového či datového připojení. Hlavní myšlenkou virtuální biblioterapie je snaha vyvolat zájem o psaný projev, podpořit dítě v tvůrčí činnosti a zlepšit formulování svých myšlenek s ohledem na pravidla českého pravopisu. (Svoboda, 2013)

2.4.5 Edukační biblioterapie

Jak už pojem edukace napovídá, jedná se o metodu, která koresponduje především s výchovným a vzdělávacím cílem. Mnoho knih předává čtenáři, ať už vědomě či nevědomě, určité informace nebo ponaučení.

Klasickým příkladem pro poukázání na negativní lidské vlastnosti je dílo Ezopovy bajky od řeckého spisovatele Ezopa. Za pomoci zvířecích postav demonstruje situace, z jejichž závěru vyplývá poučení. Díky nabytým zkušenostem z příběhů se může člověk zamyslet nad svým chováním a jednáním, vštípit si morální hodnoty a popřípadě se vyvarovat neúspěchu svých činů. Ovšem i v moderním literárním prostředí nalezneme příběhy, které mohou být inspirací k práci s tímto typem biblioterapie. Populární pohádkovou knihou, zejména mezi chlapci, můžeme řadit i Pohádky o mašinkách od českého autora Pavla Naumana.

Pokud budeme hovořit o edukační biblioterapii v souvislosti se vzdělávacím cílem, jistě je na místě se zamyslet jakou složku poznatků budeme chtít rozvíjet. Knihy nabízí široké spektrum oblastí, ve kterých si čtenáři mohou rozšiřovat své obzory. Mohou to být obory jako je například astrologie, geologie, botanika, historie, technika a mnoho dalších.

Zájem o literaturu naučného druhu je třeba u některých čtenářů povzbudit. Toho můžeme dosáhnout správnou motivací například formou aktivit či úkolů navazujících na přečtený text. Tímto způsobem se nám podaří uvést celou problematiku do kontextu a vtáhnout čtenáře do děje. (Svoboda, 2013)

2.4.6 Polyestetická biblioterapie

Polyestetickou biblioterapii označujeme tímto termínem pouze za předpokladu, že k biblioterapeutické činnosti připojíme techniky jiných expresivních terapií, v tomto případě konkrétně arteterapii. (Zelevá in Svoboda, 2013)

Existuje několik způsobů jak pojmout práci s textem spojenou s výtvarnými technikami. Při biblioterapii klademe důraz na to, aby práce s klienty nebyla monotónní a stereotypní. Naopak je žádoucí, aby klienty terapie bavila, zaujala je a určitým způsobem je obohatila. K tomu lze využít několik technik z následujících kategorií polyestetické biblioterapie:

- objekty dvourozměrné, tedy vyobrazené v ploše
- objekty trojrozměrné, které představují objem v prostoru
- graffiti, znázorňující texty případně obrazy pomocí sprejů a barev na pouliční stěny
- netradiční umění, využívá nejrůznějších materiálů k tvoření
- psaní na tělo, kdy našim plátnem jsme my. (Svoboda, 2013)

2.5 Příbuzné terapie

Nejen biblioterapie se uskutečňuje díky prostředkům psaného textu. Proto je vhodné se obeznámit s postupy, technikami, metodami a cíli terapií, které jsou svojí povahou velmi blízké právě oné biblioterapii.

2.5.1 Poetoterapie

Poetoterapie dosahuje svých terapeutických cílů díky využití prostředků poezie. Nemusí se jednat jen o léčbu již přítomných obtíží či nemocí, ale můžeme ji použít i v rámci prevence, popřípadě při rehabilitaci. Klient může po sezení pocítit změny především v oblasti chování, jednání a prožívání a díky následné, efektivně a intenzivně provedené terapii se mohou dostavit i výsledky spojené se změnou osobnostních rysů. Poetoterapie klade důraz na intuici při práci s rytmem, se zvukovou shodou hlásek na konci veršů či s básnickým prostředkem zvaným onomatopoeie neboli zvukomalbou, čímž se odlišuje od technik biblioterapie.

Kvalifikovaný terapeut může při své práci s klientem aplikovat mnoho různých technik a cvičení. Jedná se například o skládání vlastních básní nebo recitaci textu, při které můžeme pracovat s tónem, barvou i intenzitou hlasu. Poetoterapii lze zakomponovat při práci s klienty s logopedickými vadami, kdy logoped využívá verše k procvičení problematicky vyvozované hlásky. Tato spolupráce mezi poetoterapií a logopedií se nezajímá jen o oblast správného a plynulého vyvozování hlásek či slov, ale snaží se procvičovat také oblast paměťovou či slovní pohotovosti. (Svoboda, 2007)

2.5.2 Skazkoterapie

Skazkoterapie nebo také pohádková terapie je rozšířená a úspěšně využívána především na území Ruska, kde je považována za zcela svébytnou disciplínu, která je rozebrána v mnoha publikacích a je podporována odborným výcvikem. Jak už samotný název napovídá, tak tato terapie dosahuje svých terapeutických cílů využitím pohádek. Zdánlivě bychom si mohli myslet, že skazkoterapie je určena pro práci s dětmi, ale není tomu tak. Je možné ji zařadit i v rámci terapie u adolescentů či dospělých. (Polínek in Müller, 2014)

Z hlediska psychologie je pohádka důležitým zdrojem informací o procesech dějících se na úrovni nevědomí. Díky vlastnostem pohádky se mohou získávat jedinečná data, která jsou cenná především pro vědecké výzkumy. (Franz, 1998)

Internetový projekt označovaný termínem BiblioHelp, popisuje skazkoterapii jako efektivní a dostupnou metodu, která pomáhá eliminovat problémy vzniklé nepříznivou životní situací, a to především u dětí. Na webových stránkách je zveřejněna databáze vhodných knih pro jednotlivé druhy potíží. Pro představu seznam obsahuje tituly od známých autorů jako je Jan Karafiát, Božena Němcová, Jan Werich, Karel Poláček, Hans Christian Andersen či Astrid Lindgrenová. (BiblioHelp)

2.5.3 Hagioterapie

Termín hagioterapie vznikl spojením řeckých slov hagios = posvátný a therapeia = léčba. Hagioterapie využívá teologických prostředků za účelem proměny člověka a jeho schopnosti vnímat odlišným způsobem svůj život a být pozitivní vůči novým objevům. Vychází z příběhů, které jsou popisovány v Bibli a snaží se je připodobnit k situaci daného klienta. Tímto způsobem klient nachází cestu a motivaci k dosažení svých cílů či vyřešení problémů. V rámci terapie se pracuje s lidskými hodnotami, s otázkami týkajícími se smrti, vztahů a odpuštění či s jinými náboženskými tématy. (Hagioterapie)

3 Vývojové období – stáří

„Stárnutí je jako výstup na horu, trochu se zadýcháte, ale pohled na svět je mnohem lepší.“

- Ingrid Bergman

3.1 Gerontologie

Proces stárnutí člověka je komplexně popisován a zkoumán v rámci odvětví vývojové psychologie nazývaným gerontologie.

3.1.1 Vymezení pojmu gerontologie

Termín gerontologie pochází z řeckého slova gerón, které v překladu znamená starý člověk, stařec. V českých zemích se objevují první zmínky v 40. letech 19. století. V průběhu let se dostávala gerontologie více do povědomí, vzniklo první specializované pracoviště, ve kterém mohli vědci provádět výzkumy a ověřovat své teorie. V polovině 20. století vznikla Česká gerontologická společnost založená profesorem B. Prusíkem. V dnešní době spolupracuje s Českou lékařskou společností J. E. Purkyně a setkáváme se s rozšířeným názvem: Česká gerontologická a geriatrická společnost. (Kalvach, 2004)

Jak uvádí Šimíčková – Čížková (2008) ve své knize Přehled vývojové psychologie, předmětem zájmu gerontologie jsou poznatky o veškerých změnách týkajících se procesu stárnutí. Pozoruje vliv přibývajících věku na lidský organismus, zkoumá projevy v sociálním prostředí, zabývá se fyzickou, psychickou a biologickou stránkou starého člověka.

Gerontologii nelze považovat za samostatnou vědní disciplínu. Ve svých výzkumech vychází a navazuje na poznatky z oblastí medicíny, psychologie, sociologie, fyziologie a dalších vědních oborů. Gerontologii můžeme rozdělit do následujících tří proudů:

1. Experimentální: zjišťuje z jakého důvodu a jakým způsobem degenerují živé organismy.
2. Klinická: zkoumá seniory z medicínského hlediska. Pozoruje projevy nemocí a jejich léčbu nebo odchylky zdravotního stavu.
3. Sociální: zaměřuje se na mezilidské vazby seniorů, vztahy seniorů s okolním světem, orientaci v aktuálním dění, politice či ekonomice. (Čeledová, 2016)

3.1.2 Periodizace stáří

Předtím než se zaměříme na periodizaci stáří za pomoci věkových kategorií, objasníme si, jakým dalším způsobem mohou být lidské etapy kategorizovány. Chápány mohou být z hlediska biologického, sociálního a kalendářního:

1. Kalendářní věk: určuje věkovou hranici člověka, která je vypočítána ze dne, měsíce a roku narození. Podle vypočítaného věku jsme schopni jedince zařadit do adekvátní vývojové etapy a charakterizovat tak jeho typické projevy, které odpovídají věkové kategorii.
2. Sociální věk: závisí na postavení jedince ve společnosti, finanční stabilitě a životní úrovni. Analyzuje vliv přicházejících změn na chování a projevy člověka v sociálním prostředí.
3. Biologický věk: vnímá stáří z medicínského pohledu. Pozoruje vliv narůstajícího věku na fyzickou i psychickou stránku lidského těla. (Čeledová, 2016)

Významný český pedagog Václav Příhoda (in Novotná, 2012) rozděluje stáří do tří období:

1. Období senescence: 60-74 let
2. Období kmetství: 75-89 let
3. Patriarchum: 90 let až po smrt

Podle Marie Vágnerové (2007) se stáří dělí pouze na následující dvě období:

1. Období raného stáří: 60-75 let
2. Období pravého stáří: 75 a více let

Pavel Hartl (2004), ve své publikaci *Stručný psychologický slovník*, i Světová zdravotnická organizace – WHO (in Kelnarová, 2010) uvádějí identickou klasifikaci stáří:

1. Období raného stáří: 60-74 let
2. Období vlastního (pravého) stáří: 75-89 let
3. Dlouhověkost: 90 a více let

Ačkoli se periodizace různých autorů mírně liší v názvosloví nebo ve věkovém rozmezí daných období, lze si povšimnout počáteční věkové hranice, která je vždy totožná.

3.2 Specifika vývojového období stáří

Pro každé vývojové období jsou charakteristické specifické projevy a rysy. Ani ve stáří tomu není jinak. Abychom porozuměli chování a jednání starých lidí, je třeba se seznámit se změnami, které vysoký věk provázejí.

3.2.1 Psychické změny

Paměť

Vágnerová (2007) popisuje potíže s ukládáním a následným vybavováním přijímaných informací z okolí. Problémy s pamětí mohou být způsobeny věkem nebo jsou jedním z příznaků onemocnění. Tyto projevy jsou typické především pro demenci u Alzheimerovy nemoci nebo u jiných forem demencí, které souhrnně popisuje 10. revize Mezinárodní klasifikace nemocí, známá pod zkratkou MKN - 10.

Mezi typické projevy stáří považujeme upřednostňování dlouhodobé paměti nad krátkodobou. S narůstajícím věkem si starý člověk obtížněji vybavuje situace a zážitky, které prožil v posledních hodinách, dnech či týdnech. Tyto projevy indikují značné zhoršení krátkodobé paměti. Naopak je tomu u dlouhodobé paměti, kdy jsou senioři schopni si vybavit vzpomínky z dob svého mládí a dospělosti. Pohlíží tedy na svůj život retrospektivně.

Zaměříme-li se na inteligenci v seniorském věku, zjistíme, že křivka vývoje inteligenčního kvocientu – IQ, měřeného Wechslerovým testem pro dospělé – WAIS, u seniorů značně klesá s přibývajícím věkem. (Langmeier, 2006)

Percepce

Lidské smyslové orgány mají v životě každého z nás opodstatněnou funkci. Klíčové smysly jako zrak a sluch umožňují lidem navázat sociální kontakty, podporují komunikaci nebo zajišťují prostorovou orientaci. Procento schopnosti kvalitně vnímat okolní podněty ve stáří značně klesá. Děje se tak kvůli degeneraci smyslových orgánů v důsledku opotřebení či poruchy. Obtíže lze zmírnit nebo zcela odstranit využitím kompenzačních pomůcek jako jsou brýle či sluchadla. Senioři, kteří odmítají zařadit pomůcky do každodenního života, často pociťují osamělost až vyloučení ze sociálního prostředí. (Vágnerová, 2007)

3.2.2 Fyzické změny

Vnější vzhled

Kůže ve stáří značně ztrácí svoji přirozenou elasticitu, ke které dochází v důsledku nedostatku hydratace pokožky. Na pokožce jsou také pozorovatelné pigmentové neboli stařecké skvrny, vrásky, rýhy, povislá kůže nebo poškozené nehty. Velmi typické je pro seniory šedivění, řídnutí a vypadávání vlasů. Držení těla nemusí být zcela přímé, naopak začíná postoj spíše shrbený. Narušená termoregulace způsobuje zimomřivost, proto senioři preferují teplé počasí a oblečení. (Šimíčková – Čížková, 2008)

Onemocnění a polymorbidita

V pokročilém věku je typické zhoršování zdravotního stavu, nejen fyzického, ale i psychického. Pojem polymorbidita představuje stav, kdy člověk disponuje více chronickými chorobami současně. (Kopecká, 2011) Senioři mnohdy sužují onemocnění jako je například diabetes mellitus, kardiovaskulární onemocnění, osteoporóza, deprese a další. Kosti starých lidí postrádají pevnost, tudíž jsou více náchylné ke zlomeninám. (Čeledová, 2016)

3.2.3 Sociální změny

Ageismus

Společnost a média propagují myšlenku hodnotového systému, který představuje ideál mládí. Jejich cílem je probudit v lidech touhu po mladistvé vizáži, aktivitě a výkonu. Šíření těchto hodnot probouzí v mladší generaci pocit odporu a nepochopení starší populace, na kterou je tímto způsobem vytvářen tlak. Ageismus tedy představuje takový postoj ke stáří, který se vyznačuje opovrhujícím chováním vůči starým lidem. (Vágnerová, 2007)

Odchod do důchodu

Ukončení pracovního poměru a následný odchod do důchodu představuje velký životní mezník a je vhodné se na novou etapu života připravovat s předstihem. Proces odchodu ze zaměstnání v důchodovém věku se vyznačuje fázemi, které popisují vývoj adaptace na nový životní styl. Senior se učí hospodařit s volným časem, přijímat změny a postupně si buduje vyhovující denní režim. (Vágnerová, 2007)

Komunikace

Komunikace se seniory může být z mnoha důvodů velmi obtížná. Jedním z mnoha faktorů při dorozumívání je poškození sluchu, což způsobuje značnou bariéru při sociálním kontaktu. Nedoslýchavost může jedinec kompenzovat buď analogovým, nebo digitálním sluchadlem, podle finančních prostředků.

Dalšími překážkami mohou být obtíže s rychlostí tvoření vět, zpomalené reakce ve vedené konverzaci, úbytek slovní zásoby či zacyklení se v opakování informací. (Vágnerová, 2007)

3.2.4 Strategie vyrovnání se stářím

S přibývajícím věkem se senior může vyrovnávat pěti způsoby. Jedná se o strategie, které byly popsány S. Reichardovou:

1. Konstruktivní strategie: jedná se o ideální formu smíření se se stářím. Člověk je optimistický a přijímá realitu takovou jaká je. Je schopen bez problémů navazovat sociální kontakty, je nekonfliktní a tolerantní. Prožívá aktivní život téměř bez ohledu na svůj věk, zkouší a učí se nové věci. Uvědomuje si, že se bude brzy nacházet na sklonku života a je připraven o smrti otevřeně hovořit.
2. Strategie závislosti: projevuje se přehnanou fixací a přenášením zodpovědnosti na druhé osoby. Senior je zaměřený na vlastní osobu, kdy překračuje zdravou míru zájmu o sebe a své zdraví. Dochází k manipulaci a ovlivňování svých blízkých ve svůj prospěch.
3. Strategie obranná: senior neakceptuje svůj přibývajícím věk a snaží se být stále aktivní a zaměstnaný. Nepřipouští si potřebu pomoci jiné osoby nebo možnost konce života. Klade na sebe velké nároky, díky kterým se snaží uvést do pozadí obavy o životě.
4. Strategie hostility: vystihuje takový postoj, který je negativní, nepřátelský až zlomyslný k druhým osobám. Tito lidé obviňují okolí za své neúspěchy, ačkoli si za problémy mohou převážně sami.
5. Strategie sebenenávisti: představuje negativní až agresivní postoj k vlastní osobě. Neshledávají ve svém životě naplnění a jeho smysl. Nevyhledávají společnost, přesto

že se mohou cítit osaměle. Myšlenka na smrt těmto jedincům není cizí, naopak ji vnímají jako vysvobození. (in Langmeier, Krejčířová, 2006)

3.3 Domov pro seniory

Jak definuje zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách a to konkrétně § 49, jedná se o pobytovou službu, která je určena pro osoby, které v důsledku svého věku nejsou schopny plné míry soběstačnosti, a tím pádem musí využívat služby druhé, fyzicky zdatné osoby. Klientům jsou v zařízení nabízeny služby v podobě zajištění zázemí, sociálního a kulturního vyžití, podávání pravidelné stravy, podpory aktivizace a seberealizace, opory při osobní hygieně, ale i řešení právních záležitostí. Klientům mohou být nabízeny služby fakultativní, které jsou nad rámec běžně poskytovaných služeb. Zahrnují návštěvu pedikérky, kadeřnice či jiných služeb.

3.3.1 Aktivizační činnosti

Zákon č. 108/2006 Sb. o sociálních službách ukládá zařízení, definovaném v §49, povinnost poskytovat základní činnosti, mezi které se řadí i aktivizační činnosti. Aktivizační činnosti musí poskytovatel zajistit pracovníky v dané sociální službě. Náplň práce zaměstnanců v zařízení formuluje § 116, odst. 1. písm. (b) jako „základní výchovnou nepedagogickou činnost spočívající v prohlubování a upevňování základních hygienických a společenských návyků, působení na vytváření a rozvíjení pracovních návyků, manuální zručnosti a pracovní aktivity, provádění volnočasových aktivit zaměřených na rozvíjení osobnosti, zájmů, znalostí a tvořivých schopností formou výtvarné, hudební a pohybové výchovy, zabezpečování zájmové a kulturní činnosti“.

3.3.2 Adaptace na umístění do zařízení

Senioři se pro zásadní životní změnu, jako je odchod z domova do pobytové instituce, rozhodují převážně až v situaci, kdy se výrazně změní jejich zdravotní stav k horšímu a jsou odkázáni na druhé osoby. Adaptační proces se u jedinců, kteří odchází v tomto případě do domova pro seniory, odlišuje na základě dobrovolného nebo nedobrovolného odchodu do zařízení. Proces smíření se skutečností nutnosti odchodu do zařízení je velmi individuální a různě časově náročný.

Adaptace dobrovolného odchodu do zařízení

Dobrovolný odchod je méně náročný jak pro samotného seniora, tak i pro jeho okolí. Nejprve prochází fází nejistoty, kdy se sžívá s neznámým prostředím, kolektivem, personálem a chodem zařízení. Jedinci jsou náchylnější k psychickým a fyzickým obtížím. Následně se senior adaptuje na novou životní etapu, vytvoří si nový řád a přijme všechny změny.

Adaptace nedobrovolného odchodu do zařízení

První fáze nedobrovolného odchodu se vyznačuje odporem a celkovou negací k situaci, k blízkým osobám i k personálu. V druhé fázi hovoříme o určité bezmoci až rezignaci vůči vzniklé situaci. Poslední fázi charakterizuje smíření se s realitou a navázání nových sociálních vztahů. (Vágnerová, 2007)

3.4 Stáří a využití volného času

Volný čas představuje dobu, které člověk dosáhne po splnění svých povinností. Volno získáváme převážně v odpoledních hodinách po návratu ze vzdělávacích institucí nebo zaměstnání. U seniorů se bude jednat o volný čas po dokončení prací v domácnosti nebo, u stále pracujících seniorů, po návratu z práce. Náplň volného času si člověk vybere podle svých individuálních potřeb a oblasti zájmu. (Kolář, 2012)

3.4.1 Rodina a přátelé

Významnou roli v životě starých osob tvoří rodiny svých dětí. Z rodičů se stávají prarodiče, kteří se snaží svým dětem pomoci jak po stránce finanční, tak pečovatelské. Za předpokladu, že jsou prarodiče již v důchodovém věku, mají kladný vztah s rodinou a nachází se v blízkém dosahu, mohou v případě potřeby pohlídat svá vnoučata téměř kdykoliv. (Sak, 2012)

V této životní etapě je velmi důležité udržovat vztahy s přáteli a známými. Zajišťují seniorům blízké sociální zázemí v případě narušených vztahů s rodinou. Zároveň jsou přátelé důležití k udržování komunikace a společenského postavení. Je vhodné mít více sociálních kruhů. (Vágnerová, 2007)

3.4.2 Instituce určené pro volný čas seniorů

Nejen mládež či dospělí jedinci mohou po celé České republice využívat zařízení pro volnočasové aktivity. Mnoho aktivních seniorů navštěvuje nejrůznější zájmové útvary. Mohou být členy Sokola, Klubu seniorů, Českého zahrádkářského svazu, Klubu českých turistů nebo se mohou vzdělávat v níže uvedené univerzitě třetího věku. Všechny tyto aktivity udržují seniory aktivní a v sociálním prostředí.

Klub seniorů

Kluby seniorů představují zařízení, kde se mohou senioři setkávat se svými vrstevníky. Mohou zde strávit příjemné chvíle ve společnosti svých známých a odreagovat se tak. Kluby nabízí pestrou škálu aktivit, zahrnující výlety, kurzy, přednášky, koncerty, představení, tvoření nebo předčítání z knih. (Špatenková, 2015)

Univerzita třetího věku

Koncept celoživotního vzdělávání nabízí v České republice nejedna vysoká škola. Cílovou skupinu tvoří osoby starší 60 let, případně lidé, kterým byl přiznán invalidní, předčasný nebo starobní důchod. Univerzita třetího věku bývá častokrát označována zkratkou U3V. Zaměřuje se na předávání informací starším generacím a snaží se prohloubit již nabyté vědomosti. Nejedná se ovšem o profesní přípravu, nýbrž cílem je osobní rozvoj seniorů. (Dvořáčková, 2012)

3.5 Smrt a smutek

Navzdory tomu, že jde o zcela přirozený životní proces, sužuje otázka smrti mnohdy nejen seniory, ale také mladou a produktivní populaci. V rámci duševního zdraví je bezpochyby vhodné si možnost úmrtí připustit a vyrovnat se s faktem, že život každého z nás jednou dosáhne konce.

3.5.1 Smrt

Aby mohl být člověk prohlášený za mrtvého, je třeba vyloučit známky života. Postupné chladnutí a tuhnutí těla, posmrtná bledost nebo tvorba skvrn po lidském těle. To jsou ukazatele, které je možno vypořádat bez pomoci jakéhokoli vyšetření. Za nejdůležitější

známku života považujeme mozkovou aktivitu, která je v případě nefunkčnosti nepochybným ukazatelem úmrtí. Mozkovou činnost diagnostikujeme pomocí vyšetření EEG a je klíčová ke konstatování biologické smrti. Naopak je tomu v případě, kdy dotyčnému selže srdeční aktivita nebo přestane dýchat, v takovém případě hovoříme o klinické smrti. Je zde pravděpodobnost, že se může podařit člověka zachránit včasným poskytnutím první pomoci. (Kelnarová, 2010)

3.5.2 Smutek

Americký psycholog Paul Ekman, který se stal světově uznávaným vědcem, zasvětil svou kariéru studiu lidských emocí. Ve své knize *Odhalené emoce* (2015) líčí primární emoce jako je radost, zlost, překvapení či smutek.

Jedinec, který zažívá pocit smutku, se vyznačuje charakteristickými projevy, jakými jsou demotivovanost, plačtivost, postrádání obvyklé pozitivní nálady, uzavřenost se sklony k deprivaci či úzkostem. Příčinou smutku mohou být různé důvody: neúspěch ve škole nebo v kariéře, rozchod nebo rozvod s partnerem, ztráta zaměstnání, finanční potíže, nemoci, smrt blízké osoby a mnoho dalších. (Ekman, 2015)

V případě, kdy hovoříme o smutku v kontextu ztráty blízké osoby, nazýváme ho konkrétněji jako zármutek. Proces truchlení pozůstalých je doprovázen fázemi, které podle Ivy Stuchlíkové (2007) zní následovně:

1. Fáze popření reality: člověk si nepřipouští vážnost situace, proto na okolí působí vyrovnaný.
2. Fáze ztráty a bolesti: v krátké návaznosti na první fázi si pozůstalý začíná uvědomovat a připouštět realitu. Ztrátu přijímá s velkou těžkostí a nevyrovnaností. Mnohdy se objevují fyzické, ale i psychické obtíže, které mohou vyústit k závažným problémům.
3. Fáze rozřešení a reorganizace: dochází k přijetí odchodu blízké osoby. Pozůstalý je schopný o zemřelém hovořit a vzpomínat na něj bez většího zarmoucení, začleňuje se do společnosti, má snahu být produktivní a aktivní.

3.5.3 Inovativní přístup k umírání a smrti

V dnešní moderní době existují i internetové stránky, které své čtenáře seznámí a provedou obávaným tématem. Jedním příkladem jsou webové stránky www.umirani.cz. Tyto stránky uveřejňují informace pro umírající nebo jejich blízké, poskytují kontaktní údaje širokého spektra služeb, nabízí poradenské služby, popisují proces umírání. (Umírání)

Další obohacující doménou je www.mojesmrt.cz. Projekt umožňuje lidem sepsat si svá poslední přání před smrtí. Ať už na webovém prohlížeči nebo v mobilní aplikaci si člověk projde jednotlivá témata týkající se vlastního konce života. Po ukončení systém vygeneruje seznam přání, který bude po rekapitulaci odeslán na zadanou e-mailovou adresu. Pro představu seznam obsahuje oblíbenou hudbu, průběh smutečního obřadu, strachy umírajícího, oděv nebožtíka nebo to, jak bude vypadat parte. (Moje smrt)

PRAKTICKÁ ČÁST

4 Definice cílů výzkumu

Ve výzkumné části bakalářské práce je hlavním cílem vyhodnocení a porovnání provedených aktivit, které byly uskutečněny ve spolupráci se seniory žijícími v pobytové sociální službě. Dalším, neméně důležitým cílem je seznámit klienty i pracovníky v domově pro seniory s biblioterapeutickými technikami, které mohou být pro obě strany přínosem i určitým zdrojem inspirace. Na základě zhodnocení aktivit respondenty, bude provedena analýza nejprve samostatných aktivit a následně porovnání všech aktivit dohromady. Výsledky výzkumu budou sděleny pracovníkům v sociální službě, kteří zajišťují aktivizační program pro klienty. Pracovníci mohou následně tato doporučení úspěšně využít v další práci s klienty a mohou pozitivně hodnocené aktivity integrovat do vlastních seznamů aktivizačních činností, které tak oživí a aktualizují.

5 Využití výzkumné metody

5.1 Metody sběru dat

Z důvodu kombinace kvalitativních a kvantitativních metod využitých pro získání dat ve výzkumné části, budeme hovořit o výzkumu smíšeném. Díky tomuto typu výzkumu budeme mít příležitost získat pohled z více perspektiv. Na základě různých úhlů pohledu je snazší si ucelit danou problematiku, lépe se v ní zorientovat a vyvodit kvalitnější závěry.

Data v realizovaném výzkumu budeme získávat pomocí metody subjektivního pozorování v kombinaci s dotazníkem. V našem výzkumu budeme pozorovat ostatní jedince, nikoli vlastní osobu, tudíž budeme hovořit o pozorování extrospektivním. Jelikož se jedná o výzkum, jehož časová dotace nepřesahuje hodinu, budeme v našem případě pracovat s pozorováním krátkodobým. (Chráska, 2016)

Dotazník byl vytvořen z otázek vypovídajících o míře spokojenosti s jednotlivými aktivitami. Respondenti po obdržení tištěné formy dotazníku vyplní u adekvátní aktivity tři následující položky na škále pohybující se od 1 bodu do 4 bodů, přičemž 4 body představují velmi pozitivní hodnocení. První položka představuje míru srozumitelnosti, která zjišťuje, zdali

daný respondent bez obtíží pochopil zadání práce, nebo byly instrukce či samotná aktivita obtížná k zorientování. Další položka znázorňující náročnost, ukazuje míru obtížnosti při vykonávání aktivit. Poslední, třetí, položka má za úkol zjistit do jaké míry byla daná aktivita pro respondenta zábavná a užil si ji.

5.2 Metody zpracování dat

Analýza dotazníku byla provedena na základě shromážděných údajů z výzkumu a byla zpracována formou přehledných tabulek. Data z tabulky sloužila jako podklad pro vypracování grafického znázornění pomocí skupinového sloupcového grafu.

6 Charakteristika vzorku klientů a prostředí

Praktická část bakalářské práce byla realizována v zařízení Městské správy sociálních služeb v Boskovicích. Pracoviště bylo vybráno z důvodu dobré dostupnosti a vstřícnosti nejen personálu, ale především klientů spolupracovat na výzkumu. Výzkum byl proveden konkrétně v domově pro seniory, který své služby poskytuje osobám starších 60 let. Vybraný vzorek respondentů představovali 4 klienti, kteří byli aktivní a vstřícní provést a následně ohodnotit zvolené aktivity. Věkový průměr výzkumné skupiny tvořil 74 let. Aby byla anonymita respondentů zachována, budeme je označovat začínajícími písmeny abecedy, tedy A, B, C, D.

Protože se jedná o zařízení poskytující pobytovou službu, bylo snadné se s klienty domluvit na konkrétní hodinu, abychom se společně sešli v kulturní místnosti. Aktivity probíhaly od 13 hodin, po odpočinkovém režimu, který následuje každý den po obědě. Imobilní klienti byli s pomocí sociálních pracovníků přesunuti do kulturní místnosti.

7 Městská správa sociálních služeb Boskovice

Městská správa sociálních služeb Boskovice (dále jen MSSS) je příspěvková organizace působící na území města Boskovice, které se nachází přibližně 60 kilometrů západně od Olomouce. MSSS Boskovice provozuje domov pro seniory, domov se zvláštním režimem a dva domovy s pečovatelskou službou. Také poskytuje terénní pečovatelskou službu, kterou řadíme mezi služby sociální péče.

My se ovšem zaměříme na domov pro seniory sídlící na ulici Sadová v Boskovicích. Momentální kapacita je 121 lůžek a v zařízení nalezneme věkovou kategorii seniorů starších 60 let, s občasnými výjimkami mladších klientů, které schvaluje a posuzuje ředitelka zařízení.

Služba je poskytována lidem, kteří jsou díky nepříznivé sociální situaci odkázáni na částečnou či neustálou pomoc personálu. Důvody potřeby péče mohou být různé, jedním z nich je například oslabení či úplná ztráta schopností, které jsou zapříčiněny vysokým věkem nebo zdravotním stavem. (MSSS Boskovice)

7.1 Legislativa a MSSS Boskovice

MSSS Boskovice důrazně dbá na dodržování standardů kvality v sociálních službách, které je ukotveno ve vyhlášce č. 505/2006 Sb., kterou se provádějí některá ustanovení zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách. Za primární cíl zařízení bychom mohli považovat především spokojené klienty, kterým bude poskytována péče na vysoké úrovni, díky níž dožijí své životy v příjemném a poklidném prostředí. Dalším důležitým pravidlem je důstojné zacházení s klienty a kladení důrazu na jejich přání, stížností a celkové potřeby. (MSSS Boskovice)

7.2 Aktivizace klientů v zařízení

Každý měsíc připravují vybraní sociální pracovníci měsíční aktivizační program. Plán obsahuje termín, místo konání a název aktivity. Jedná se o společné činnosti zahrnující tréninky zaměřené na paměť, tvoření, zpívání, společenské hry, cvičení, cestovatelské přednášky a filmová odpoledne.

V nabídce volnočasových činností nalezneme rukodělné práce jako je pletení, háčkování, tvoření se studenty nebo vyšívání. Klienti se mohou zúčastnit pečení v rámci svého oddělení. Mezi oblíbené zpestření denního programu patří cestovatelské přednášky Mgr. Aleše Pavelky, učitele z místní střední pedagogické školy. V zařízení je vybudovaná místnost pro věřící, kde pravidelně probíhají bohoslužby, mše i rozjímání. Součástí domova pro seniory je i multifunkční místnost zvaná snoozelen. Je vybavena masážním křeslem, aromalampou a audiovizuální technikou. Zde se klienti uvolní, odpočinou si a navodí se na pocit klidu a pohody.

Na zahradě nebo ve vyhrazených prostorách lze také přijít do styku s kočkou, která zde má svůj opodstatněný význam. Nejen, že se mobilní a schopní klienti o zvíře starají, ale zároveň plní i funkci felinoterapie. (MSSS Boskovice)

8 Charakteristika a příprava aktivit

8.1 Zahřívací aktivity

Před hlavní výzkumnou částí je vhodné provést s respondenty takzvané warm-up techniky neboli zahřívací aktivity, které mají za cíl procvičit a uvést do aktivního režimu jak percepční smysly, tak i mozek. Jedná se o slovní hry, jako je asociace, slovní fotbal, tvoření reálných i nesmyslných příběhů nebo hádání předmětů, nad kterými člověk přemýšlí.

8.2 Hlavní výzkumné aktivity

8.2.1 Pohlednice

Vybraným respondentům budou rozdány pohlednice s Vánočním motivem. Jejich úkolem bude napsat na stranu bez potisku libovolný text adresovaný buď konkrétní, nebo smyšlené osobě.

8.2.2 Příběh psaný do spirály

Na papír velikosti A4 lehce vyznačíme spirálu a rozdáme klientům psací potřeby, které budou barevně odlišené. Příběh začíná ve středu spirály, vedeme jej po vyznačené spirále a končí na vnější straně. Pravidla jsou taková, že se klienti střídají ve psaní po jednom napsaném slově. Na závěr vznikne příběh, který ve většině případů nedává smysl, proto je dobré klienty upozornit na fakt, že slova nemusí být odpovídající reálnému ději.

8.2.3 Schody

Připravíme si tabulku obsahující 7 políček svisle i vodorovně. Úkolem je vymyslet reálná slova, v našem případě začínající na písmeno N, dlouhá tak, aby vznikly pomyslné schody. Přičemž se vždy začíná samostatným písmenem v levém horním rohu a pokračuje se řádkem pod samotným písmenem N.

N

N A

N A D

N A Š E

N Á R O D

N Á K L O N

N Á B Y T E K

8.2.4 Vymýšlení slov na písmeno

Vymýšlení různých slov začínajících na předem určené písmeno je velmi oblíbená aktivita zejména mezi mladšími jedinci, která je ovšem vhodná i pro starší populaci. Pro realizaci této aktivity je potřeba papír velikosti A4 nebo A5 a psací potřeby, které rozdáme klientům.

Nejprve je klíčové vybrat písmeno, na které budou klienti slova vymýšlet. Možnosti jsou různé. Písmeno může vybrat zadávající osoba, další variantou je losování z pytlíku nebo určení dvou klientů, kdy si jeden člověk bude potichu v myšlenkách odříkávat abecedu a druhý ho podle svého uvážení zastaví slovem „STOP“. Ať je zvolený jakýkoliv způsob, získané písmeno si klienti napíší do levého horního rohu a aktivita může začít. Časová dotace je v našem případě určena na 3 minuty.

Pro inspiraci může aktivita vypadat následovně:

D – dveře, dopis, diamant, dům, delfín, dědeček, dřevo,...

K – komár, kopretina, kolo, květina, kniha, kouř, koberec, krb,...

8.2.5 Přesmyčky

Aktivita čerpá z publikace Kognitivní trénink pro třetí věk od české autorky Jany Bílkové (2016). Kniha nabízí 100 cvičení, které mohou být využity při tréninku paměti. Vybraná aktivita představuje přesmyčky, ve kterých jsou ukryté názvy měst nacházejících se na území České republiky. Do výzkumu bylo úmyslně vybraných 14 měst z oblasti Moravy, která by měla být klientům známá.

AOKSNLB – BLANSKO

AVOVŘÍH – HAVÍŘOV

KRMEPUŠ – ŠUMPERK

UVOLCČIEAH – LUHAČOVICE

SOIVCEOKB – BOSKOVICE

ONMUHBÍ – BOHUMÍN

EKSENJÍ – JESENÍKY

OPKCENIIVŘ – KOPŘIVNICE

ŠKVOYV – VYŠKOV

VLIOUKM – MIKULOV

NOOMZJ – ZNOJMO

LÍYKÁRK – KRÁLÍKY

AAPVO – OPAVA

CINEOK – KONICE

9 Rozbor průběhu a realizace výzkumu

Rozbor realizace výzkumných aktivit bude uskutečněn na základě subjektivního pozorování prováděného zadavatelem, tudíž není vyloučeno, že se nebude shodovat s daty získanými prostřednictvím dotazníků od samotných respondentů.

9.1 Rozbor zahřívacích aktivit

Výzkum byl započatý zahřívacími technikami, které respondenti hodnotili velice pozitivně. Tyto hry mají společné jedno nezbytně důležité pravidlo a to takové, že vždy hovoří pouze osoba, která je v pořadí. Aby se respondentům snadněji dodržovalo toto nastavené pravidlo, byla využita banální pomůcka v podobě míčku, kterou si hráči předávali, jakmile chtěli předat slovo spoluhráči. Pomůcka usnadnila průběh aktivit, které tak probíhaly bez obtíží.

9.2 Rozbor hlavní výzkumné části

9.2.1 Pohlednice

Respondenti byli seznámeni se zadáním a byly jim rozdány tematické vánoční pohlednice. Ačkoli se jedná o triviální aktivitu, tak o ni vybraní respondenti projevili nečekaný zájem. Respondenty tvoří starší jedinci, kteří ještě nebyli příliš zasáhnuti moderními technologiemi, a tudíž upřednostňují například klasické psaní dopisů před emaily. Z tohoto důvodu respondenti psaní krátkého vzkazu na pohlednici ocenili a užili si tuto činnost. Konkrétní ukázka je k dispozici v rámci přílohy č. 1.

9.2.2 Příběh psaný do spirály

Respondentům byl vysvětlen postup a pro názornost bylo zadavatelem předvedeno, jakým způsobem bude aktivita prováděna. Následoval prostor pro případné dotazy a jejich zodpovězení. Aktivita respondenty příliš nezaujala a neshledávali v ní žádný smysl. Ačkoli hráči zvládali zahřívací, asociační hru bez problémů, tak v tomto případě bylo pro respondenty obtížné se oprostít od faktu, že příběh nemusí být reálný a tudíž připisovali taková slova, která navazovala na ta předchozí. Při práci se spoluhráči navzájem ovlivňovali a radili si. I přes to, že se vyskytly drobné neshody, byla aktivita zdárně dokončena (viz příloha č. 2).

9.2.3 Schody

Respondentům muselo být vícekrát zopakováno zadání aktivity, ale i přes to si jeden z respondentů zadání vyložil chybným způsobem, a proto mu musela být přiřazena nová tabulka. Zbylým respondentům aktivita nečinila zásadní problémy, ale naopak jim přišla banální a nezábavná. Přestože se ve finále všem podařilo aktivitu zdárně dokončit, nebylo náročné z výrazů a postojů respondentů vypozerovat, že aktivita nevzbudila příliš pozitivní ohlasy. Výsledek aktivity je připojen v příloze č. 3.

9.2.4 Vymýšlení slov na písmeno

Pravidla a postup aktivity byly všem zúčastněným vysvětleny bez problémů. Změnou oproti plánovanému losování písmene bylo zadání písmene zadavatelem, pro snazší a nekomplikovaný průběh aktivity. Respondenti měli na práci 3 minuty, přičemž byli upozorňováni i motivováni zbývajícím časem. Při opakování aktivity by bylo vhodné navýšit časovou dotaci nebo zcela změnit formu provedení, a to z psané na ústní. Důvodem je částečně snížená schopnost vybavování, ale i zpomalení psacích dovedností kvůli oslabení jemné motoriky, a to v důsledku vyššího věku respondentů. I přes to, že část respondentů nestihla v časovém rozmezí zapsat příliš mnoho slov (viz příloha č. 4), sklídila aktivita úspěch a skvělé ohlasy.

9.2.5 Přesmyčky

Aktivitu bylo respondentům relativně snadné vysvětlit, ale i přes to, se při luštění vyskytly občasné obtíže s identifikováním měst (viz příloha č. 5). Před samotnou realizací by bylo vhodné respondenty seznámit s méně známými městy v rámci odlišné aktivity například přecházející den nebo vybrat spíše města z celé České republiky, která jsou více známá.

9.3 Dotazníky

Po ukončení hlavní výzkumné části byl respondentům předán dotazník (viz příloha č. 6), který hodnotil samostatně každou aktivitu na základě následujících otázek:

Do jaké míry byla pro Vás tato aktivita srozumitelná? (1 bod = nesrozumitelná, 4 body = velmi srozumitelná)

Do jaké míry byla pro Vás tato aktivita náročná? (1 bod = velmi náročná, 4 body = nenáročná)

Do jaké míry byla pro Vás tato aktivita zábavná? (1 bod = nezábavná, 4 body = velmi zábavná)

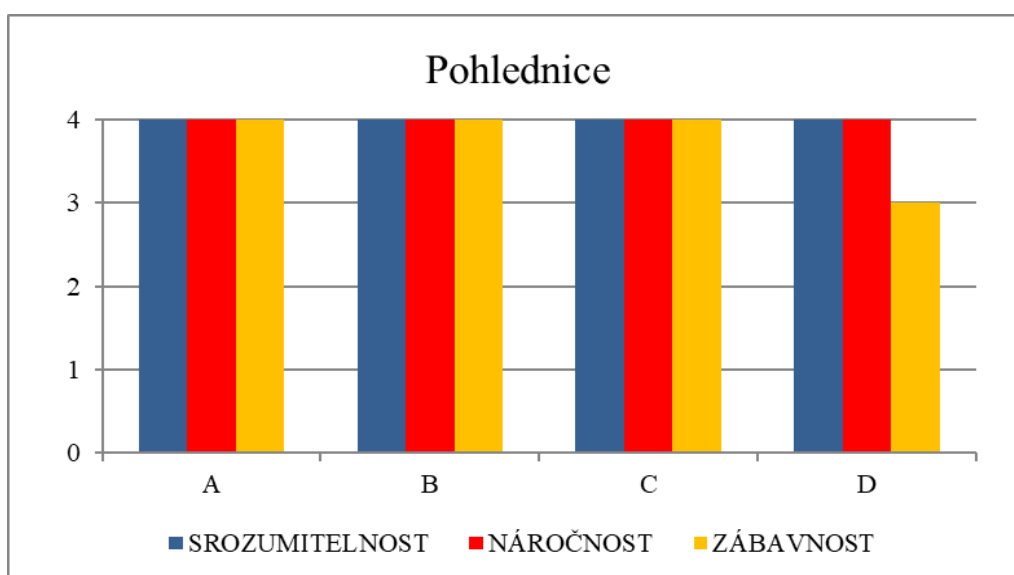
Již z údajů uvedených v závorce si lze logicky odvodit, že platí pravidlo, čím vyšší počet bodů získají jednotlivé kategorie u dané aktivity, tím budou lépe hodnoceny. Naopak tomu bude v případě, kde se počet bodů bude pohybovat v nižších číslech.

10 Grafické vyhodnocení výzkumu

Pro přehlednost budou získaná data zobrazena formou skupinového sloupcového grafu, který nám umožní porovnávat výstupní data z dotazníku jednotlivých aktivit u respondentů A, B, C a D. Svislá osa znázorňuje míru srozumitelnosti, náročnosti a zábavnosti, přičemž každá kategorie má příslušnou barvu pro odlišení. Škála svislé osy zobrazuje 4 body, kdy 1 bod představuje nejhorší hodnocení a 4 body naopak nejlepší hodnocení. Vodorovná osa znázorňuje vybrané respondenty A, B, C a D.

10.1 Vyhodnocení – pohlednice

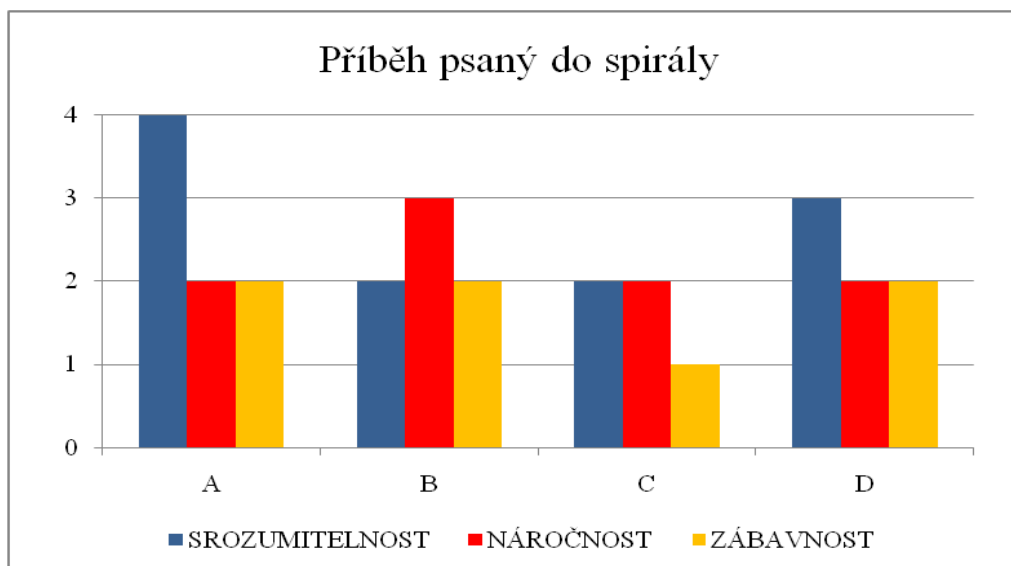
Z grafu č. 1 můžeme vypočítat celkovou úspěšnost aktivity psaní pohlednice. Hodnocená aktivita celkově dosáhla maximálního počtu bodů, s výjimkou 3 bodů u kategorie zábavnosti, které uvedl respondent označený písmenem D.



Graf č. 1 – Pohlednice

10.2 Vyhodnocení – příběh psaný do spirály

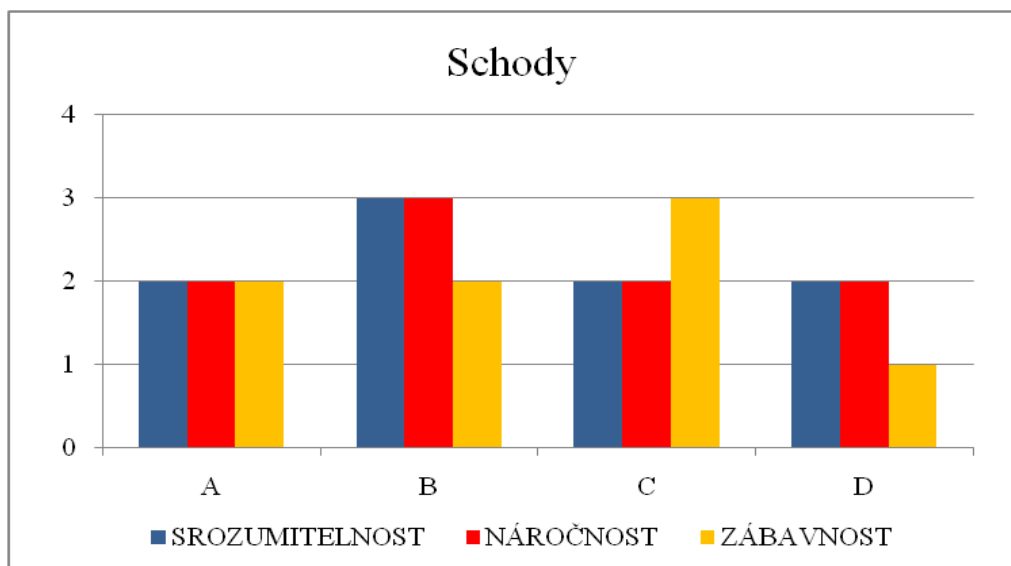
Již na první pohled je patrné, že aktivita psaní příběhu do spirály byla hodnocena spíše nižším počtem bodů. Zábavnost zde nepřesahuje počet 2 bodů, z čehož vyplývá, že aktivita respondenty příliš neoslovila. Z grafu č. 2 lze usoudit, že aktivita byla pro respondenty poměrně náročná z hlediska srozumitelnosti, ale i náročnosti na realizaci.



Graf č. 2 – Příběh psaný do spirály

10.3 Vyhodnocení – schody

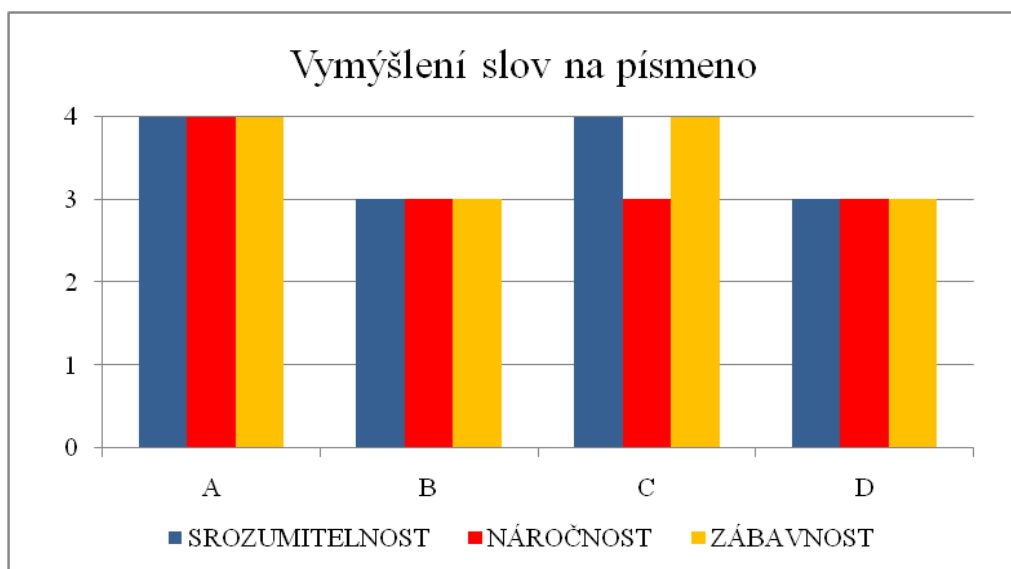
Rozebereme-li si graf č. 3, tak zjistíme, že žádná z posuzovaných kategorií nedosáhla plného počtu bodů. Pouze v jediném případě, a to u hodnocení respondenta C, získala zábavnost 3 body. U důvodu nízkého hodnocení můžeme usoudit, že aktivita respondenty spíše nebavila a nezaujala.



Graf č. 3 – Schody

10.4 Vyhodnocení – vymýšlení slov na písmeno

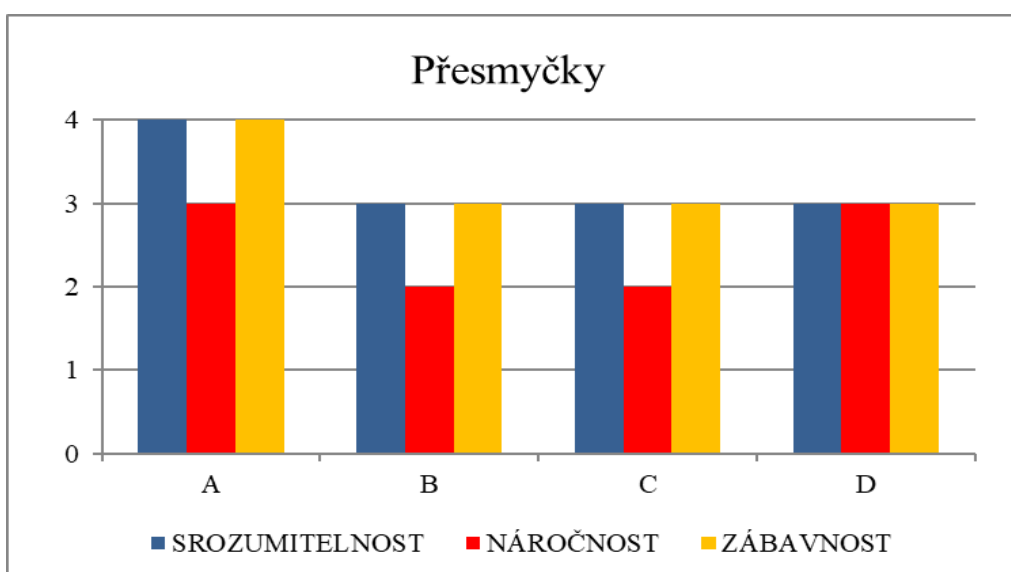
Vizualizace kategorie zábavnosti v grafu č. 4 říká, že ji polovina respondentů ohodnotila plným počtem bodů a druhá pouze o jeden bod méně. Žádná z kategorií nevypovídá menší hodnotu než 3 body, z čehož můžeme usoudit, že se jedná o poměrně úspěšnou aktivitu.



Graf č. 4 – Vymýšlení slov na písmeno

10.5 Vyhodnocení – přesmyčky

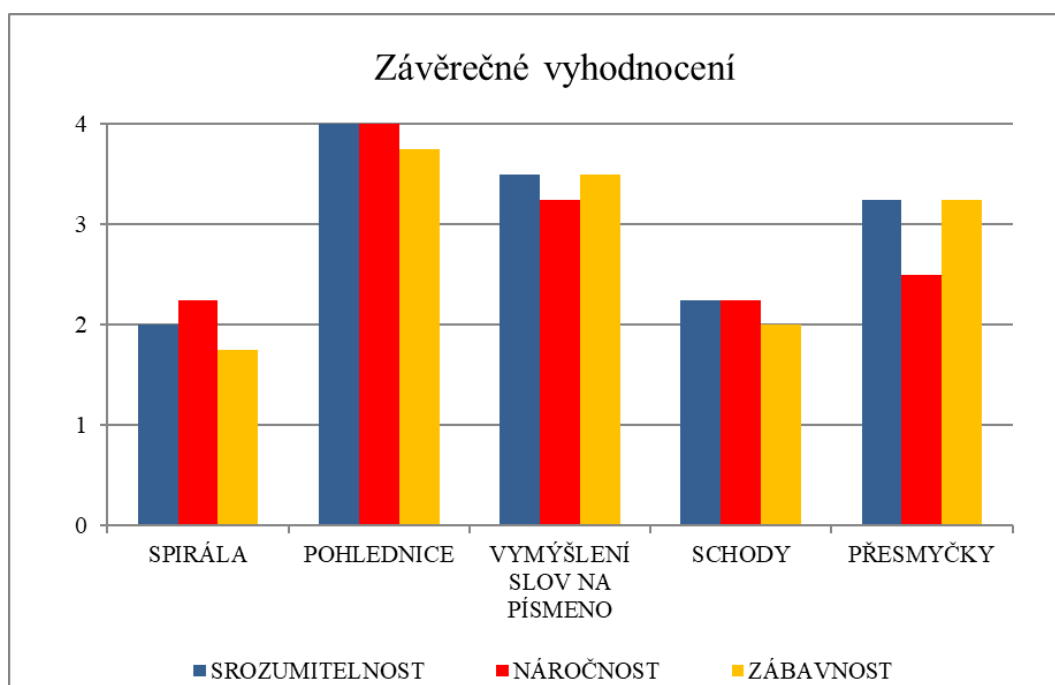
Hodnocení aktivity v grafu č. 5 nám ukazuje, že pro respondenty nebyla příliš snadná, ale i přes tento fakt byla její zábavnost i srozumitelnost relativně vysoce hodnocena.



Graf č. 5 – Přesmyčky

10.6 Závěrečné vyhodnocení

Při závěrečném vyhodnocení bylo využito dat, získaných prostřednictvím dotazníků, které zúčastnění respondenti vyplnili po skončení aktivit. Díky přehledné a souhrnné vizualizaci jsme schopni na základě počtu uvedených bodů v grafu č. 6 zjistit, které aktivity byly u respondentů populární, a které je příliš nezaujaly. Na základě těchto výstupů můžeme určit nejlépe hodnocené aktivity, jimiž jsou pohlednice, vymýšlení slov na písmeno a přesmyčky. Zbylé dvě aktivity získaly v průměru pouze polovinu z možného počtu bodů, z čehož můžeme usuzovat, že tyto aktivity respondenty příliš nezaujaly.



Graf č. 6 – Závěrečné vyhodnocení

Závěr

Snahou bakalářské práce bylo názorně ukázat, že biblioterapeutická činnost nemusí spočívat pouze v četbě knih s následným rozбором textu, ale že existuje mnoho dalších zábavných technik a aktivit, které lze využít k dosažení biblioterapeutických cílů. Tyto metody můžeme aplikovat při práci se všemi věkovými kategoriemi. Vždy je však nutné uzpůsobit podmínky a pokyny pro vybranou skupinu tak, aby byly srozumitelné pro všechny zúčastněné.

V provedeném výzkumu se podařilo vyhodnotit úspěch aktivit, které byly prováděny s vybranou skupinou respondentů. Ačkoli vzorek zúčastněných respondentů nebyl příliš velký, byl kladen hlavní důraz na to, aby se veškerý výzkum uskutečnil v co nejvyšší možné kvalitě. A to především díky pečlivé přípravě a výběru jednotlivých aktivit.

Jestliže budeme porovnávat nestranně získané výstupy ze subjektivního pozorování a z dotazníků, zjistíme, že jsou svým charakterem téměř totožné. Z toho vyplývá, že využití kombinace smíšených metod a pohledu na problematiku z více úhlů je velmi přínosné.

Aktivity, které získaly nejlepší hodnocení je vhodné zařadit do budoucích aktivizačních programů, které pořádají sociální pracovníci v domově pro seniory. Tímto způsobem mohou obměnit již stávající seznam činností a motivovat klienty k procvičování a aktivizaci poznávacích funkcí, které je třeba udržovat neustále v aktivním režimu.

Seznam použité literatury

BIČ, Pavel. *Tanečně-pohybová terapie v institucionální výchově: expresivně terapeutické metody - cesta ke změně v institucionální výchově*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. ISBN 978-80-244-2713-3.

BÍLKOVÁ, Jana. *Kognitivní trénink pro třetí věk: 100 cvičení pro rozvoj koncentrace, kreativity, paměti a verbálních dovedností*. Praha: Grada, 2016. Psyché (Grada). ISBN 978-80-271-0067-5.

ČELEDOVÁ, Libuše, Zdeněk KALVACH a Rostislav ČEVELA. *Úvod do gerontologie*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3404-3.

DOČEKALOVÁ, Markéta. *Tvůrčí psaní pro každého*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1602-X.

DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. *Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4138-3.

EKMAN, Paul. *Odhalené emoce: naučte se rozpoznávat výrazy tváře a pocity druhých*. Přeložil Eva NEVRLÁ. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2015. Pod povrchem. ISBN 978-80-87270-81-3.

FRANZ, Marie-Louise von. *Psychologický výklad pohádek: smysl pohádkových vyprávění podle jungovské archetypové psychologie*. Praha: Portál, 1998. Spektrum (Portál). ISBN 80-7178-260-2.

HARTL, Pavel. *Stručný psychologický slovník*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-803-1.

CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5326-3.

KALVACH, Zdeněk. *Geriatric a gerontologie*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0548-6.

KANTOR, Jiří, Matěj LIPSKÝ, Jana WEBER, Tomáš PROCHÁZKA a Katarína GROCHALOVÁ. *Základy muzikoterapie*. Praha: GradaPublishing, 2009. Psyché. ISBN 978-80-247-2846-9.

KELNAROVÁ, Jarmila a Eva MATĚJKOVÁ. *Psychologie: pro studenty zdravotnických oborů. 1. díl*. Praha: GradaPublishing, 2010. Sestra. ISBN 978-80-247-3270-1.

KOLÁŘ, Zdeněk. *Výkladový slovník z pedagogiky: 583 vybraných hesel*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3710-2.

KOPECKÁ, Ilona. *Psychologie: učebnice pro obor sociální činnost. 1. díl*. Praha: GradaPublishing, 2011. ISBN 978-80-247-3875-8.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie. 2., aktualiz. vyd.* Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.

MÜLLER, Oldřich. *Expresivní terapie ve speciální pedagogice*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3686-9.

MÜLLER, Oldřich. *Terapie ve speciální pedagogice. 2., přeprac. vyd.* Praha: Grada, 2014. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4172-7.

NOVOTNÁ, Lenka, Miloslava HŘÍCHOVÁ a Jana MIŇHOVÁ. *Vývojová psychologie. 4. vyd.* Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, 2012. ISBN 978-80-261-0115-4.

PILARČÍKOVÁ-HÝBLOVÁ, Slávka. *Biblioterapie*. Liptovský Mikuláš: Norami, 1997.

SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: GradaPublishing, 2012. Sociologie. ISBN 978-80-247-3850-5.

STUHLÍKOVÁ, Iva. *Základy psychologie emocí. Vyd. 2.* Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-282-9.

SVOBODA, Pavel. *Biblioterapie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3684-5.

SVOBODA, Pavel. *Poetoterapie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. ISBN 978-80-244-1682-3.

ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Přehled vývojové psychologie*. 2. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2008. ISBN 978-80-244-2141-4.

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

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

VALENTA, Milan. *Dramaterapie*. 4., aktualiz. a rozš. vyd., V nakl. Grada 2. Praha: Grada, 2011. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3851-2.

VÁŠOVÁ, Lidmila. *Úvod do bibliopedagogiky*. 2. Praha: ISV, 1995. Knihovnictví. ISBN 80-85866-07-2.

Seznam internetových zdrojů

BiblioHelp [online]. Brno, 2009 [cit. 2020-04-11]. Dostupné z: <http://www.bibliohelp.cz/>

Česká arteterapeutická asociace [online]. Česká arteterapeutická asociace, 2021 [cit. 2021-4-26]. Dostupné z: www.arteterapie.cz

Moje smrt [online]. manGoweb [cit. 2021-4-26]. Dostupné z: <https://mojesmrt.cz/>

MSSS BOSKOVICE [online]. [cit. 2021-4-25]. Dostupné z: <https://msssboskovice.cz/>

Umírání [online]. Praha: Cesta domů, 2004 [cit. 2021-4-26]. Dostupné z: <https://www.umirani.cz/>

Vyhláška č. 505/2006 Sb., kterou se provádějí některá ustanovení zákona o sociálních službách [online]. 2006 [cit. 2021-4-26]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2006-505?text=505%2F2006>

BEATTY, William K. A Historical Review of Bibliotherapy. In: *A Historical Review of Bibliotherapy* [online]. Graduate School of Library and Information Science. University of Illinois at Urbana-Champaign, 1962 [cit. 2020-3-14]. ISSN 0024-2594. Dostupné z: https://www.ideals.illinois.edu/bitstream/handle/2142/6050/librarytrendsv11i2c_opt.pdf?sequence=1

Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách [online]. 2006 [cit. 2021-4-26]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2006-108?citace=1>

Seznam použitých symbolů a zkratek

CAN	Syndrom týraného, zneužívaného a zanedbávaného dítěte
ČAA	Česká arteterapeutická asociace
IQ	Intelligenční kvocient
MKN-10	Mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů, 10. revize
MSSS	Městská správa sociálních služeb
WAIS	Wechslerův test inteligence pro dospělé
WHO	Světová zdravotnická organizace

Seznam grafů

Graf č. 1 – Pohlednice

Graf č. 2 – Příběh psaný do spirály

Graf č. 3 – Schody

Graf č. 4 – Vymýšlení slov na písmeno

Graf č. 5 – Přesmyčky

Graf č. 6 – Závěrečné vyhodnocení

Seznam příloh

Příloha č. 1 – Pohlednice

Příloha č. 2 – Příběh psaný do spirály

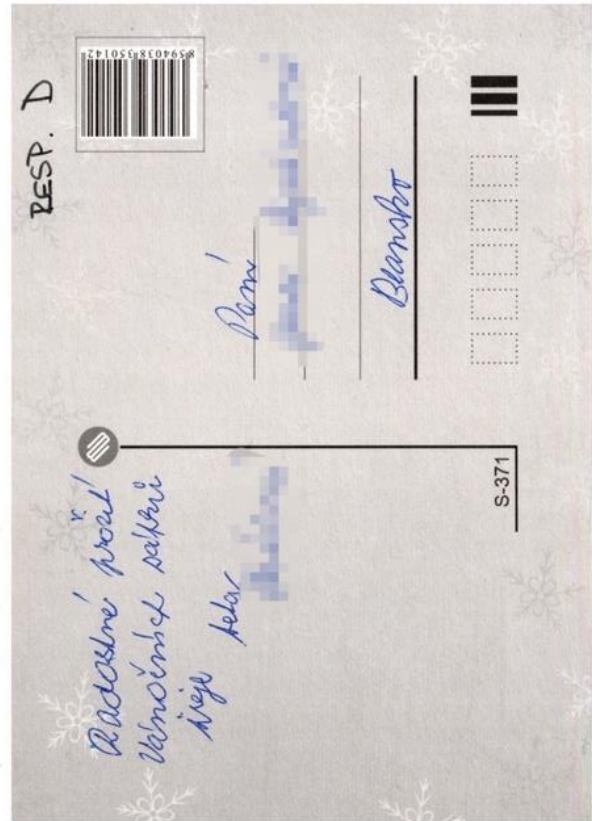
Příloha č. 3 – Schody

Příloha č. 4 – Vymýšlení slov na písmeno

Příloha č. 5 – Přesmyčky

Příloha č. 6 – Dotazníky srozumitelnosti, náročnosti a zábavnosti

Příloha č. 1 – Pohlednice



Příloha č. 3 – Schody

RESP. A

N								
N	A							
N	A	S						
N	A	N	A					
N	A	R	O	D				
N	A	M	E	S	T			
N	A	R	O	D	N	I		
N	E	N	A	R	O	D	N	I

RESP. B

N								
N	E							
N	O	C						
N	E	O	N					
N	E	M	O	C				
N	E	V	Z	A	L			
N	A	N	O	S	I	L		
N	E	V	I	D	O	M	I	

RESP. C

N								
N	na							
N	A'	uv						
N	A	y	i					
N	E	s	l	i				
N	O	U	I	N	Y			
N	O	T	E	S	Y			
N	A	N	I	N	R	A		

RESP. D

N								
N	E							
N	O	E						
N	U	R	A					
N	O	S	I	E				
N	O	V	I	N	Y			
N	X'	R	O	D	N	R'		
N	A'	D	H	E	R	N	Y	

Příloha č. 4 – Vymýšlení slov na písmeno

K KORA, KOCHA, KOBOUŠ, KOTILA, KÁM, KACŇA, KLOBUK, KANON, KARALÁČ
KALENDÁČ, KAMIZOLA, KOCHODAN, KLOBUK, KANTÉLE, KARAFIÁT, KETČINA, KOPRIVA
KOST, KANALINKA, KOBEREČ, BELUNDĚ, KOMIN, KOTURA, KOLČEK, KALÍČ, KROKAL
BELUNDĚ, KORPUS, KONEC, KOBILA, KOPRIVAS, KORN, KOSTÍLE, 33

RESP. A

Koláč, kolotoč, kočka, klobouk, koléčka, kohout, kabel a
kráček, krčičák

RESP. B

KOČKA, KOZA, KRÍDA, KORUNA, KLEČ, KOCOUR
KLEČ; KRÍDA, KOČIČKA, KREDENC, KARAFIÁT;
KOPRIVA; KOBEREČ; KORUNA; KONEC; KAPLE
KAFÉ; (16)

RESP. C

KANON, KOSTEL, KAMINKA, KOST, KOSA, KROKAL
KOPRIVA, KANALINKA, KOBEREČ, KOMIN
KORUNA, KOBILA, KOPRIVAS, KORN, KOSTÍLE

RESP. D

Příloha č. 5 – Přesmyčky

RESP. A.

AOKSNLB	BLANSKO	AVOVŘÍH	HAVÍŘOV
KRMEPUŠ	ŠUMPERK	UVOLČČIEAH	LUHAČOVICE
SOIVCEOKB	BOŠKOVICE	ONMUHBÍ	BOHUMÍN
EKSENÍ	JESENÍK	OPKCENIIVŘ	KOPŘIVNICE
ŠKVOYV	VÝŠKOV	VLIUOKM	MIKULOV
ÍODNNOH	HODONÍN	TILELOV	LITOVEL
NOOMZI	ZNOJMO	LÍYKÁRK	KRA'LIKY
AAPVO	OPAVA	CINEOK	KONICE

RESP. B

AOKSNLB	Blansko	AVOVŘÍH	Havířov
KRMEPUŠ	Šumperk	UVOLČČIEAH	Luhačovice
SOIVCEOKB	Boškovice	ONMUHBÍ	Bohumín
EKSENÍ	Jeseník	OPKCENIIVŘ	Kopřivnice
ŠKVOYV	Výškov	VLIUOKM	Mikulov
ÍODNNOH	Hodonín	TILELOV	Litovel
NOOMZI	Znojmo	LÍYKÁRK	Kra'li'ky
AAPVO	Opava	CINEOK	Konice

RESP. C

AOKSNLB	BLANSKO	AVOVŘÍH	HAVÍŘOV
KRMEPUŠ	BOŠKOVICE	UVOLČIEAH	LUHAČOVICE
SOIVCEOKB	SUMPEK	ONMUHBÍ	BOHUMÍN
EKSENJÍ	JESEŇÍK	OPKCENIVŘ	KOPŘIVICE
ŠKVOYV	VÍŠKOV	VLIOUKM	MILHOTA
ÍODNNOH	HODONÍN	TILELOV	LITOVEL
NOOMZI	ZNOJMO	LÝKÁRK	ÍŘANLÍK
AAPVO	OPAVA	CINEOK	KONICE

RESP. D

AOKSNLB	Blansko	AVOVŘÍH	Blatná
KRMEPUŠ	Jurajek	UVOLČIEAH	Střelice
SOIVCEOKB	Boleslavice	ONMUHBÍ	Bohumín
EKSENJÍ	Jezeňík	OPKCENIVŘ	Kopřivice
ŠKVOYV	Milhotka	VLIOUKM	Milhotka
ÍODNNOH	Hodonín	TILELOV	Litovel
NOOMZI	Znojmo	LÝKÁRK	Ířanlitz
AAPVO	Opava	CINEOK	Honice

Příloha č. 6 – Dotazníky srozumitelnosti, náročnosti a zábavnosti

Do jaké míry byla pro Vás tato aktivita srozumitelná?

	1 bod = nesrozumitelné	2 body	3 body	4 body = velmi srozumitelné
Pohlednice				
Příběh psaný do spirály				
Schody				
Vymýšlení slov na písmeno				
Přesmyčky				

Do jaké míry byla pro Vás tato aktivita náročná?

	1 bod = velmi náročná	2 body	3 body	4 body = nenáročná
Pohlednice				
Příběh psaný do spirály				
Schody				
Vymýšlení slov na písmeno				
Přesmyčky				

Do jaké míry byla pro Vás tato aktivita zábavná?

	1 bod = nezábavná	2 body	3 body	4 body = velmi zábavná
Pohlednice				
Příběh psaný do spirály				
Schody				
Vymýšlení slov na písmeno				
Přesmyčky				

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Klára Vítková
Katedra nebo ústav:	Ústav speciálněpedagogických studií
Vedoucí práce:	Mgr. Pavel Svoboda Ph.D.
Rok obhajoby:	2021

Název práce:	Biblioterapeutická intervence u vybrané skupiny klientů
Název v angličtině:	Bibliotherapeutic intervention in a selected group of clients
Anotace práce:	Bakalářská práce se zabývá využitím biblioterapeutických cvičení při práci se seniory v pobytové sociální službě. Hlavním cílem práce je zjistit, které aktivity dosáhnou ze strany respondentů nejlepšího hodnocení. Na základě výsledků výzkumu bude sociálním pracovníkům v domově pro seniory doporučeno, které aktivity je vhodné zařadit do aktivizačních programů, a které naopak ne.
Klíčová slova:	expresivní terapie, biblioterapie, senioři, sociální služba, domov pro seniory, procvičování paměti, aktivizace
Anotace v angličtině:	The bachelor's thesis deals with the use of bibliotherapeutic exercises in working with seniors in residential social services. The main aim of the work is to find out which activities will achieve the best evaluation by the respondents. Based on the results of the research, social workers in a retirement home will be advised which activities should be included in activation programs and which should not.
Klíčová slova v angličtině:	expressive therapy, bibliotherapy, seniors, social service, retirement home, memory practice, activation

Přílohy vázané v práci:	Příloha č. 1 – Pohlednice Příloha č. 2 – Příběh psaný do spirály Příloha č. 3 – Schody Příloha č. 4 – Vymýšlení slov na písmeno Příloha č. 5 – Přesmyčky Příloha č. 6 – Dotazníky srozumitelnosti, náročnosti a zábavnosti
Rozsah práce:	45 stran
Jazyk práce:	Český jazyk