

AKADEMIE ALTERNATIVA s.r.o

Študijný odbor: Tanečno-pohybová terapia

ABSOLVENTSKÁ PRÁCA

**Vplyv tanečno-pohybovej terapie
na životnú spokojnosť seniorov
v zariadení sociálnych služieb**

Autor práce: Mgr. Jozef Lauro
Vedúca práce: Annamária Buzgó Menyhart, DT

PREHLÁSENIE

Prehlasujem, že som absolventskú prácu vypracoval samostatne s použitím uvedenej literatúry.

Súhlasím, aby bola práca sprístupnená na študijné a propagačné účely.

V Šuranoch dňa 18.04.2024

Mgr. Jozef Lauro

POĎAKOVANIE

Týmto by som sa chcel poďakovať vedúcej mojej absolventskej práce pani Annamárii Buzgó Menyhart, DT za jej odborné vedenie, metodickú pomoc a cenné rady, ktoré mi poskytla pri jej vypracovaní. Akademii Alternativa za možnosť sa vzdelávať a osobnostne rásť. Psychológovi pánovi Mgr. Ľubošovi Kováčovi za štatistické vyhodnotenie výskumného šetrenia.

Ďakujem pani Mgr. Viere Kuliškovej, sociálnej pracovníčke, a celému vedeniu zariadenia sociálnych služieb Domova Jesienka Šurany za ústretovosť a možnosť vykonávať prax v tomto zariadení. Ďakujem inštruktorkám sociálnej rehabilitácie pani Danke a pani Mirke za pomoc pri organizovaní terapeutických stretnutí a za ich ľudský prístup.

Ďakujem rodine za podporu počas celého štúdia.

ABSTRAKT

LAURO, Jozef: Vplyv tanečno-pohybovej terapie na životnú spokojnosť seniorov v zariadení sociálnych služieb. [Absolventská práca]. Akademia Alternativa s.r.o. Študijný odbor: Tanečno-pohybová terapia. Školiteľ: Annamária Buzgó Menyhart, DT. Olomouc : 2024. 106 s.

Cieľom absolventskej práce bolo výskumné šetrenie v oblasti vplyvu tanečno-pohybovej terapie na životnú spokojnosť seniorov v zariadení sociálnych služieb. Predpokladali sme, že tanečno-pohybová terapia zvýši životnú spokojnosť seniorov a zníži ich mieru frustrácie. Štatistickým vyhodnotením štandardizovaných dotazníkov sa nám hypotézy nepotvrdili. Kvalitatívnymi metódami sme však zistili subjektívne zvýšenie životnej spokojnosti a zníženie frustrácie. Navrhujeme i naďalej pokračovať vo výskumných šetreniach v danej problematike.

Kľúčové slová:

Tanečno-pohybová terapia. Seniori. Životná spokojnosť.

ABSTRACT

LAURO, Jozef: The influence of dance-movement therapy on the life satisfaction of seniors in a social service facility. [Graduate thesis]. Akademia Alternativa s.r.o. Study field: Dance-movement therapy. Supervisor: Annamária Buzgó Menyhart, DT. Olomouc : 2024. 106 s.

The aim of the graduate thesis was a research study in the area of the influence of dance-movement therapy on the life satisfaction of seniors in a social service facility. We hypothesized that dance-movement therapy would increase the life satisfaction of seniors and reduce their level of frustration. Statistical evaluation of standardized questionnaires did not confirm our hypotheses. However, using qualitative methods, we found a subjective increase in life satisfaction and a decrease in frustration. We propose to continue the research investigations in the given issue.

Keywords:

Dance-movement therapy. Seniors. Life satisfaction.

OBSAH

ÚVOD.....	8
TEORETICKÁ ČASŤ	9
1 DEFINOVANIE TANEČNO-POHYBOVEJ TERAPIE.....	10
1.1 Definícia tanečno-pohybovej terapie	10
1.2 Ciele tanečno-pohybovej terapie	11
2 VYBRANÉ METÓDY TANEČNO-POHYBOVEJ TERAPIE.....	13
2.1 Psychomotorika	13
2.2 Zrkadlenie	14
2.3 Labanová analýza pohybu	16
3 VYBRANÉ INŠTITÚCIE VENUJÚCE SA TANEČNO-POHYBOVEJ TERAPII V ČESKEJ REPUBLIKE	17
4 VYBRANÉ KAPITOLY Z OBLASTI STAROBY.....	19
4.1 Starnutie a staroba.....	19
4.2 Komunikácia	22
4.3 Pohybové aktivity	25
4.4 Starostlivosť	27
4.5 Domov Jesienka Šurany.....	30
4.6 Prehľad inštitúcií a dokumentov, ktoré sa venujú seniorom a problematike starnutia na Slovensku	30
5 ŽIVOTNÁ SPOKOJNOSŤ A FRUSTRÁCIA.....	34
6 PREHĽAD DOTERAJŠÍCH VÝSKUMOV V OBLASTI TANEČNO- POHYBOVEJ TERAPIE U SENIOROV	38
PRAKTICKÁ ČASŤ	41
7 CIEĽ A HYPOTÉZY	42
8 POUŽITÉ METÓDY TANEČNO-POHYBOVEJ TERAPIE A VÝSKUMNÉ METÓDY	43

8.1	Pozorovanie	43
8.2	Rozhovor (interview)	44
8.3	Dotazník – Škála spokojnosti so životom.....	44
8.4	Dotazník spokojnosti a frustrácie – DUSIN	45
8.5	Wilcoxonov test	46
9	HARMONOGRAM VÝSKUMNÉHO ŠETRENIA	47
10	CHARAKTERISTIKA VÝSKUMNÉHO SÚBORU	49
11	ŠTRUKTÚRA TERAPEUTICKÝCH STRETNUTÍ.....	52
12	POPIS STRETNUTÍ.....	56
12.1	Zoznamovacie stretnutie	56
12.2	Prvé stretnutie	58
12.3	Druhé stretnutie.....	62
12.4	Tretie stretnutie	66
12.5	Štvrté stretnutie	72
12.6	Piate stretnutie.....	78
12.7	Šieste stretnutie	82
12.8	Siedme stretnutie.....	83
12.9	Ôsme stretnutie	84
12.10	Deviäte stretnutie	85
12.11	Desiate stretnutie	86
13	VYHODNOTENIE A INTERPRETÁCIA VÝSLEDKOV	87
13.1	Štatistické vyhodnotenie dotazníkov psychológom.....	87
13.2	Možné faktory a ich potenciálny vplyv na nepotvrdenie hypotéz	89
13.3	Zhodnotenie terapeutických stretnutí sociálnou pracovníčkou	90
13.4	Zhodnotenie terapeutických stretnutí inštruktorkami sociálnej rehabilitácie	90
13.5	Zhodnotenie terapeutických stretnutí klientmi	91
13.6	Vlastné zhodnotenie terapeutických stretnutí	92

ZÁVER.....	94
SÚHRN.....	95
SUMMARY.....	96
ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY	97
ZOZNAM PRÍLOH.....	105

ÚVOD

„Spomienky sú jediným rajom, z ktorého nás nemôžu vyhnúť.“

(Jean Paul, nemecký humorista)

Starnutie obyvateľstva je globálnym fenoménom, ktorý predstavuje výzvu pre spoločnosť vo viacerých aspektoch vrátane zdravia a kvality života seniorov. Zároveň stúpa povedomie o dôležitosti udržiavania fyzickej, duševnej a sociálnej pohody v staršom veku. Tanečno-pohybová terapia sa ukázala byť jedným z inovatívnych a efektívnych prístupov, ktoré môžu pozitívne ovplyvniť životnú spokojnosť seniorov. Absolventská práca sa zameriava na skúmanie vplyvu tanečno-pohybovej terapie na životnú spokojnosť seniorov v zariadení sociálnych služieb.

Tanečno-pohybová terapia je komplexný prístup, ktorý využíva pohyb, hudbu a tvorivý výraz na podporu celkového blahobytu jednotlivca. Pre seniorov môže byť tanečno-pohybová terapia cestou k udržiavaniu alebo obnoveniu pohybovej schopnosti, zvýšeniu sebavedomia, a zlepšeniu spoločenských vzťahov.

Práca je rozdelená na teoretickú a praktickú časť. Teoretická časť je rozdelená do šiestich kapitol. Prvá kapitola je venovaná definícii a cieľom tanečno-pohybovej terapie. V druhej kapitole charakterizujeme vybrané metódy tanečno-pohybovej terapie ako sú psychomotorika, zrkadlenie a Labanova analýza pohybu. Tretia kapitola opisuje dve inštitúcie v Českej republike, ktoré propagujú a rozvíjajú umelecké terapie. V štvrtej kapitole opisujeme vybrané oblasti z obdobia staroby, ako napríklad starnutie, starobu a komunikáciu. Piata kapitola je zameraná na charakteristiku životnej spokojnosti a frustrácie. V poslednej kapitole venujeme pozornosť zahraničným výskumom z oblasti tanečno-pohybovej terapie u seniorov. V praktickej časti si definujeme ciele, z ktorých si následne vyvodzujeme hypotézy. Vo výskumnom šetrní využívame kombináciu kvantitatívnej a kvalitatívnych výskumných metód. Práca obsahuje objektívne štatistické vyhodnotenie dotazníkov psychológom a subjektívne zhodnotenie terapeutických stretnutí zamestnancami zariadenia a samotnými klientmi.

Absolventská práca si kladie za cieľ prehĺbiť naše porozumenie tanečno-pohybovej terapie ako terapeutickej metódy a zároveň poskytnúť dôkazy o jej pozitívnom vplyve na seniorov, čím môže prispieť k širšiemu pohľadu na aktuálnu problematiku starnutia populácie.

TEORETICKÁ ČASŤ

1 DEFINOVANIE TANEČNO-POHYBOVEJ TERAPIE

Účasť na divadelných, tanečných, hudobných a iných tvorivých umeleckých aktivitách približuje jednotlivcov k ich svetu skutočných pocitov, zapája ich do sveta obrazov a symbolov v procesoch separácie a fúzie a demonštruje jedinečnú individualitu, ktorú každý človek vlastní. Prostredníctvom tanca sa v telesnom pohybe uvoľňujú fyzické impulzy a vnútorné psychické stavy a pocity (Osgood, Meyers, Orchowsky, 1990).

Tanečno-pohybová terapia je založená na základnom poznaní, že prostredníctvom tanca sa jednotlivci vo väčšom či menšom meradle spájajú s komunitou, ktorej sú súčasťou, a zároveň sú schopní v rámci tejto skupiny vyjadrovať svoje vlastné pudy a potreby. Prostredníctvom pohybu a tanca v terapeutickom kontexte sa otvárajú dvere k pochopeniu hlbších vrstiev psychiky a liečebných potenciálov ľudskej bytosti (Chaiklin, Wengrower, 2009).

V nasledujúcom texte definujeme tanečno-pohybovú terapiu.

1.1 Definícia tanečno-pohybovej terapie

Súhlasíme s tvrdením Benička (In Beničková, 2017), že tanečno-pohybová terapia využíva tanečné a pohybové umenie ako terapeutický prostriedok ku komplexnej integrácii osobnosti. Zameriava sa na telesnú schému, možnosti pohybu, jeho obmedzenia a celkový prejav.

Tanečno-pohybová terapia podľa Payne (1999,2020) je terapeutický prístup, ktorý využíva pohyb a tanec ako nástroj k podpore fyzického, emocionálneho a psychického blaha. Payne kladie dôraz na individuálne potreby klientov a využíva rôzne pohybové formy a techniky, aby dosiahla celistvosť terapeutického účinku.

Tanečno-pohybová terapia je definovaná Európskou asociáciou tanečno-pohybovej terapie (European Association Dance Movement Therapy, EADMT, 2021) ako terapeutické využitie pohybu na podporu emocionálnej, kognitívnej, fyzickej, duchovnej a sociálnej integrácie jednotlivca.

Kubátová (2022) definuje tanečno-pohybovú terapiu ako umeleckú terapiu, ktorá využíva tanec a pohyb ako liečebný prostriedok. Ide o cieleň pohyb cez ktorý môžeme pracovať s našou dušou.

Tanečno-pohybová terapia patrí spolu s arteterapiou, muzikoterapiou a dramaterapiou medzi umelecké terapie. Umelecké terapie nie sú psychoterapie (Beníčková, 2023), v prístupoch uvádza základné rozdiely:

- umelecké terapie:
 - využívajú umenie (maľbu, hudbu, tanec, divadlo) na podporu emocionálneho a psychického zdravia,
 - podporujú sebareflexiu a sebvýjadrenie prostredníctvom kreatívnych médií,
 - terapeuti majú znalosti v umení s odborným vzdelaním v umeleckej terapii,
- psychoterapie:
 - zahŕňajú rôzne prístupy, ako je kognitívno-behaviorálna terapia, psychoanalýza atď.,
 - ako médium využívajú primárne hovorené slovo,
 - sa zameriavajú na riešenie psychických problémov,
 - psychoterapeuti majú odborné vzdelanie v psychológii, psychiatrii a absolvujú špecifický psychoterapeutický výcvik.

1.2 Ciele tanečno-pohybovej terapie

Cieľom tanečno-pohybovej terapie je umožniť človeku porozumenie, prejavenie a prijatie seba samého prostredníctvom tela. Terapia umožňuje jasnejšie a vedomé vnímanie vlastného tela a napomáha pri vnímaní druhých ľudí (Beníček, In Beníčková, 2017).

Tanečno-pohybová terapia si kladie za cieľ dosiahnuť:

- emočnú a fyzickú integráciu jedinca,
- vedomie tela, hranice tela a jeho vzťah k priestoru,
- realistického vnímania svojej vnútornej predstavy o tele,
- akceptácie a bezpečného spôsobu zvládania napätia v tele, úzkosti, stresu a potlačovanej energie,

- schopnosť identifikovať a vyjadrovať svoje pocity bezpečným a prijateľným spôsobom,
- obohatenie pohybového repertoáru,
- pomoc pri kontrole impulzívneho správania (Čížková, 2005).

Podľa Americkej asociácie tanečnej terapie (ADTA, 2008) sa tanečno-pohybová terapia ľahko prispôsobuje starším dospelým v celom spektre fyzických a kognitívnych schopností. Cieľom tanečno-pohybovej terapie je riešiť fyzické, kognitívne, sociálne a emocionálne potreby seniorov tým, že im poskytuje bezpečné a podporné prostredie, v ktorom seniori majú možnosť vyjadriť svoje pocity a zdieľať životné skúsenosti prostredníctvom pohybu.

2 VYBRANÉ METÓDY TANEČNO-POHYBOVEJ TERAPIE

Existuje niekoľko základných metód v rámci tanečno-pohybovej terapie, z ktorých každá má svoje špecifické prístupy a ciele.

V kapitole sa venujeme niektorým vybraným metódam tanečno-pohybovej terapie, ktoré sa osvedčili v rôznych kontextoch a prispeli k jej rozvoju. Vybrané metódy, Psychomotorika, zrkadlenie, Labanova analýza pohybu, predstavujú iba malý pohľad do pestrej palety prístupov v tanečno-pohybovej terapii a ilustrujú, ako táto forma terapie môže ponúknuť inovatívne a efektívne riešenia pre rôzne psychické a emocionálne výzvy (Blahútková, 2021; Beníček, 2022; Gospodarek, 2023).

2.1 Psychomotorika

Psychomotorika je multidisciplinárny obor, zahŕňa poznatky z psychológie, fyziológie, pedagogiky, medicíny a ďalších príbuzných disciplín, ktorý sa zaoberá vzťahom medzi psychikou a pohybovými schopnosťami človeka. Termín spojuje dve kľúčové dimenzie ľudskej činnosti – psychickú (mentálnu) a motorickú (pohybovú). Psychomotorika skúma, ako sa tieto dve oblasti vzájomne ovplyvňujú a ako spolupracujú na dosiahnutie optimálneho výkonu a pohybovej efektívnosti. V rámci psychomotoriky sa analyzujú a rozvíjajú rôzne aspekty pohybu a psychiky, vrátane motorickej koordinácie, rovnováhy, vnímania, pamäti, koncentrácie, reakčnej rýchlosti a emocionálnej regulácie. Zdôrazňuje neoddeliteľnosť tela a mysle, považuje ich za vzájomne prepojené a ovplyvňujúce sa navzájom. Východiskovým bodom psychomotoriky je predpoklad, že pohybové schopnosti a psychické procesy sú úzko spojené a navzájom ovplyvňujú individuálny rozvoj a celkový životný prejav jednotlivca. Psychomotorika sa uplatňuje v rôznych oblastiach, vrátane edukácie, psychoterapie, športu, rehabilitácie a vo voľnom čase. Metódy a cvičenia v rámci psychomotoriky sa často využívajú na zlepšenie celkového blahobytu, fyzickej zdatnosti, sociálnych zručností a emocionálnej stability jednotlivcov, a to nielen v rannom veku, ale aj počas celého života (Blahutková, 2015, 2017, 2021, 2022).

Pomocou psychomotorických cvičení a hier sa snažíme u seniorov získať čo najviac skúseností o ich tele z hľadiska fyziologického, kognitívneho a emocionálneho. Pri práci so seniormi uplatňujeme rôzne činnosti s materiálom, kedy sa zoznamujú s rôznorodými predmetmi a prostredím, získavajú nenásilne potrebné informácie o týchto predmetoch a učia sa ich využívať pre svoj prospech a pre svoje potreby denného života (Kopřivová, Grmela, 2015).

Sme rovnakého názoru ako Kopřivová a Grmela (2015), že za veľmi dôležitú považujeme u seniorov oblasť spoločenskú. Seniori už v neskorom veku väčšinou zostávajú osamotení, bez partnerov. Psychomotorika tu zohráva veľmi významnú úlohu pri nadväzovaní nových kontaktov, prispieva k posilneniu vzájomnej spolupráce, pomoci a dôvery. Pre rozvoj všetkých spomínaných oblastí využíva psychomotorika veľmi pestré palety herných činností, ktorých podstatou je splnenie daného cieľa hry. Hlavným významom psychomotorických hier je to, že povznášajú jedincov a stimulujú ich pre tvorivú činnosť, ktorá seniorom prináša radosť. Práve zážitok krásna a radosti je v starobe veľmi dôležitý.

2.2 Zrkadlenie

V štyridsiatich rokoch minulého storočia techniku zrkadlenia alebo kinestetickú empatie (empatia k vnímaniu pohybu) aplikovala pri liečbe psychiatrických pacientov americká tanečno-pohybová terapeutka Marian Chace (ADTA, 2020).

Eberhard-Kaechele (2012; Gospodarek, 2023) uvádza modality interpersonálneho zrkadlenia v tanečnej terapii a jej charakteristiku pohybu a regulácie účinku:

1. iniciácia – schopnosť iniciovať, pokračovať a ukončiť procesy pohybu/pozornosti (pozerat' sa smerom k niečomu, mať to na očiach, odvrátiť pohľad); primárna sebaúčinnosť a predpoklady pre reguláciu,
2. modálne (vedomé)/oceánske zrkadlenie – úplne simultánny pohyb medzi partnermi alebo hra s ovládateľnými predmetmi, ktorá umožňuje interpersonálnu transcenciu alebo je znakom splynutia a nedostatku diferenciácie medzi sebou a ostatnými, alebo znakom neosobného vnímania ľudí ako neživých predmetov,
3. súhlasné zrkadlenie:

- a) vedomé zrkadlenie – zrkadlenie v doslovnom zmysle, egocentrické, pozdĺž spoločnej osi pohybu,
 - b) krížové vedomé zrkadlenie – dynamiku/tvar odzrkadľuje hlas, iné expresívne médium alebo iná časť tela,
 - c) paralelné zrkadlenie – bok po boku = spolupatričnosť, jeden za druhým = podpora alebo vedenie a nasledovanie; spoločná pozornosť voči tretej entite; spoločný záujem,
 - d) protipohyb – antifázická koordinácia cyklických pohybov; predchodca intersubjektivity, alter-centrický vs. egocentrický, každý účastník má svoju vlastnú os pohybu,
4. odložená imitácia – odložené napodobňovanie, zadržiavanie a vybavovanie si pohybu, rozvoj pamäti, identifikačné procesy,
 5. kontrastné – hlavný zámer pohybu je obrátený, napríklad rýchlosť: rýchly vs. pomalý, tvar: okrúhly vs. zubatý, smer: hore vs. dole atď.; ambivalentný: opak slúži na diferenciáciu, zatiaľ čo spoločná téma slúži na spojenie,
 6. variácia – samoregulácia afektov prostredníctvom „ladenia“ dynamiky/foriem pohybu; prispôsobenie sa rôznym situáciám,
 7. doplnková interakcia – roly partnera sú vzájomne závislé a tvoria sa navzájom, napr. nosič a prenášaný, lovec a lovený, ochranca a chránený, obeť a páchatel' atď.; integrácia reality a fantázie, regulácia účinkov iných ľudí.

Gospodarek (2023) uvádza pozície v zrkadlení v nasledovnom poradí: Vis-à-vis (tvárou v tvár), 90° stupňové, paralelné, státie za sebou, improvizované, tematicky improvizované.

Metódy zrkadlenia možno použiť na akýkoľvek druh prejavu, či už ide o motorický, hudobný alebo verbálny. Synchronizácia pohybu zvyšuje súdržnosť skupiny a pocit bezpečia v skupine (Eberhard-Kaechele, 2012).

2.3 Labanová analýza pohybu

Labanova analýza pohybu, známa aj ako Laban Movement Analysis (LMA) alebo Laban/Bartenieff Movement Analysis, predstavuje metódu na detailné opisovanie, vizualizáciu, interpretáciu a zaznamenávanie všetkých foriem pohybu v ľudskom tele. Systém analýzy pohybu vyvinutý na základe teoretických konceptov Rudolfa Labana a jeho nástupcov, vrátane Lisi Ullman, Irmgard Bartenieff a Warrena Lamba, je jedným z najrozšírenejších nástrojov na systematické štúdium pohybu. LMA presahuje oblasť tanca a nachádza využitie v rôznych odvetviach, kde pohyb tela hrá dôležitú úlohu, vrátane herectva, športu, fyzioterapie, psychoterapie, sociológie, antropológie a pedagogiky. LMA využíva štyri hlavné kategórie: telo, úsilie, priestor a tvar (Akademie Alternativa, 2023; Beníček, 2022).

Podľa Čížkovej (2005) sa terapeut pri diagnostike sústreďuje na tieto aspekty pohybového prejavu:

1. držanie tela, telesný postoj, dych,
2. prepojenosť medzi jednotlivými časťami tela,
3. kvality pohybu,
4. impulzivitu či plynulosť v pohybe,
5. roviny, na ktorých sa pohyb odohráva,
6. prítomnosť, koncentrácia,
7. ťažisko, centrum tiaže či ľahkosti, uzemnenie a centrá podpory,
8. vzťah medzi centrom a perifériou,
9. frázovanie pohybu,
10. hranice, priestorové hranice, kinesféra, vzťah k priestoru, tvar v priestore,
11. napätie, intenzita,
12. druh pohľadu, výraz tváre, očný kontakt,
13. špecifiká – najčastejšie používaný pohybový vzorec.

3 VYBRANÉ INŠTITÚCIE VENUJÚCE SA TANEČNO-POHYBOVEJ TERAPII V ČESKEJ REPUBLIKE

Medzinárodní asociace uměleckých terapií z.s. (MAUT) je združenie, ktoré sa zameriava na propagáciu a rozvoj umeleckých terapií v Českej republike. Do umeleckých terapií spadajú štyri hlavné terapeutické odbory: arteterapia, muzikoterapia, dramaterapia a tanečno-pohybová terapia. Tieto terapie sa často využívajú na zlepšenie emocionálnej pohody, sebavedomia a komunikácie, a môžu byť prospešné pre rôzne skupiny ľudí vrátane detí, dospelých a seniorov. MAUT vytvára platformu pre odborníkov a terapeutov v oblasti umeleckých terapií, ktorí sa zaujímajú o ich rozvoj a výskum. Združenie organizuje školenia, semináre, konferencie a iné udalosti, ktoré pomáhajú vzdelávať odborníkov a verejnosť o výhodách a aplikáciách umeleckých terapií. MAUT sa snaží o zvyšovanie povedomia o umeleckých terapiách v českých zdravotných a sociálnych systémoch (MAUT, 2022).

Na Slovensku nie je v súčasnej dobe dostupné vzdelávanie v oblasti tanečno-pohybovej terapie (Miturová, 2023; Chlupisová, 2023). V Českej republike možnosť štúdia zastrešuje inštitúcia Akadémie Alternativa s.r.o. akreditovaná Ministerstvom školstva, mládeže a telesnej výchovy ČR. Ponúka trojročné štúdium v špecializovaných programoch, vrátane tanečno-pohybovej terapie. Absolventi umelecko-terapeutického štúdia a výcviku môžu získať titul „Diplomovaný terapeut“ s platnosťou vo všetkých štátoch EÚ (Akadémie Alternativa, 2023).

Medzi významné osobnosti z odboru tanečno-pohybovej terapie patria Tomáš Beníček za Českú republiku a Zuzana Romanová za Slovensko.

PaedDr. Tomáš Beníček, DT

Arteterapeut, tanečný terapeut, špeciálny pedagóg, akreditovaný lektor arteterapie a tanečno-pohybovej terapie, lektor seminárov pre odbornú i laickú verejnosť, spoluautor umelecko-terapeutické metódy „Tanečná konštelácia“, spoluzakladateľ a konateľ terapeutickéj školy Akadémie Alternativa s.r.o., člen pracovnej skupiny pre vznik povolania arteterapeut (NSP II.), predseda Asociácie tanečno-pohybovej terapie ČR

a viceprezident Generálneho výboru MAUT - Medzinárodná asociácia umeleckých terapií. Na Pedagogickej fakulte MU vyštudoval arteterapiu a špeciálnu pedagogiku (Akademie Alternativa, 2023).

Zuzana Romanová, DT

Tanečníčka, lektorka, diplomovaná tanečno-pohybová terapeutka s mnohými skúsenosťami v oblasti pohybu a tanca. Pôsobí v Košiciach kde v roku 2022 založila centrum SEBA. Spolupracovala a zdieľa priestory s terapeutickým centrom CHAT. Je lektorkou zážitkových workshopov pre deti aj dospelých. Vo svojej terapeutickej praxi pracuje s deťmi s poruchou autistického spektra, s predčasne narodenými deťmi, s deťmi s poruchou reči a porozumenia a inými (Romanová, 2023).

4 VYBRANÉ KAPITOLY Z OBLASTI STAROBY

V dnešnej starnúcej spoločnosti zohrávajú seniори nezastupiteľnú úlohu v našom kolektívnom živote. Ich bohaté skúsenosti, múdrosť a jedinečný prínos sú čoraz dôležitejšie pre sociálny blahobyt a integráciu. Práca so seniormi sa stala kľúčovým aspektom súčasnej spoločnosti a systému zdravotníctva, ktorý sa neustále vyvíja.

Svetová populácia rýchlo starne. V roku 2020 bola 1 miliarda ľudí na svete vo veku 60 rokov a viac. Toto číslo sa do roku 2030 zvýši na 1,4 miliardy, čo predstavuje jedného zo šiestich ľudí na celom svete. Do roku 2050 sa počet ľudí vo veku 60 rokov a viac zdvojnásobí a dosiahne 2,1 miliardy. Očakáva sa, že počet osôb vo veku 80 rokov alebo starších sa v rokoch 2020 až 2050 strojnásobí a dosiahne 426 miliónov (Svetová zdravotnícka organizácia, 2023).

„Demografický vývoj na Slovensku je zhodný s trendmi krajín Európskej únie a poukazuje na starnutie populácie. Fenomén starnutia sledujeme prostredníctvom týchto troch ukazovateľov a to indexu starnutia, priemerného veku obyvateľstva a strednej dĺžky života“ (Hasa, In Bundzelová, Ludvigh Cintulová, Buzalová, 2023, s. 6).

Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie (2023) približne 14% dospelých vo veku 60 a viac rokov žije s duševnou poruchou, najčastejšie depresiou a úzkosťou, ďalej uvádza, že celosvetovo je približne štvrtina úmrtí (27,2%) seniorov spôsobená dôsledkom samovraždy.

V nasledujúcom texte sa venujeme vybraným kapitolám z oblasti staroby.

4.1 Starnutie a staroba

Starnutie je špecifický, nezvratný a neopakovateľný biologický proces, ktorý je univerzálny pre celú prírodu a ktorého priebeh je nazývaný životom. Dĺžka života je pritom geneticky determinovaná a pre každý druh špecifická (Topinková, Neuwirth, In Malíková, 2020).

Staroba je zákonitým a dovršujúcim procesom vývoja človeka (Bartko, In Jarošová In Malíková, 2020).

V starobe ide o uvedomenie si zmyslu vlastného života a jeho napĺňania. Inými slovami je to cieľ, ktorému sa blížíme a ktorý dosahujeme, alebo ho míňame alebo sa mu

vzd'aluujeme. Pochopenie vlastného života v celku vedie k subjektívnemu vyrovnaniu a upokojeniu, ako keď nájdeme niečo nesmierne cenné. Zmysluplnosť má blízko k múdrosti, teda vedomie širších súvislostí, ktoré chápeme na základe bohatých a reflektovaných životných skúseností a v určitom odstupe, umožňujúcom prehľad (Vymětal, 1992).

Thorová (2015), Slepíčka, Mudrák, Slepíčková (2015), Čeledová, Kalvach, Čevela (2016) rozlišujú starobu:

- Chronologickú, ktorá je pevne daná kalendárnym vekom a začína vo veku 65 rokov a je možné ju deliť na 3 vekové skupiny:
 - od 65 do 74 rokov, mladí seniori,
 - od 74 do 84 rokov, starí seniori,
 - nad 85 rokov, veľmi starí seniori.

V súvislosti so zmenou životných podmienok a s rozvojom možností medicíny sa dĺžka ľudského života predlžuje (Havránková, Schusterová, In Vodáčková, 2020). Za dlhovekosť sa obvykle považuje vek 90 a viac rokov. Dispozícia býva geneticky podmienená a je daná absenciou dispozícií k závažným chorobám, vhodnými životnými podmienkami a priaznivým usporiadaním zložitej siete fyziologických signálov, regulačných a adaptačných mechanizmov (Čeledová, Kalvach, Čevela, 2016).

- Biologickú, ktorú určuje stupeň involúcie a degenerácia tkanív prejavujúca sa navonok poklesom fyzických síl, kognitívnych schopností a celkovej výkonnosti organizmu. Je individuálna, ovplyvnená genetickými predpokladmi, predchádzajúcim spôsobom života, životnými podmienkami a je prepojená so zmenami spôsobenými chorobami.
- Sociálnu, ktorá býva definovaná sociálnym fungovaním, ukončením aktívneho rodičovstva, odchodom do dôchodku.

Malíková (2020) uvádza všeobecné charakteristiky starnúcej osoby:

- prejavuje sa celkový úbytok síl a jednotlivých schopností jedinca,
- znižuje sa výkonnosť a zvyšuje sa potreba väčšej prípravy, podpory a koncentrácie na vykonávanie jednotlivých činností,
- zvyšuje sa potreba odpočinku, poskytovania podpory a pomoci,
- mení sa rebríček hodnôt a potrieb u seniora (častými prejavmi sú vyššia potreba lásky, istoty, bezpečia, túžba po upevnení citových väzieb a i.),
- dochádza k zmenám v psychickom stave a emočných prejavoch jedinca.

Prejavy starnutia a staroby sú bezprostredne zrejmé podľa somatických zmien (vrásky, sivé vlasy) (Slepička, Mudrák, Slepičková, 2015).

S pokročilým vekom sa obzvlášť zhoršuje bezprostredná pamäť a myšlienková pružnosť. Do popredia prichádza skúsenosť a stabilita. Aj citový život prekonáva zmenu od bohatšej diferencovanosti smerom k zjednodušovaniu, zvýrazňovaniu a následne k oslabovaniu. V diskutovanom vekovom období dochádza spravidla k strate životného partnera (Vymětal, 1992). Podľa Havránková, Schusterová (In Vodáčková, 2020) osamelosť nemá len smutnú stránku, je to aj príležitosť nájsť samého seba. Osamelosť, ktorá je vnútorným stavom jedinca, ktorý v samote hľadá svoju novú rovnováhu, je nepochybne príjemnejšia a nádejnejšia ako osamelosť zažívaná uprostred ľudí, v pseudovzťahoch, bez záujmu.

„Medzi najčastejšie stavy ovplyvňujúce hybnosť patrí úbytok a zmeny kostí (osteoporóza), úbytok svalovej hmoty (sarkopénia) a degeneratívne ochorenia chrupaviek a kĺbov (artróza)“ (Suchá, Holmerová, Jindrová, 2020, s. 16).

Postupná strata fyzickej zdatnosti, ku ktorej dochádza s vekom, prispieva k výskytu pádov, ktoré sú hlavnou príčinou mechanických zranení a môžu viesť k smrti, najmä u žien. Ženy vykazujú pokles fyzickej zdatnosti skôr ako muži. Zníženie parametrov fyzickej zdatnosti, ako je sila, flexibilita, obratnosť, rovnováha, aeróbna vytrvalosť a index telesnej hmotnosti (BMI), sa pozoruje u žien vo veku približne 60 rokov. Sila a flexibilita sú výrazne znížené na dolných končatinách oproti horným končatinám (Cruz-Ferreira et al., 2015).

Podľa Osgood, Meyers, Orchowsky (1990) seniori, ktorí trpia mnohými fyzickými, kognitívnymi, sociálnymi a ekonomickými stratami, sa často začínajú považovať za postupne fyzicky a mentálne postihnutých, upadajúcich alebo závislých. Ich sebaúcta môže trpieť, keď sa čoraz viac vidia v negatívnom svetle. V neskoršom veku je čoraz ťažšie dosiahnuť individualitu a nezávislosť. Seniorský vek predstavuje životné obdobie, v ktorom dochádza ku zmenám v chápaní identity. V spojitosti so psychickými chorobami a mentálnymi poruchami hovoríme až o strate identity (Slepička, Mudrák, Slepičková, 2015).

Špecifickým momentom psychicky starších ľudí je citlivosť k hudbe. Hudba je záležitosť vysoko emočná, znamená pre starého človeka obohatenie (Vymětal, 1992).

Podľa Suchej, Holmerovej, Jindrovej (2020, s. 95) je vnímanie hudby „spojené s fyziologickými procesmi v tele. Pri speve podporujeme činnosť mozgu zapojením oboch

hemisfér (pravá – melódia / ľavá – reč), činnosť hlasiviek a s nimi spojené uvoľnenie emócií.“

Kreatívne umenie poskytuje jeden kľúč k úspešnému zvládnutiu výziev starnutia. Účasť na tvorivých aktivitách má silu obnoviť, osviežiť a oživiť jedinca (Osgood, Meyers, Orchowsky, 1990).

4.2 Komunikácia

Podľa Thorovej (2015) jednou z dôležitých adaptačných techník v starobe je spomínanie, bilancovanie, revidovanie zmyslu života. Starnúci človek môže nachádzať potešenie v prehliadaní fotografií, čítaní starej korešpondencie, cestovaním do miest, na ktoré sa mu viažu osobné spomienky. Pre seniorov je dôležité zdieľanie vlastných spomienok s ostatnými.

V spomienkach pokračujú do detstva a na vlastných rodičov, ktorých si naživo vybavujú a sprítomňujú. Tento návrat k počiatkom možno vidieť ako tendenciu uchopiť vlastný život v celku, teda od začiatku a zároveň, ako by sa uzatváral pomyselný kruh osobného života tým, že sa vraciame k miestam zrodu. Bilancovanie pokračuje mnohokrát smerom do budúcnosti a prichádzajú otázky týkajúce sa vlastnej smrti a obavy z umierania. Ak prijme človek pokročilého veku konečnosť svojho života a vyrovná sa s týmto faktom, psychicky sa uvoľní, ako keď vyrieši veľkú starosť (Vymětal, 1992).

Kritériá úspešnej verbálnej komunikácie sú jednoduchosť, stručnosť, zreteľnosť, vhodné načasovanie a prispôsobivosť. Základná komunikačná zručnosť je aktívne načúvanie – ide o cielený aktívny postoj, pri ktorom dávame najavo, že chápeme a rozumieme. Načúvanie je tiež úprimným prejavom ochoty pomôcť (Vengľářová, Mahrová, In Malíková, 2020). Autorka ďalej uvádza špeciálne verbálne komunikačné zručnosti, ktorými sú rezonancia, reflexia, sumarizácia, povzbudzovanie, empatia a mlčanie.

Podľa Klevetovej (2017) pri komunikácii so starým človekom je potreba:

- uvedomiť si, aký rozhovor chceme viesť: podporujúci, edukačný, motivujúci, načúvajúci, zisťujúci dôležité informácie k identifikovaniu zdravotných ťažkostí,
- zodpovedať si otázky: Chce senior hľadať pomoc, alebo potrebuje iba vypočúť? Cíti sa vôbec chorý a túži po rozhovore? Potrebuje starý človek rozhovor medzi

štyrmi očami? Chce mať niekoho pri sebe? Konám v prospech chorého, alebo v prospech svoj? Aký rozhovor povediem v situáciách, ktorým nerozumiem? Koľko času starému človeku venujem?

Je dôležité si vymedziť dĺžku rozhovoru a oznámiť ju seniorovi pri začatí rozhovoru. Rituál pozdravenia a oslovenia má v rozhovore zásadný význam. V prípade zníženia zraku, sluchu a kognitívnych porúch je nutný telesný dotyk, ktorý volíme vždy na rovnakom mieste – rameno, lakeť (Klevetová, 2017). Autorka ďalej upozorňuje na sklznutie do súkromného vzťahu. V životnej štruktúre potrieb je zakódovaná potreba mať výhody a zisky zo vzťahov, ktoré žijeme. Profesionálny vzťah je o vytvorení jasných hraníc.

Mahrová, Venglářová (In Malíková, 2020) uvádzajú, že úspešnú, efektívnu komunikáciu pracovníkov podporuje splnenie nasledujúcich atribútov:

- úcta,
- dôveryhodnosť,
- ochota dávať, nielen prijímať,
- ochota odložiť masku,
- pripravenosť na zmeny a revíziu postojov,
- citlivé odkrývanie prekážok v rozhovore,
- priateľská atmosféra,
- metakomunikačné vsuvky.

Medzi zložky neverbálnej komunikácie patria vizika, mimika, gestika, haptika, chronemika, proxemika, posturika, kinezika a teritorialita (Pokorná In Malíková, 2020).

Podľa Klevetovej (2017) seniori radi počúvajú informácie o svojom vzhľade a oblečení, aj keď nám našu chválu vyvracajú. Obľúbené témy pre rozhovory so seniormi:

- životné témy (detstvo, škola, koničky, práca, zamestnanie, manželstvo, ľudské vzťahy, pracovné úspechy, kultúra, film),
- prírodné témy (ročné obdobia, zvyky a tradície vzťahujúce sa k určitým obdobiam),
- významné životné udalosti a zážitky (láska, priateľstvo, nádej, šťastie, túžba a i.),
- pracovné aktivity,
- rodinné stretnutia a rodinné udalosti,
- škola, mladosť, manželstvo a deti,
- jedlo, recepty, výživové smery, tradície na prípravu jedál pri rôznych udalostiach a príležitostiach,
- spomienky (ako to bolo predtým lepšie, čo bolo inak),

- rady a názory,
- čo by robili, keby mohli; čo by radi zmenili a ako.

Väčšina tém je úplne typických pre metódu reminiscencie. Systematické zaraďovanie a iniciovanie rozhovorov na uvedené témy v rámci reminiscencie podporuje vybavenie príjemných pocitov klientov. Príjemné pocity, najmä veľmi silné a opakované, prispievajú k vyššej vnútornej stabilite, pokoju a vyrovnanosti každého jedinca, a to je predovšetkým pre seniorov veľmi dôležité (Malíková, 2020).

Seniori niekedy majú potrebu sa posťažovať, ale nežiadajú od nás ani elixír mladosti, ani zázraky. Nepotrebujú ani náš súcit, ani ľútosť. Potrebujú empatiu a symetrický vzťah v kontakte. Sú to stále tí istí ľudia, hodní rešpektu a úcty, aj keď pomaly hovoria alebo chodia. Zhovievavosť alebo prehnaná starostlivosť môže starých ľudí urážať (Havránková, Schusterová, In Vodáčková, 2020).

Klevetová, Dlabalová (In Malíková, 2020) uvádzajú 15 najčastejších komunikačných zlozvykov, úplne bežných v praxi pri starostlivosti o seniorov:

- odsudzujeme spôsob správania a nevenujeme dostatočnú pozornosť tomu, prečo to klient robí,
- ubezpečujeme klienta, že sa nič nedeje,
- radíme a hľadáme riešenie v okamihu, kedy ho klient nepotrebuje,
- unáhlene klienta upokojujeme,
- presvedčujeme,
- vyhýbame sa rozhovoru, nedokážeme uniesť bolesť klienta a nechceme viesť rozhovor,
- kladieme zbytočné otázky, keď klient nereaguje,
- ponúkame inú formu úľavy, než klient očakáva,
- moralizujeme a kritizujeme spôsob reakcií klienta,
- ponúkame činnosti miesto načúvania,
- myslíme si, že poznáme myšlienky klienta,
- prerušujeme reč klienta,
- odmietame klienta neverbálne (gestami, mimikou),
- nereagujeme na oznámenia klienta – odchádzame bez slov,
- vnucujeme svoj názor.

V texte o komunikácii poznávame, aké dôležité je uplatňovať empatiu a citlivý prístup pri komunikácii so seniormi. Čím viac budeme dbať na ich potreby a osobné skúsenosti, tým kvalitnejšie a obohacujúcejšie môže byť vzájomné dorozumievanie sa.

4.3 Pohybové aktivity

Podľa Klevetovej, Dlábalovej (In Malíková, 2020) je podstatou zapojenia seniora do akejkoľvek činnosti motivácia – hnacia sila, ktorá ich poháňa (aj každého z nás) na dosiahnutie nejakého cieľa, saturáciu deficitu určitej potreby. Pri motivácii je vhodné zaradenie radostných podnetov na oživenie situácie, odreagovanie a odľahčenie.

Pohybové aktivity pre seniorov predstavujú neodmysliteľnú súčasť zdravého a aktívneho starnutia. V dnešnej dobe, kedy naša spoločnosť stále starne, je dôležité si uvedomiť význam udržiavania fyzickej kondície a pohybu v živote seniorov. Výhody pohybu pre starších jednotlivcov sú mnohostranné. Okrem udržiavania svalovej hmoty a flexibility prispieva pohybová aktivita k zachovaniu kognitívnych funkcií, prevencii chronickej chorobnosti a zlepšeniu celkovej duševnej a emocionálnej pohody. Cieľom pohybovej intervencie u seniorov je tak spomaliť involučné procesy v organizme, čo prispieva k zaisteniu čo možno najdlhšej sebestačnosti a nezávislosti (Slepička, Mudrák, Slepičková, 2015).

Pre seniorov je sociálne spojenie obzvlášť dôležité na zníženie rizikových faktorov, ako je sociálna izolácia a osamelosť. V tejto fáze života môžu zmysluplné sociálne aktivity výrazne zlepšiť pozitívne duševné zdravie, životnú spokojnosť a kvalitu života. Príklady intervencií zahŕňajú iniciatívy priateľstva, komunity a podporné skupiny, školenia sociálnych zručností, skupiny kreatívneho umenia, služby pre voľný čas a vzdelávanie a dobrovoľnícke programy (Svetová zdravotnícka organizácia, 2023).

Dnes je v športe seniorov akcentovaný význam pohybu vo vzťahu k psychickej stránke jedinca ako v zmysle duševnej hygieny, tak v zmysle možného terapeutického pôsobenia (Slepička, Mudrák, Slepičková, 2015).

Kopřivová, Grmela (2015) uvádzajú za veľmi dôležité pri práci so seniormi zaradiť do intervenčných programov aj cvičenia na rozvoj a udržanie funkcie ruky. Horné končatiny sú často postihnuté neurologickými poruchami (zníženie citlivosti, tras), ortopedickými chybami (klbové deformity, karpálny tunel, reumatické problémy) a cievnyimi ochoreniami. Dochádza k poklesu sily prstov a palca, ku zníženiu schopnosti presných pohybov rúk, zmeny kvality úchopov a ku zníženiu manipulačnej schopnosti. V období staroby je vhodné zamerať sa na cvičenia jemnej motoriky a manuálnej zručnosti.

Je zrejmé, že telesný pohyb je javom, na ktorý je v širokom kontexte stále viac pozerané ako na prínos, či už z telesného, zdravotného, psychického alebo sociálneho

hľadiska (Slepička, Mudrák, Slepičková, 2015). Autori u seniorskej populácii zistili, že vhodné motorické podnety stimulujú pozornosť, rozvíjajú motorickú docilitu, ovplyvňujú pozornosť aj pohybovú pamäť. Uspokojenie zo zvládnutia novej motorickej zručnosti posilňuje sebadôveru a motiváciu do ďalšieho športovania.

Podľa Sucheja, Holmerovej, Jindrovej (2020) pohyb pôsobí blahodarne na fyzickú stránku človeka:

- zlepšuje imunitu a odolnosť organizmu a skracuje čas rekonvalescencie po rôznych ochoreniach,
- pôsobí ako prevencia tzv. metabolického syndrómu,
- zlepšuje stav srdcovo-cievneho aparátu,
- zlepšuje vitálnu kapacitu pľúc, dychový objem, udržiava počet pľúcnych mechúrikov a pružnosť pľúcneho tkaniva,
- zlepšuje sa črevná peristaltika,
- udržiava sebestačnosť v bežných denných činnostiach,
- prispieva k prevencii pred pádom.

Po psychickej stránke pohyb zlepšuje sebahodnotenie a sebestačnosť, v starobe výkonnosť kognitívnych funkcií, uvedomenie si nášho vlastného tela, kvalitu spánku a znižuje výskyt jeho porúch (Suchá, Holmerová, Jindrová, 2020).

U populácie seniorov boli zaznamenané výhody tanca, konkrétne aeróbný tanec zlepšuje neurokognitívne funkcie, fyzické funkcie, kvalitu života súvisiacu so zdravím a rovnováhu. Moderný a súčasný tanec zvyšuje funkčný výkon a úroveň fyzickej aktivity. Tanec argentínskeho tanga zlepšuje fyzické funkcie a rovnováhu. Tradičný grécky tanec zvyšuje statickú a dynamickú rovnováhu. Turecký folklórny tanec zlepšuje fyzickú výkonnosť, rovnováhu, depresiu a kvalitu života. Tanečno-pohybová terapia zvyšuje životnú spokojnosť a znižuje úroveň stresu (Cruz-Ferreira et al., 2015).

Osgood, Meyers, Orchowsky (1990) uvádzajú tri výhody kreatívneho tanca a pohybu:

- fyziologické: zlepšenie kardiovaskulárneho fungovania, zvýšenie svalovej sily, pružnosti kĺbov, rozsahu pohybu, zlepšenie rovnováhy, koordinácie a držania tela,
- psychologické: uvoľnenie napätia a úzkosti, väčšia spontánnosť, smiech, radosť, zvýšenie pocitu sebaúcty, sebadôvery, hrdosti,
- sociálne: zlepšenie komunikačných schopností, formovanie sociálnej interakcie a priateľstva.

Kalvach (In Klevetová, 2017), Suchá, Holmerová, Jindrová (2020) uvádzajú kontraindikácie pohybovej činnosti:

- nestabilná angína pectoris a dýchavičnosť,
- chronické stavy obehových porúch a porúch dýchania v akútnych štádiách,
- akútne ochorenie a horúčkovité stavy,
- akútne problémy pohybového aparátu.

Pri pohybových aktivitách zdôrazňujeme, že pravidelná fyzická aktivita je nie len kľúčom k udržaniu zdravia, ale aj k posilneniu sociálnej interakcie a celkovému pohodliu v živote seniorov.

4.4 Starostlivosť

Starostlivosť o seniorov je nesmierne dôležitým a citlivým aspektom dnešnej spoločnosti. Seniori si zaslúžia našu plnú pozornosť a starostlivosť, pretože ich životné skúsenosti a prínosy neoceniteľne prispievajú k našej kultúre a spoločnosti. V našom dnešnom rýchlom svete je dôležité, aby sme si uvedomili potrebu zabezpečiť dostatočnú starostlivosť a podporu pre seniorov, aby mohli prežiť dôstojnú a kvalitnú starobu. Starostlivosť o seniorov zahŕňa nielen zabezpečenie ich fyzických potrieb, ale aj poskytnutie emocionálnej podpory a sociálneho kontaktu, čo zohráva kľúčovú úlohu v zachovaní duševného zdravia.

Formy starostlivosti o seniorov rozdeľujeme do troch skupín:

- rodinná starostlivosť,
- zdravotná starostlivosť,
- sociálna starostlivosť (Mlýnková, 2011).

Mlýnková (2011) uvádza prekážky poskytovania starostlivosti rodinnými príslušníkmi, ktorými sú nevyhovujúce bývanie, zamestnanosť strednej generácie, povinnosť voči vlastnej rodine, vzdialenosť rodín, vyčerpanie a únava rodinných príslušníkov pri starostlivosti o seniora.

Definícia kvality poskytovaných sociálnych služieb je často spájaná s nasledujúcimi oblasťami:

- spokojnosť klienta,
- reakcia na potreby klienta,

- vysoká odborná úroveň starostlivosti,
- cenová primeranosť,
- odpovedajúce prostredie,
- bezpečie,
- kontinuita starostlivosti,
- dostupnosť (Mikulková, In Herman a kol., In Malíková, 2020).

Ondrušová, Krahulcová (2019) uvádzajú do popredia s postupujúcim vekom nasledujúce potreby: potreba citovej istoty, bezpečia, lásky, sociálnych kontaktov, rodinnej väzby, sebarealizácie, užitočnosti pre druhých, autonómie, zachovania dôstojnosti, spirituálne potreby, zmysluplnosti života.

Seniori žijúci v domoch dôchodcov sú po hmotnej stránke veľmi dobre zaistení, ale strácajú dve veľké ľudské hodnoty – slobodu a súkromie. Umiestnenie v domove dôchodcov znamená pre starého človeka veľmi veľkú zmenu spôsobu života:

- je spojené so stratou zázemia, známeho teritória,
- potvrdzuje stratu autonómie a sebestačnosti starého človeka,
- je chápané ako signál blížiaceho sa konca života (Končeková, 2005).

Proces adaptácie na nedobrovoľné umiestnenie do domova dôchodcov má u starých ľudí tri fázy:

1. fáza odporu,
2. fáza zúfalstva a apatie,
3. fáza vytvorenia novej pozitívnej väzby (Končeková, 2005).

Podľa Končekovej (2005) adaptácia na dobrovoľný odchod do domova dôchodcov je menej problematická a má dve fázy:

1. fáza neistoty a vytvárania nového stereotypu,
2. fáza adaptácie a prijatia nového životného štýlu.

Podpora životnej spokojnosti a pozitívneho duševného zdravia, ako aj fyzického zdravia, medzi rôznorodou klientelou je neustálou výzvou v zariadeniach pre seniorov. Účasť na tvorivej umeleckej činnosti, či už dramatickej, tanečnej alebo hudobnej prispieva k psychickému zdraviu seniorov tým, že podporuje vyjadrovanie pocitov, myšlienok a potrieb, a stimuluje kreativitu (Osgood, Meyers, Orchowsky, 1990).

Medzi kľúčové stratégie podpory duševného zdravia a prevencie zdravého starnutia podľa Svetovej zdravotníckej organizácie (2023) patria:

- opatrenia na zníženie finančnej neistoty a príjmovej nerovnosti,

- programy na zabezpečenie bezpečného a dostupného bývania, verejných budov a dopravy,
- sociálna podpora pre starších dospelých a ich opatrovateľov,
- podpora zdravého správania, najmä vyváženej stravy, fyzickej aktivity, zdržania sa fajčenia a zníženie konzumácie alkoholu,
- zdravotné a sociálne programy sú zamerané na zraniteľné skupiny, ako sú ľudia, ktorí žijú sami alebo v odľahlých oblastiach a ľudia s chronickým zdravotným stavom.

V zariadení pre seniorov sa poskytuje sociálna služba fyzickej osobe, ktorá dovŕšila dôchodkový vek a je odkázaná na pomoc inej fyzickej osoby a je najmenej v IV. stupni odkázanosti. V domove sociálnych služieb sa poskytuje sociálna služba týždennou pobytovou sociálnou službou alebo ambulatnou sociálnou službou fyzickej osobe do dovŕšenia dôchodkového veku, ak je táto fyzická osoba odkázaná na pomoc inej fyzickej osoby a je najmenej v V. stupni odkázanosti. V špecializovanom zariadení sa poskytuje sociálna služba fyzickej osobe, ktorá je odkázaná na pomoc inej fyzickej osoby, jej stupeň odkázanosti je najmenej V. a má zdravotné postihnutie, ktorým je najmä Parkinsonova choroba, Alzheimerova choroba, pervazívna vývinová porucha, skleróza multiplex, schizofrénia, demencia rôzneho typu etiológie, hluchoslepotá, AIDS alebo organický psychosyndróm ťažkého stupňa (Zákon č. 448/2008 Z. z.).

Sme rovnakého názoru ako Svetová zdravotnícka organizácie (2023), že je dôležitá ochrana pred ageizmom a zneužívaním. Medzi kľúčové intervencie patria antidiskriminačné politiky a zákony, vzdelávacie intervencie a medzigeneračné aktivity. Rad opatrovateľských intervencií, vrátane respitnej starostlivosti, poradenstva, vzdelávania, finančnej podpory, a psychologických intervencií, ktoré môžu podporiť opatrovateľov, aby si udržali dobrý a zdravý opatrovateľský vzťah, ktorý zabráni zneužívaniu seniorov.

Pre seniorov je participácia na spoločenských aktivitách dôležitá z hľadiska naviazania nových vzťahov, budovania si úcty a rešpektu a pocitu užitočnosti prostredníctvom vlastnej sebarealizácie. Navyše tak dochádza k posilňovaniu sociálnej integrácie a spoločenskej kohézie (Čeledová, Kalvach, Čevela, 2016).

Je potrebné zdôrazniť, že kvalitná a individuálna starostlivosť je kľúčovým pilierom podpory dôstojného starnutia.

4.5 Domov Jesienka Šurany

Domov Jesienka Šurany je príspevková organizácia mesta Šurany, ktorej poslaním je:

- zabezpečovanie komplexných sociálnych služieb starým, zdravotne ťažko postihnutým občanom a občanom, ktorí sú v sociálnej a hmotnej núdzi celoročne a to poskytovaním:
 - základnej starostlivosti ako stravovanie, bývanie, prístrešie a zaopatrenie,
 - ďalšie činnosti ako poradenstvo, záujmová činnosť, kultúrna činnosť, rehabilitačná činnosť a sociálna práca,
- poskytovanie sociálnych služieb na základe etického a odborného prístupu v súlade s ochranou ľudských práv a základných slobôd tak, aby pre obyvateľov boli rozvíjané a podporované také opatrenia, programy a postupy, ktoré prostredníctvom podpory vedú k zlepšeniu zdravotného stavu našich obyvateľov, podporujú ich aktívny život a vytvárajú predpoklady pre udržanie fyzických a psychických schopností podľa prania, možností a schopností (Domov Jesienka, 2023).

Sociálne služby poskytované v zariadení sú:

- zariadenie pre seniorov, kapacita 28 miest,
- špecializované zariadenie, kapacita 32 miest,
- Útulok – Šurany, kapacita 18 miest.

Sociálne služby poskytované terénnou formou sú terénna opatrovateľská služba, jedáleň – donáška stravy do domácnosti a požičiavanie pomôcok (Domov Jesienka, 2023).

4.6 Prehľad inštitúcií a dokumentov, ktoré sa venujú seniorom a problematike starnutia na Slovensku

Aktuálna problematika starnutia na Slovensku predstavuje výzvu, ktorá si vyžaduje pozornosť a účinné riešenia. Krajina sa rýchlo stáva jednou z krajín s najrýchlejšie starnúcou populáciou v Európe, pričom táto demografická zmena prináša so sebou rôzne sociálne, ekonomické a zdravotné výzvy (Európska komisia, 2019).

Rada Vlády Slovenskej republiky pre práva seniorov a prispôsobovanie verejných politík procesu starnutia populácie navrhuje, koordinuje a kontroluje opatrenia zamerané

na práva seniorov a elimináciu negatívnych dôsledkov starnutia populácie. Rada spolupracuje s ministerstvami a inými ústrednými orgánmi štátnej správy, orgánmi miestnej a regionálnej samosprávy, mimovládnyimi organizáciami, vedeckými pracoviskami a akademickými inštitúciami (Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny SR, 2023; Hogenová, 2020).

Jednota dôchodcov na Slovenku (JDS, 2023) je občianske združenie, ktoré chráni práva a oprávnené požiadavky dôchodcov na spravodlivé a dôstojné dôchodkové zabezpečenie, zdravotnú a sociálnu starostlivosť, sleduje vývoj životnej úrovne dôchodcov a navrhuje príslušné opatrenia, poskytuje sociálnu, zdravotnú a právno-poradenskú pomoc. Je členom medzinárodných organizácií seniorov EURAG (Európska organizácia starších ľudí) a EEFC (Európsky ekonomický a sociálny výbor) (Hogenová, 2020).

Asociácia univerzít tretieho veku na Slovensku (ASUTV, 2016) je zoskupením univerzít tretieho veku, ktoré ponúkajú vzdelávací program pre seniorov a občanov starších ako 45 rokov. Univerzity tretieho veku ponúkajú rôzne kurzy, prednášky a aktivity, ktoré umožňujú starším ľuďom rozvíjať svoje záujmy, zručnosti a vedomosti. Priemerný vek študentov sa pohybuje v rozmedzí 60 až 65 rokov. Takmer polovica z nich je poberateľom starobného dôchodku. Účastníci trojročného vzdelávania získavajú Osvedčenie o absolvovaní, ktoré však nie je potvrdením o získaní stupňa vzdelania. Správu o seniorskom vzdelávaní je možné nájsť na stránkach Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny SR¹ (MPSVR SR, 2023).

Asociácia poskytovateľov sociálnych služieb v SR (APSS v SR, 2023) je profesijná, apolitická, nezávislá a záujmová organizácia, ktorá združuje poskytovateľov sociálnych služieb, odborníkov v sociálnych službách a zamestnanecké a iné pridružené organizácie.

Zákon č. 448/2008 o sociálnych službách na Slovensku je platný zákon, ktorý upravuje poskytovanie sociálnych služieb, práva a povinnosti poskytovateľov a príjemcov týchto služieb. Zákon stanovuje základné pravidlá pre organizáciu a financovanie sociálnych služieb na Slovensku. Medzi hlavné body a oblasti, ktoré zákon rieši, patria:

- definície: zákon definuje pojmy a termíny súvisiace so sociálnymi službami a poskytovateľmi týchto služieb,
- poskytovanie sociálnych služieb: zákon určuje rôzne typy sociálnych služieb, ako sú domovy sociálnych služieb, denné stacionáre, osobná asistancia, sociálne

¹ Dostupné na: https://www.employment.gov.sk/files/sk/ministerstvo/rada-vlady-slovenskej-republiky-prava-seniorov-prisposobovanie-verejnych-politik-procesu-starnutia-populacie/asociacia-univerzit-tretieho-veku-slovensku/2021_asutv.pdf

poradenstvo a pod., poskytuje zároveň rámec pre organizáciu a poskytovanie týchto služieb,

- kvalita a bezpečnosť: zákon stanovuje normy kvality a bezpečnosti pre poskytovanie sociálnych služieb a stanovuje požiadavky na akreditáciu poskytovateľov služieb,
- financovanie: zákon určuje, ako sa financujú sociálne služby, vrátane možnosti poskytovateľov služieb získavať finančnú podporu od verejnej správy,
- práva a povinnosti: zákon upravuje práva a povinnosti príjemcov sociálnych služieb, vrátane práva na dôstojné zaobchádzanie, ochranu osobných údajov a ďalšie aspekty,
- dohľad a kontrola: zákon stanovuje orgány, ktoré majú dohliadať na dodržiavanie tohto zákona a kvalitu poskytovania sociálnych služieb.

Uvedený prehľad je len stručnou ukážkou toho, čo zákon č. 448/2008 o sociálnych službách na Slovensku definuje a upravuje. Presný obsah a detaily zákona sa môžu meniť. Zákon je dostupný na oficiálnych webových stránkach Ústredia práce, sociálnych vecí a rodiny².

Podľa Hogenovej (2020) sú práva seniorov v Slovenskej republike upravené najmä nasledujúcimi rámcovými dokumentmi:

- Národný program ochrany starších ľudí 1999³,
- Národný program aktívneho starnutia na roky 2021-2030⁴ – dokument zohľadňuje rastúci význam starnutia populácie a zameriava sa na aktívne a zdravé starnutie obyvateľstva; program vychádza z potreby prispôbiť politiky a stratégie tak, aby zohľadňovali potreby a výzvy spojené so starnutím spoločnosti,
- Definícia vekového manažmentu a vytvorenie zásad vekového manažmentu pre zamestnávateľov (v súkromnej a verejnej správe)⁵.

Celkovo je riešenie problematiky starnutia na Slovensku komplexnou úlohou, ktorá vyžaduje spoluprácu a dlhodobé plánovanie. Je dôležité, aby sa k tejto výzve pristúpilo

² Dostupné na: https://www.upsvr.gov.sk/buxus/docs/SSVaR/zakony/zakon-448_2008zz.pdf

³ Dostupné na: https://www.employment.gov.sk/files/5578_subor.pdf

⁴ Dostupné na: <https://www.employment.gov.sk/files/sk/ministerstvo/rada-vlady-slovenskej-republiky-prava-seniorov-prisposobovanie-verejnych-politik-procesu-starnutia-populacie/narodny-program-aktivneho-starnutia-roky-2014-2020/narodny-program-aktivneho-starnutia-roky-2021-2030.pdf>

⁵ Dostupné na: <https://www.employment.gov.sk/files/slovensky/ministerstvo/rada-vlady-sr-prava-seniorov/definicia-vekoveho-manazmentu-vytvorenie-zasad.pdf>

s pochopením pre potreby a perspektívy starších občanov, aby Slovensko mohlo zabezpečiť trvalo udržateľný a kvalitný život pre všetky svojich obyvateľov.

5 ŽIVOTNÁ SPOKOJNOSŤ A FRUSTRÁCIA

Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie je osobná pohoda chápaná ako významná zložka a ukazovateľ kvality života, vyjadruje stav, kedy človek prežíva spokojnosť a úspech vo svojom živote. Osobná pohoda sa stala zastrešujúcim alebo rovnocenným pojmom pre mnoho premenných vrátane pohody, spokojnosti, šťastia, psychologického zdravia a optimálneho prosperovania (Slezáčková, In Bundzelová, Ludvigh Cintulová, Buzalová, 2023).

Životná spokojnosť je kľúčovým faktorom pre šťastný a vyvážený život, kedy jednotlivci zažívajú pocit harmónie a uspokojenia. Frustrácie môžu naopak vzniknúť z nesúladu medzi očakávaniami a skutočnosťou, čím narušujú celkový pocit pohody. Porozumenie týchto vzťahov je krokom k lepšiemu zvládaniu výziev a dosiahnutiu trvalejšej životnej spokojnosti (Diener, 2009; Mikšík, 2004).

Charakteristika životnej spokojnosti

Životná spokojnosť je jedným z rozhodujúcich aspektov kvality nášho života. Je to ten nepoddajný pocit, ktorý nám hovorí, že sme na správnej ceste, že náš život má zmysel, a že sa cítime šťastní a uspokojení. Téma životnej spokojnosti zaujíma ľudí na celom svete, pretože spokojnosť nezávisí len od vonkajších okolností, ale aj od vnútorného stavu našej mysle (Diener, 2009).

Životná spokojnosť podľa Diener (1985, 2000, 2009), ktorý je známy svojím výskumom v oblasti psychológie šťastia a spokojnosti, je založená na niekoľkých dôležitých aspektoch, ktoré zahŕňajú:

- emocionálnu spokojnosť – jedným z kľúčových aspektov životnej spokojnosti je pozitívna emocionálna reakcia na životné udalosti a situácie; osoba, ktorá je emocionálne spokojná, má tendenciu prežívať viac pozitívnych emocionálnych stavov, ako sú šťastie, radosť a potešenie, a menej negatívnych emocionálnych stavov, ako sú smútok, zlosť, strach,
- zmysluplnosť života – pocit, že život má zmysel a účel; osoba, ktorá pociťuje zmysluplnosť vo svojom živote, má tendenciu byť viac spokojná a šťastná,
- spoločenskú spokojnosť – ľudia s bohatými a podporujúcimi sociálnymi väzbami majú tendenciu byť spokojnejší a šťastnejší,

- životnú spokojnosť v práci a kariére – osoby, ktorých práca naplňa a dostanú možnosť uplatnenia svojho talentu sú spokojnejší,
- zdravie – telesné a duševné zdravie majú významný vplyv na životnú spokojnosť; osoba, ktorá sa stará o svoje zdravie a cíti sa fyzicky dobre, má väčšiu pravdepodobnosť byť spokojná so svojim životom.

„Spokojnosť so životom je najzákladnejším cieľom, ktorý sa snažia ľudia dosiahnuť. Vo všeobecnosti pojem spokojnosť predstavuje subjektívne kritérium kladného hodnotenia rôznych javov, stavov činností a objektov, vrátane seba samého, pociťované ako príjemný zážitok radosti, úspechu, alebo satisfakcie za doterajšiu prácu, alebo činnosť“ (Strmeň, In Popelková, Šišková, Zaťková, 2010, s. 16).

López-Gómez, Chaves, Vázquez (In Carducci, Nave, 2021) charakterizujú životnú spokojnosť, ako úsudok o vlastnom živote. Autorky rozlišujú spokojnosť so životom ako celkom a okrem toho aj spokojnosť so špecifickými oblasťami života ako sú zdravie, vzdelanie, rodina, sociálne vzťahy, práca, bývanie alebo voľný čas. Miera životnej spokojnosti je relatívne stabilná v rámci jednotlivcov, ale medzi národmi a kultúrami sa líši, čo je spôsobené ekonomickými a demografickými premennými ako sú napríklad pohlavie, vek, vzdelanie, HDP na obyvateľa, sociálna podpora, vnímanie korupcie.

López-Gómez, Chaves, Vázquez (In Carducci, Nave, 2021) uvádzajú, že:

- psychická pohoda je najvyššia v najmladšom a najstaršom veku v anglicky hovoriacich krajinách s vysokými príjmami, zatiaľ čo v iných regiónoch ako je Južná Amerika alebo východná Európa s vekom neustále klesá,
- ženy majú celosvetovo hodnotenie životnej spokojnosti vyššie ako muži,
- nezamestnaní majú hodnotenie životnej spokojnosti nižšie, čo je spôsobené stratou sociálneho postavenia z dôvodu nedostatku finančných príjmov,
- problémy duševného zdravia majú oveľa väčší vplyv na životnú spokojnosť, ako telesné choroby,
- životné udalosti rovnako môžu ovplyvniť životnú spokojnosť, aj keď v dôsledku adaptačného procesu sa úroveň životnej spokojnosti zvykne vrátiť na jej pôvodnú úroveň; traumatické a stresujúce udalosti môžu z dlhodobého hľadiska ovplyvniť životnú pohodu.

Okrem zmien vo fyzickej zdatnosti, zvyšujúci sa vek zosilňuje náchylnosť k chronickým stavom a postihnutiam a znižuje kvalitu života. Životná spokojnosť sa považuje za ústredný aspekt blahobytu a podmieňuje fyzické zdravie a úmrtnosť. Uvedený psychologický konštrukt je definovaný ako proces kognitívneho úsudku, v ktorom

jednotlivci hodnotia kvalitu svojho života podľa vlastných referencií (Cruz-Ferreira et al., 2015).

Becker-Phelps (In Ackermann, 2018) ponúka päť otázok, ktoré pomáhajú pri zvyšovaní životnej spokojnosti:

- Skúšate nové zážitky? – skúšaním nových vecí sa vymaníme zo svojej rutiny,
- Snažíte sa zo všetkých síl vo všetkom, čo robíte? – robením vecí na 100% získame pocit naplnenia a zadosťučinenia, ktorý bezduchá práca a pasívne potešenie nemôžu priniesť,
- Radi tráвите čas s inými ľuďmi? – aj tí najintrovertnejší z nás potrebujú aspoň pár kvalitných vzťahov a občasné sociálne interakcie,
- Pristupujete vo svojich každodenných interakciách k ľuďom s túžbou vychádzať? – je dôležité, aby interakcie boli pozitívne,
- Ľahko vás rozrušia rôzne druhy problémov? – v prípade ak si neviete rady s častou úzkosťou, smútkom, pocitom viny alebo hnevom autorka odporúča vyhľadať terapeutickú pomoc.

Ed Diener a jeho výskum v oblasti pozitívnej psychológie nám poskytli cenné poznatky o tom, ako sa dá životná spokojnosť merať a zlepšovať. Na posúdenie globálnej úrovne spokojnosti so životom zostrojili autori Diener, Emmons, Larsen a Griffin (1985) škálu pod názvom Satisfaction with life scale (SWLS, 1985). Dôležité je si uvedomiť, že životná spokojnosť je subjektívna a jedinečná pre každého jednotlivca, a každý má možnosť pracovať na tom, aby dosiahol vyššiu úroveň spokojnosti a šťastia vo svojom živote.

Charakteristika frustrácie

Frustrácia a seniori často tvoria neoddeliteľnú dvojicu, ktorá sa prejavuje v rôznych aspektoch ich života. S nástupom pokročilého veku môžu seniori čeliť mnohým výzvam, ktoré sú spojené s fyzickým zdravím, sociálnou izoláciou a stratou nezávislosti. Uvedené faktory môžu viesť k hlbšiemu pocitu frustrácie a neistoty (Bundzelová, Ludvigh Cintulová, Buzalová, 2023).

Frustrácia je neočakávaná strata nádeje na uspokojenie subjektívne dôležitej potreby. Frustrujúca skúsenosť je relatívne častá a môže byť do určitej miery aj žiaduca, pretože núti človeka hľadať účinnejšie riešenie (Vágnerová, 2014).

Podľa Heretika a Heretika (2007, s. 111) frustrácia vzniká „pri zmarení aktivity zameranej na cieľ.“ Rosenzweig (In Heretik, Heretik, 2007) rozlišuje:

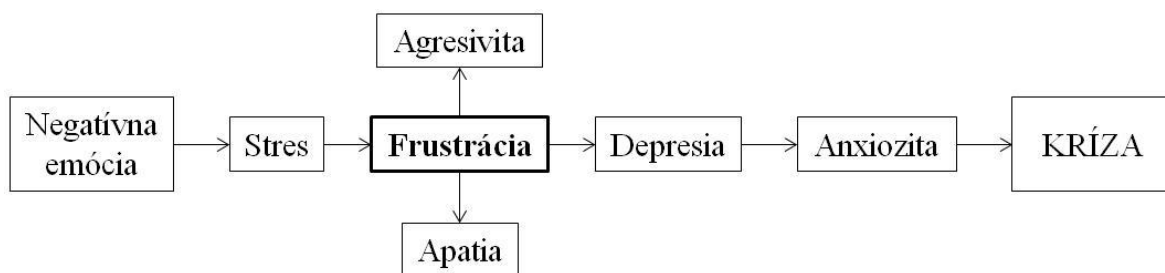
- extrapunitívne reakcie (zamerané proti prekážke),
- intrapunitívne reakcie (zamerané proti subjektu),
- impunitívne reakcie (premiestnenie reakcie na iný objekt).

Ďalej Rosenzweig (In Hyhlík, Nakonečný, 1973) rozoznáva primárnu frustráciu (týkajúcu sa vrodéných biologických potrieb), sekundárnu frustráciu (týkajúcu sa získaných psychogénnych potrieb) a existenciálnu frustráciu, t.j. frustrácia zmyslu života (nedostatok akýchkoľvek životných perspektív). Kolektívne frustrácie sú znesiteľnejšie ako frustrácia individuálna. Odolnosť človeka voči frustrácii sa nazýva frustračná tolerancia, ktorú Rosenzweig (In Hyhlík, Nakonečný, 1973) definuje ako individuálnu kapacitu odporovať frustrácii bez uchýlenia sa k neadekvátnemu spôsobu reagovania.

Hyhlík, Nakonečný (1973) uvádzajú špecifické spôsoby, ktorými frustrovaný jedinec reaguje: agresia, kompenzácia, fantázia, racionalizácia, zľahčovanie, regresia, identifikácia, úniková reakcia, represia.

Negatívna reakcia organizmu (obrázok č.1) prispieva veľkou mierou ku strate životnej rovnováhy a ku zmenám správania sa človeka (agresivita, apatia), ktoré môže viesť až k patologickým zmenám v organizme alebo ku kríze až smrti (Blahutková, 2015).

Obrázok č.1: Negatívna rovnica stresu



(zdroj: Blahutková, 2015; modifikované Lauro, 2023)

Na meranie frustrácie zostrojil Mikšík (2004) dotazník spokojnosti a frustrácie (DUSIN).

6 PREHLAD DOTERAJŠÍCH VÝSKUMOV V OBLASTI TANEČNO-POHYBOVEJ TERAPE U SENIOROV

Tanečno-pohybová terapia sa stáva čoraz viac populárnejšou formou terapie vo vedeckom výskume so seniormi, pričom spočíva v používaní rôznych druhov tanca a pohybových aktivít na podporu fyzickej, emocionálnej a kognitívnej pohody seniorov. Tancovanie a pohyb s inými ľuďmi môže zvýšiť ich sociálnu interakciu a zmierniť pocit osamelosti. Výskumy ukazujú, že tanečno-pohybová terapia môže mať pozitívny vplyv na zlepšenie životnej spokojnosti seniorov.

V nasledujúcom texte zhrňujeme poznatky o výskumoch tanečno-pohybovej terapie so seniormi. Prehľad tvoria štyri zahraničné štúdie a jedna metaanalýza.

Koch, et al. (2019) v metaanalýze hodnotili účinnosť tanečno-pohybovej terapie a tanečných intervencií v oblasti zlepšenia psychologického zdravia. Výsledky naznačujú, že tanečno-pohybová terapia znižuje depresiu a úzkosť a zvyšuje kvalitu života a interpersonálne a kognitívne schopnosti, zatiaľ čo tanečné intervencie zvyšujú (psycho-) motorické zručnosti.

Štúdie Bräuninger (2014), Cruz-Ferreira et al. (2015), Rajagopalan (2022) a Osgood, Meyers, Orchowsky (1990) poskytujú prehľady o témach, intervenciách a odporúčaníach z oblasti tanečno-pohybovej terapie so seniormi. Výsledky štúdií sa uskutočnili s odborníkmi z Rakúska, Nemecka, Švajčiarska, Portugalska, Indie a USA.

Cieľom štúdie Bräuninger (2014) bolo prezentovať hlavné témy, ktoré sa objavujú na stretnutiach tanečno-pohybovej terapie so seniormi, a podať správu o úspešných intervenciách tanečno-pohybovej terapie. Zhodnotenie účinkov kreatívneho tanca na fyzickú zdatnosť a životnú spokojnosť u seniorov bolo spoločným cieľom štúdií Cruz-Ferreira et al. (2015) a Osgood, Meyers, Orchowsky (1990). Účelom kvalitatívnej štúdie Rajagopalan (2022) bolo zistiť terapeutickú užitočnosť a vplyv tanečno-pohybovej terapie na seniorov žijúcich v domovoch dôchodcov s uplatnením holistického prístupu.

Medzi významné témy, ktoré sa na stretnutiach vynárali patrili fyzická pohoda, sociálne vzťahy, psychické zdravie a zvládanie záťaže (Rajagopalan, 2022). Podľa Bräuninger (2014) najčastejšie témy v súvislosti s kvalitou života seniorov boli životná únava, samovražda, demencia a bezpečnosť.

Najčastejšie využívanými intervenciami tanečno-pohybovej terapie boli riadené pohyby, hry, improvizácia a tanec vo dvojici alebo v kruhu (Bräuninger, 2014), kreatívny tanec a pohyb (Cruz-Ferreira et al., 2015; Osgood, Meyers, Orchowsky, 1990), ktorý sa často využíva v domovoch dôchodcov, zahŕňa aktivity vykonávané na hudbu na zvýšenie spontánnosti, zvýšenie telesného uvedomenia, uvoľnenie a zlepšenie sociálneho kontaktu (Rajagopalan, 2022).

Cruz-Ferreira et al. (2015) uvádzajú, že stretnutia so seniormi mali špecifické témy, napríklad zahŕňali povolania, každodenné domáce a životné aktivity, pláž, vidiek, cestovanie, tanec s maskami a zvieratá. Využívala sa téma Vianoc, dňa Valentína, ročných období, alebo hudby. Na umocnenie tematického rozvoja a zážitku z pohybu boli použité rekvizity ako rolničky, červené stuhy, balóny, plážové lopty či farebné šatky. (Osgood, Meyers, Orchowsky, 1990).

Stretnutia podľa Cruz-Ferreira et al. (2015) a Osgood, Meyers, Orchowsky (1990) pozostávali z troch fáz: rozcvička, hlavná časť a záverečná časť. Väčšina zahrnutých štúdií implementovala intervenciu počas dlhšieho časového obdobia v priemere 11 týždňov, zvyčajne sa uskutočňovali dvakrát týždenne a dĺžka doby trvania bola v priemere 70 minút (Koch, et al., 2019).

Štúdie dokazujú, že tanečno-pohybová terapia:

- zlepšuje kvalitu života, mobilitu, psychické zdravie, sociálne kontakty a znižuje izoláciu seniorov (Bräuninger, 2014),
- podporuje rozvoj predstavivosti, kreativity, kritického myslenia a rozhodovania seniorov (Cruz-Ferreira et al., 2015),
- zlepšuje zmyslové vnímanie a zároveň stimuluje dýchací, obehový a kostrový systém, seniorom umožňuje vyjadrovať a zdieľať svoje pocity a skúsenosti, pričom kombinuje neverbálnu a verbálnu komunikáciu (Rajagopalan, 2022),
- posilňuje sebavedomie, hrdosť a úspech, skupinovú súdržnosť a zlepšuje životnú spokojnosť seniorov (Osgood, Meyers, Orchowsky, 1990),
- metaanalýza Koch, et al. (2019) prispieva k počiatočným zisteniam, že tanečno-pohybová terapia a tanečné intervencie majú pretrvávajúce dlhodobé účinky.

V ďalšej časti textu uvádzame niektoré odporúčania a limity štúdií:

- podľa Osgood, Meyers, Orchowsky (1990) a Cruz-Ferreira et al. (2015) bola veľkosť výskumnej vzorky malá, čo malo za následok obmedzenie vo zovšeobecňovaní výsledkov štúdií, odporúčajú vykonávať meranie každé

2 alebo 3 mesiace, nie len na začiatku a na konci výskumu (Osgood, Meyers, Orchowsky, 1990),

- štúdia Rajagopalan (2022) kladie základy pre budúci výskum vplyvu tanečno-pohybovej terapie na náladu a úroveň stresu seniorov, socializáciu a telesné zdravie,
- ďalší výskum by mohol zahŕňať zmiešané metód kombinujúcich kvalitatívne a kvantitatívne prístupy, mohol by sa zamerať na podporu tanečno-pohybovej terapie v oblasti zaoberajúcej sa suicidalitou, keďže nie je dostatočne preskúmaná vo vedeckých publikáciách (Bräuninger, 2014),
- podľa Koch, et al. (2019) sú výsledky metaanalýzy limitované metodologickými nedostatkami primárnych štúdií a zároveň zdôrazňujú fakt, že sú potrebné ďalšie výskumy, ktoré by rozšírili dôkazy o účinkoch tanečno-pohybovej terapie a tanečných intervencií na psychologické výsledky súvisiace so zdravím.

Tanečno-pohybová terapia otvára dvere k zlepšeniu životnej spokojnosti seniorov a výskumy v tejto oblasti nám poskytujú vzácne informácie a nástroje na lepšie porozumenie a využitie potenciálu tejto terapie. Starostlivosť o seniorov sa tak stáva oveľa komplexnejšou a obohatenou vďaka tanečno-pohybovej terapii, ktorá prispieva k ich fyzickému, mentálnemu a emocionálnemu blahobytu, a vytvára priestor pre aktívne a plnohodnotné starnutie.

PRAKTICKÁ ČASŤ

7 CIEĽ A HYPOTÉZY

Hlavným cieľom absolventskej práce je zvýšenie životnej spokojnosti a zníženie frustrácie klientov v zariadení sociálnych služieb. Z cieľa sme odvodili dve hypotézy.

H1: Predpokladáme, že ak sa seniori budú zúčastňovať tanečno-pohybovej terapie, tak sa zvýši ich celková životná spokojnosť.

H2: Predpokladáme, že ak sa seniori budú zúčastňovať tanečno-pohybovej terapie, tak sa zníži miera ich frustrácie v oblasti kultúrneho vyžitia, zdravia a seberealizácie.

8 POUŽITÉ METÓDY TANEČNO-POHYBOVEJ TERAPIE A VÝSKUMNÉ METÓDY

Z metód tanečno-pohybovej terapie sme použili psychomotoriku, zrkadlenie a Labanovú analýzu pohybu, ktoré sú opísané v teoretickej časti.

V našom výskume sme použili kvantitatívnu analýzu dát na spracovanie a vyhodnotenie informácií z dotazníkov. Pre štatistické vyhodnotenie sme použili Wilcoxonov test. Okrem toho sme využili kvalitatívne metódy, ako pozorovanie, rozhovor, čím sme sa snažili poskytnúť komplexnejší obraz nášho výskumného zamerania.

8.1 Pozorovanie

Metóda sa vyznačuje sledovaním činnosti ľudí, jej zaznamenávaním, analýzou a následným vyhodnotením zozbieraných údajov. Za účelom naplnenia stanovených cieľov bolo na zber dát použité neštruktúrované pozorovanie, ktoré sa vyznačuje tým, že pozorovateľ pri ňom nepoužíva žiadne presne vypracované pozorovacie kategórie (Bačíková, Janovská, 2018; Labašová, Porubčanová, 2012).

Pozorovanie prebiehalo zúčastnene, to znamená, že výskumník bol členom pozorovanej skupiny, a tým zasahoval do diania; udržiaval interakcie a komunikáciu s pozorovanou skupinou seniorov. V našom výskume sa jednalo o krátkodobé pozorovanie.

Pozorovanie bolo otvorené, keďže skúmané osoby vedeli o tom, že sú sledované. Bačíková, Janovská (2018) ako jednoznačnú výhodu uvádzajú etickosť takéhoto konania.

V našom výskume išlo o skupinové pozorovanie, ktoré bolo pre pozorovateľa náročnejšie, pretože pozoroval väčší počet javov. Výhodou môže byť väčšie pohodlie pozorovaného, keďže je členom väčšej skupiny (Bačíková, Janovská, 2018).

Využívali sme priamu (bezprostrednú) formu pozorovania s kombináciou introspekcie (sebazpozorovanie) a extrospekcie (pozorovanie iných).

8.2 Rozhovor (interview)

Rozhovor je výskumnou metódou, ktorá umožňuje zachytiť nielen fakty, ale i hlbšie preniknúť do motívov a postojov respondentov. Pri rozhovore možno sledovať i niektoré vonkajšie reakcie respondenta a podľa nich potom pohotovo usmerňovať ďalší priebeh kladenia otázok (Gavora, 2008). V našom výskume sme použili na zber dát neštruktúrovaný (hlbkový) rozhovor, z dôvodu väčšej otvorenosti voči odpovediam respondentov, ponechávajúc im väčší priestor na vlastné vyjadrenie. Výhodou hlbkového rozhovoru môže byť zistenie aj informácií, ktoré výskumník zo začiatku nepredpokladal. Neštruktúrované interview je metóda, ktorá sa vonkajšími znakmi podobá bežnému rozhovoru. Pri jej využívaní býva kladený dôraz na prirodzenosť konverzácie a nenásilný priebeh, tzn. že sme ochotný prispôsobiť rozhovor danému respondentovi či situácii (Hacek, 2021).

Pri našom výskume sme uplatnili skupinový rozhovor z dôvodu skupinovej terapie. Gavora (2006) uvádza niekoľko výhod skupinového rozhovoru:

- za ten istý čas možno získať obyčajne viac informácií ako pri individuálnom rozhovore,
- interakciou medzi členmi skupiny sa získavajú bohatšie a názorovo pestrejšie odpovede,
- vytvorením neformálnej, povzbudzujúcej atmosféry nesmelí ľudia, s komunikačným ostychom, blokom alebo nejakým handicapom sa môžu osmeliť a začať reagovať spontánne.

8.3 Dotazník – Škála spokojnosti so životom

Škála spokojnosti so životom je krátky 5-položkový dotazník zachytávajúci celkové kognitívne hodnotenie spokojnosti so životom. Položky sú hodnotené na 7-bodovej Likertovej škále, od úplného nesúhlasu (1) až po úplný súhlas (7) (Diener et al., 1985). Škála je platným a spoľahlivým meradlom životnej spokojnosti, vhodná na použitie v širokej škále vekových skupín (Pavot, 1991; Pavot et al., 1993). Skóre v Škále spokojnosti so životom sa pohybuje od 5-35 bodov a zaraďuje sa do niekoľkých kategórií (Diener, 2006).

Slovenský preklad škály spokojnosti so životom sme čerpali od Nemček (2021, s. 52).

Príklady položiek škály:

- môj život sa v mnohých aspektoch blíži k môjmu ideálu,
- moje životné podmienky sú ideálne.

Cronbachova α pre škálu spokojnosti dosiahla v našom dotazníku 0,704 a v reteste 0,625 v časovom odstupe 14 týždňov a všetky položky prispeli približne rovnakou mierou k reliabilite. Pre porovnanie uvádzame Cronbachovu α z predošlých výskumov 0,89-0,79 a v reteste 0,84-0,50 (Pavot et al., 1993).

8.4 Dotazník spokojnosti a frustrácie – DUSIN

Na zisťovanie štruktúry a dynamiky životnej spokojnosti a frustragénnych životných podmienok a situácií u seniorov v zariadení sociálnych služieb bol použitý dotazník Mikšíka (2004) DUSIN.

Zdroje spokojnosti a frustrácie sú vždy uvažované v nasledovných kategóriách:

- základné životné podmienky a materiálne zabezpečenie (MA),
- realizácia svojich záujmov a koníčkov (KU),
- pracovné uspokojenie a jeho kontexty (PR),
- oblasť rodiny (RO),
- oblasť zdravia a jeho širších kontextov (ZD),
- oblasť sociálnych vzťahov (VZ),
- hladina pocitu spokojnosti so svojim vlastným životom (SE) (Mikšík, 2004).

Uvedené kategórie sú pokryté 24 okolnosťami života, ktoré pokladáme za základné, ale pritom bežné situácie, v ktorých sa väčšina ľudí v dennom živote ocitá. V každej položke dotazníka respondent vždy najskôr uvádza dôležitosť, ktorú jej vo svojom živote prisudzuje, potom spokojnosť s možnosťou jej uspokojenia – vždy na šesťbodovej škále (tak dôležitosť, ako aj spokojnosť). Na základe vzťahu medzi dôležitosťou a spokojnosťou je pre každú položku vyhodnotená tretia dimenzia – index frustrácie (Mikšík, 2004).

Naša práca bola zameraná na tri vybrané kategórie KU, ZD a SE.

8.5 Wilcoxonov test

Wilcoxonov test patrí do skupiny neparametrických testov, ktoré používame ak naše dáta nemajú normálne rozloženie. Používa sa na porovnanie rovnakej skupiny respondentov v dvoch podmienkach. Napríklad otestujeme respondentov pred experimentálnou manipuláciou a po nej, a skúmame či experiment spôsobil štatisticky významne rozdielne skóre (Hanák, 2016).

9 HARMONOGRAM VÝSKUMNÉHO ŠETRENIA

september 2023:

- telefonicky sme oslovili zariadenie Domov Jesienka Šurany na spoluprácu vo výskumnom šetrení,

október 2023:

- uskutočnilo sa zoznamovacie stretnutie v Domove Jesienka Šurany,
- hľadali sme a zároveň študovali dotazníky a výskumy,
- odovzdanie finálnej verzie zadania absolventskej práce,
- oslovili sme Dom seniorov Dolný Ohaj na spoluprácu vo výskumnom šetrení za účelom vytvorenia kontrolnej skupiny; zariadeniu sa nepodarilo nájsť klientov, ktorí by sa vedeli zapojiť,

november 2023:

- vypĺňanie dotazníkov klientmi pred začiatkom terapie,
- 1. terapeutické stretnutie (23. 11.),
- 2. terapeutické stretnutie (29. 11.),

december 2023:

- začiatkom decembra bolo zariadenie sociálnych služieb uzavreté pre návštevy a verejnosť z dôvodu výskytu respiračných chorôb,
- dohoda o pokračovaní výskumného šetrenia na začiatok roka 2024,

január 2024:

- 3. terapeutické stretnutie (05.01.),
- 4. terapeutické stretnutie (10.01.),
- 5. terapeutické stretnutie (16.01.),
- 6. terapeutické stretnutie (18.01.),
- 7. terapeutické stretnutie (24.01.),
- 8. terapeutické stretnutie (30.01.),

február 2024:

- 9. terapeutické stretnutie (01.02),
- 10. terapeutické stretnutie (09.02),
- vyplňanie dotazníkov klientmi po ukončení terapie,
- vyhodnotenie dotazníkov psychológom,
- zhodnotenie terapeutických stretnutí sociálnou pracovníčkou, inštruktorkami sociálnej rehabilitácie a klientmi,

marec - apríl 2024:

- vlastné zhodnotenie a kompletizácia absolventskej práce.

10 CHARAKTERISTIKA VÝSKUMNÉHO SÚBORU

Výskumnú vzorku tvorilo na začiatku výskumného šetrenia 7 seniorov z toho 5 žien: p. Kristína, p. Pavlína, p. Simona, p. Tamara, p. Terézia, a 2 muži: p. Karol, p. Marek, vo veku od 69 do 90 rokov z Domova Jesienka Šurany.

Pán Marek z výskumného šetrenia odišiel pred prvým stretnutím zo zdravotných dôvodov, pani Terézia sa nezúčastnila žiadneho stretnutia a náhle zomrela. P. Tamara sa na začiatku zúčastnila len na 2. terapeutickom stretnutí a zo zdravotných dôvodov odišla z výskumného šetrenia, do skupiny sa opäť pridala po zlepšení zdravotného stavu a zúčastnila sa ešte posledných troch stretnutí.

Každý účastník výskumu podpísal informovaný súhlas klienta so zapojením sa do výskumného šetrenia.

pani Kristína

Klientka má 87 rokov a je vdova. Pochádza z robotníckej rodiny. Otec bol obuvník, mama bola v domácnosti. Je najstaršou dcérou z piatich súrodencov, pomáhala pri ich výchove. Od dvanástich rokov varila. Rodičia mali hospodárstvo a bývali na dedine v rodinnom dome. Ako 17 ročná sa vydala. Otec zomrel ako 83 ročný a mama ako 73 ročná. Má tri deti, jedno zomrelo a má osem vnúčat.

Klientka má dokončenú základnú školu. Pracovala v Jednotnom roľníckom družstve (ďalej JRD), v Jednote a v bufete. Od roku 1996 pracovala ako kostolníčka. 15 rokov bola poslankyňou v miestnej obci. Pred nástupom do zariadenia sociálnych služieb bývala sama doma. Mala strach, že sa jej niečo stane. Deti sa odmietli o klientku starať.

Má sklon k hypochondrii a neprimeraným spôsobom reaguje na svoj zdravotný stav. V sebaobslužných úkonoch je samostatná. Pri chôdzi používa ako zdravotnú pomôcku palicu. Je komunikatívna a spoločenská, rada pozerá televízor, číta knihy a časopisy, štrikuje, vyšíva. Pravidelne navštevuje kaplnku, využíva služby pedikérky a kaderničky, ktoré chodia do zariadenia.

pani Pavlína

Klientka má 76 rokov a je vdova. Otec bol starosta obce, zomrel na chorobu. Matka bola v domácnosti, zomrela na starobu. Klientka mala brata, ktorý zomrel mladý, má dve sestry dôchodkyne. Vydala sa ako 19 ročná. Manžel pracoval ako technik, zomrel na starobu. Spolu majú dve deti, päť vnúchat a dve pravnúčatá.

Klientka má dokončenú základnú školu a ďalej vyštudovala stredné odborné učilište s maturitou. Pracovala ako skladníčka až do dôchodku.

Bývala v činžiaku. Po smrti manžela ostala sama. Po zhoršení zdravotného stavu sa spolu s deťmi rozhodli pre nástup do zariadenia sociálnych služieb.

Cíti sa spokojne a dobre, doma rada vyšívava, čítala, pozerala televízor.

Klientka má problémy s pohybovým aparátom, pamäťou. Pri chôdzi používa ako zdravotnú pomôcku palicu.

pani Simona

Klientka má 90 rokov a je vdova. Otec pracoval v JRD ako robotník, zomrel na chorobu. Matka bola v domácnosti, zomrela na starobu. Mala šesť súrodencov, všetci zomreli. Vydala sa ako 22 ročná. Manžel zomrel na starobu. Dcéra, ktorá bola vydatá, zomrela mladá na chorobu. Má tri vnúčatá a dve pravnúčatá.

Klientka má dokončenú základnú školu. Pracovala v JRD ako robotníčka.

Po smrti manžela bývala sama v rodinnom dome. Po zhoršení zdravotného stavu umiestnená do zariadenia sociálnych služieb. Doma sa rada starala o domácnosť, záhradku, pozerala televízor. Je spokojná a komunikatívna.

Má problémy s pohybovým aparátom, pri chôdzi používa ako zdravotnú pomôcku palicu, má diabetes, kardiostimulátor a problémy so sluchom.

pani Tamara

Klientka má 84 rokov a je vdova. Otec pracoval na železnici, zomrel na chorobu. Matka pracovala v JRD ako dojička, zomrela na chorobu. Je zo štyroch sestier, pričom jedna sestra zomrela. Vydala sa ako 21 ročná. Manžel bol železničiar, zomrel mladý, tragicky. Spolu mali tri deti, má osem vnúčat a štyri pravnúčatá.

Klientka má dokončenú základnú školu, študovala na učňovke a vyučila sa za predavačku. Pracovala ako predavačka, ako robotníčka až do dôchodku.

S manželom bývala v rodinnom dome. Po jeho smrti dom predala a išla bývať do činžiaku, kde bývala sama. Pre náhle zhoršenie stavu požiadala spolu s deťmi o umiestnenie do zariadenia sociálnych služieb.

Je spokojná, milá a zhovorčivá. Má rada spev. V minulosti spievala v speváckej skupine. Má problémy s pohybovým aparátom, pri chôdzi používa ako zdravotnú pomôcku palicu.

pán Karol

Klient má 90 rokov a je vdovec. Otec bol robotník na železnici, zomrel na zápal pľúc. Matka bola v domácnosti, zomrela na starobu. Dvaja súrodenci zomreli. Oženil sa ako 23 ročný. Manželka pracovala ako robotníčka a zomrela pred desiatimi rokmi po operácii žalúdka. Má dve dcéry, štyri vnúčatá a jednu pravnučku.

Klient má dokončenú základnú školu. Potom dva roky navštevoval Roľnícku školu. Pracoval ako mzdový účtovník, neskôr ako sociálny referent.

Býval sám v rodinnom dome. Po zhoršení zdravotného stavu umiestnený do zariadenia sociálnych služieb. Rád pestoval zeleninu a kvety v záhrade.

Klient trpí závratmi a hučaním v hlave, má zdravotné žalúdočné a urologické problémy.

11 ŠTRUKTÚRA TERAPEUTICKÝCH STRETNUTÍ

Terapeutické stretnutia mali štruktúru podľa Benička (In Beničková, 2017; 2023):

1. Reflexia – zmapovanie aktuálneho stavu klienta.

Klientov sme po príchode na terapeutické stretnutie pozdravili a spýtali sa jednu, dve otázky, napríklad: „Ako ste sa dnes vyspali?“, „Ako sa dnes cítite?“

2. Rozohriatie – aktivizácia, t.j. uvoľnenie a naladenie klienta.

Dĺžka jedného rozohriatia bola od 5 do 15 minút. Využívali sme sprievodnú hudbu, ktorú sme sa snažili poskladať tak, aby energia stúpala, tzn., že prvá skladba je pomalšia oproti poslednej. Snažili sme sa klientov naladiť na ďalší priebeh stretnutia. Na sprievodnú hudbu sme mali nacvičenú pohybovú zostavu, ktorú klienti opakovali. Pohyby boli jednoduché, pomalé a viackrát sa opakovali, pohyby sme sa snažili komentovať. Celý čas sme klientom pripomínali, aby robili rozsah pohybov v rámci ich možností a prípadný pohyb mohli aj vynechať. Pri rozohriatí sme sa inšpirovali voľne dostupnými videami z internetu od Andrew Greenwood, profesionálneho tanečníka a medzinárodného baletného majstra, naučené zostavy sme pravidelne na stretnutiach opakovali.

- rozohriatie 1:

2CELLOS – Halleluja,
Brooklyn Duo – Canon in D,
HAUSER – Chiquitita,

- rozohriatie 2:

Brooklyn Duo – Ave Maria,
HAUSER – River Flows In You,
HAUSER – O Sole Mio,

- rozohriatie 3:

HAUSER – Amazing Grace,
Brooklyn Duo – A Thousand Years,
Brooklyn Duo – Despacito,

- rozohriatie 4:

2CELLOS – My Heart Will Go On,
HAUSER – Unchained Melody.

3. Vlastná práca – terapeutická téma s ohľadom na potreby klienta.

Ciele a hypotézy sme sa snažili naplniť vytvorením konceptu terapeutických stretnutí, ktorým môžeme pôsobiť na viaceré aspekty života seniorov, vrátane fyzického, emocionálneho a sociálneho blaha.

Fyzickou aktivitou sme sa snažili zlepšovať fyzickú kondíciu v dôsledku pravidelného cvičenia a pohybu, a tým zmierniť problémy spojené s obmedzením pohybu, ktoré často postihujú seniorov, a zvýšiť ich celkovú vitalitu.

Tanečno-pohybová terapia má pozitívny vplyv na emocionálnu pohodu seniorov. Tancovaním sa uvoľňujú endorfíny a serotonín, čo môže prispieť k zníženiu úzkosti a depresie. Týmto vplyvom sme sa snažili o zlepšenie nálady a celkového psychického stavu seniorov.

V rámci skupinovej terapie tanečno-pohybová terapia podporuje sociálnu integráciu seniorov. Skupinové aktivity poskytovali príležitosť na komunikáciu a interakciu s ostatnými účastníkmi, čo mohlo viesť k vytváraniu nových priateľstiev a posilneniu existujúcich sociálnych väzieb.

4. Riadený rozhovor – terapeutická práca s ohľadom na prežitok klienta.

5. Relaxácia – uvoľnenie, odreagovanie, spev klienta.

Dĺžka jednej relaxácie bola približne od 5 do 15 minút. Využívali sme sprievodnú hudbu, ktorá bola poskladaná tak, aby energia klesala, kde prvé skladby boli rýchlejšie oproti posledným, snažili sme sa doceliť opačný efekt ako pri rozhriatí.

▪ repete 1:

Karol Duchoň – Čardáš dvoch srdc,

Helena Vrtichová – Diridonda,

Karol Duchoň – Elena,

Marcela Molnárová – Až bude pokosená tráva,

Zora Kolínska – Keď bola v móde polka,

Oľga Szabová – Mendocíno,

Lýdia Volejníčková – Keď si sám,

Michal Dočolomanský – Lúbim ťa.

- repete 2:
 - Karol Konárik – Júlia, si čarovná,
 - Otto Weiter – Nemám auto,
 - Marcela Laiferová, Ivan Krajíček – Slovenské tango,
 - Robo Kazík – Sedia vrabce na konári,
 - Karol Konárik – Láska má párik krídel,
 - Marcela Laiferová – Pod' bielou alejou.
- ľudové piesne 1:
 - A ja taka dzivočka,
 - Červené jabĺčko,
 - Kukulienka, kde si bola,
 - Krásna, krásna,
 - Čierne oči choďte spať.
- ľudové piesne 2:
 - A ja taka dzivočka
 - A okolo Levoči,
 - Tancuj, tancuj, vykrúcaj!
 - Kopala studienku,
 - A od Prešova.
- dychové piesne 1:
 - Moravanka – Jedna rúža, dve rúže,
 - Moravanka – Keď rozkvete bíla rúža,
 - Moravanka – Nedaleko od Trenčína,
 - Moravanka – Vysoký Jalovec,
 - Moravanka – Okolo Seče,
 - Kysucký prameň – Otecko môj, mamka moja,
 - Kysucký prameň – Spomienky.
- dychové piesne 2:
 - Kollárovci – Anka, Anka,
 - Kollárovci – Mariša,
 - Moravanka – Vysoký Jalovec,
 - Moštenský Pajtáši – Povedz Mi, Ty Moja Milá,
 - Moštenský Pajtáši – Tri Razy Kukulienka,
 - Moštenský Pajtáši – Na Moštenskej Veži.

- klienti piesne 1:
 Profil – Vyrástla lipka,
 Akord 10 – Už som sa vydala,
 Vlasta Mudříková – Biela ruža rozkvitla,
 Hradišťan – Ešče som sa neoženil.
- klienti piesne 2:
 Drietomanka – Ešte vínko nevykyslo,
 PROFIL – Na čo mi je záhradôčka,
 Hradišťan – Sobotěnka ide.
- klienti piesne 3:
 PROFIL – Mám ja tragač starý,
 Heligonkári Feješovci – Trenčiansku dolinu,
 Monika Soroková – Hore dedinou mládenci idú.

6. Závěrečná reflexia – uzavretie terapeutického procesu.

Na úpravu digitálneho zvuku sme použili voľne dostupný software Audacity.

12 POPIS STRETNUTÍ

V nasledujúcej časti absolventskej práce popisujeme v rôznej miere jednotlivé terapeutické stretnutia, ktoré boli navrhnuté s ohľadom na individuálne potreby klientov. Prvých päť terapeutických stretnutí sme popísali detailne. Posledných päť podkapitol obsahuje zhrnutia pre šieste až desiate terapeutické stretnutie.

12.1 Zoznamovacie stretnutie

Zoznamovaciemu stretnutiu predchádzal úvodný telefonát so sociálnou pracovníčkou, ktorá vyjadrila záujem o osobné stretnutie. Zoznamovacie stretnutie a predstavenie výskumu sa uskutočnilo 02.10.2023 v Domove Jesienka Šurany v dopoludňajších hodinách. Na základe odporúčania sociálnej pracovníčky, som okrem slovného predstavenia výskumu realizoval aj názornú ukážku, aby si klienti vedeli lepšie predstaviť čo je tanečno-pohybová terapia.

Slovne som sa predstavil skupine seniorov (18 ľudí), ktorí na mňa čakali v spoločenskej miestnosti, sedeli v kruhu, v ktorom mali pre mňa pripravenú voľnú stoličku. Za zamestnancov zariadenia sociálnych služieb sa stretnutia zúčastnili sociálna pracovníčka a dve inštruktorky sociálnej rehabilitácie. Klientov som pozdravil slovne a očným kontaktom. Následne som predstavil seba a v skrátenej verzii tiež výskum a pozitíva tanečno-pohybovej terapie pre cieľovú skupinu. Za dôležité som považoval povedať, že účasť vo výskume je dobrovoľná a klient môže kedykoľvek z výskumu odísť. Sociálna pracovníčka sa potom spýtala na spätnú väzbu od klientov, ktorá prichádzala veľmi stroho, jedna klientka rovno povedala, že sa výskumu nechce zúčastniť a ostatní klienti pôsobili váhavým dojmom. Prvotnej názornej ukážky sa na základe odporúčania sociálnej pracovníčky aktívne zúčastnila klientka pani Terézia, s ktorou sme si sadli na stoličky uprostred kruhu, oproti sebe. Nasledovalo krátke rozohriatie častí tela (nohy, ruky, trup), pričom sa postupne začali pridávať ostatní klienti. Počas rozcvičky držanie tela (ruky v bok a otáčanie do strán) jednej klientke pripomenulo detskú pieseň „Tancuj, tancuj, vykrúcaj...“ a spontánne sa rozospievala. Klientku som podporil pripojením sa k spevu piesne, v čom nás nasledovali aj ďalší klienti. Z terapeutického hľadiska to bol dôležitý moment, pretože sa následne atmosféra v skupine výraznejšie uvoľnila. Pani Terézii som

poďakoval a pochválil za spoločnú prácu. Sociálna pracovníčka vybrala na ďalšiu ukážku klientku pani Kristínu, ktorú neskôr opísala ako veľmi egocentrickú osobu, ktorú by mrzelo, ak by nebola aktívne zapojená do niektorej aktivity. Pani Kristínu som pochválil za celkový zovňajšok a veľmi pekný účes, na čo som nadviazal otázkou na rannú úpravu vlasov. Začal som si rukami upravovať vlasy, pani Kristína si podobne začala uhladzovať rukami boky okolo uší, raz na jednej strane, potom na druhej. Ostatní klienti opakovali. Ďalej som pokračoval v napodobňovaní ranných aktivít ako oplachovanie tváre. Niektorí klienti aktivitu zopakovali. Sociálna pracovníčka ma poprosila tiež o ukážku s hudbou. Vybral som pieseň „Júlia, si čarovníčka.“ z relácie Repete z 90-tych rokov. Z metód tanečno-pohybovej terapie som použil zrkadlenie, pri ktorom klienti opakovali jednoduché pohyby nohami, rukami a trupom. Cítil som veľké nadšenie a radosť z väčšiny klientov, ktorí sa snažili zrkadliť moje pohyby. Tí, ktorí poznali slová piesne, tak aj spievali. V závere som všetkým poďakoval. Pani Kristína mi navyše odprezentovala pred celou skupinou jej ručne vyšívane kroje, na základe čoho som vyzdvihol jej trpezlivosť.

Po krátkych ukážkach sa sociálna pracovníčka klientov spýtala na záujem o pravidelné stretnutia na tanečno-pohybovej terapii. Reakcie a odpovede klientov boli viac pozitívne, niektorí vyjadrili priamy slovný súhlas so zapojením sa do výskumu, čo sa pri prvotnom slovnom predstavení vôbec neprejavilo. Za príčinu pokladám fakt, že seniori môžu byť nedôverčiví voči zavádzaniu nových vecí do ich stereotypného spôsobu života, prípadne obava, strach, tréma z nepoznaného. Klientom som poďakoval a rozlúčil sa slovne, očným pohľadom a zamávaním rukou. Rozlúčenie bolo klientmi opätované.

Nasledoval rozhovor v kancelárii sociálnej pracovníčky, kde sme diskutovali o možných cieľoch výskumného šetrenia:

- posilnenie sociálnej interakcie, komunikácie medzi klientmi,
- zvýšenie celkovej životnej spokojnosti.

Celá návšteva v zariadení sociálnych služieb trvala približne hodinu a pol.

12.2 Prvé stretnutie

Zúčastnení: klienti p. Kristína, p. Pavlína, p. Simona, p. Karol a dve inštruktorky sociálnej rehabilitácie, z ktorých jedna bola priamo účastná a druhá pracovala s kamerou. Dve klientky p. Tamara a p. Terézia sa stretnutia nezúčastnili z dôvodu návštevy lekára.

Pomôcky: reproduktor JBL, loptičky, kýbeľ, nafukovacia lopta do bazénu.

Hudba: rozohriatie 1, repete 1.

Do zariadenia som prišiel s predstihom, aby som pripravil spoločenskú miestnosť na stretnutie, sedenie bolo v kruhu na stoličkách.

1. Privítanie

Slovne som privítal všetkých klientov.

Klient, ktorý práve rozprával držal loptičku, ktorá po kruhu kolovala, pýtal som sa dve otázky: „1. Ako ste sa dnes naraňajkovali?, 2. Ako sa dnes cítite, s akým pocitom prichádzate?“

P. Kristína vyjadrila v úvode obavy, že nebude vedieť čo má rozprávať, vyslovením otázok prišli však jednoznačné odpovede: 1. Dobre, dnes sme mali parížsky šalát, chleba a čaj, na izbe som mala kávu. 2. Dneska dosť dobre, dnes to hádam vydržím, neviem čo bude (úsmev). P. Pavlína: 1. Dobre. 2. S dobrým pocitom (úsmev). P. Simona: 1. Dobre, ja zjem všetko, nie som preberačná. 2. Ja sem rada chodím, zúčastňujem sa všetkých aktivít. P. Karol: 1. Ponáhľal som sa, pretože som bol u holiča, všetko som zjedol. – pochválil som klienta, že stihol aj holiča, klient odvetil, že áno, aby bol upravený, tak ako sa v spoločnosti patrí. 2. Nerozmýšľal, pretože nevedel presne, ktorý deň so stretnutiami začneme, ale vedel, že raz začneme (úsmev). – klienta som uistil, že ten deň, kedy začíname je dnes, klient dodal, že má rád spoločnosť.

Úvodné privítanie sme zakončili spoločným potleskom.

2. Rozohriatie

Hudba: rozohriatie 1.

P. Kristína pri hľadení kolien poznamenala, že ich má boľavé (úsmev), rada by ich vymenila, a z časti vynechala krúživé pohyby ľavým ramenom z dôvodu vykĺbenia v minulosti, na druhú stranu v cvičení pokračovala a zapojila pravú ruku. Všetci klienti sa

snažili a na konci sme sa odmenili potleskom. P. Kristína poznamenala s úsmevom, že „samí sebe si musíme čapkať“. Spýtal som sa na spätnú väzbu klientov, ktorí rozohriatie celkovo hodnotili dobre.

3. Vlastná práca

Pri všetkých aktivitách bola použitá pomôcka loptičky, každý klient dostal jednu mäkkú loptičku, s ktorou pracoval:

- loptičku sme stláčali pravou rukou a po pár opakovaniach sme rukou rotovali, to isté sme opakovali ľavou rukou,
- keď sme prechádzali na ďalšiu aktivitu a chytili loptičku medzi obe dlane, tak klientka p. Kristína začala loptičku trieť medzi dlaňami, klientku som podporil a začali sme všetci trieť loptičku medzi dlaňami, a slovné som sa pýtal, že ak by sme varili, alebo piekli čo by sme mohli robiť?, dospeli sme k záveru, že najskôr by to boli buchty, prípadne by sme sa modlili,
- loptičku sme ďalej presúvali z jednej ruky do druhej a vždy upažili, neskôr sme pridali nohy, a to tak, že pri upažení sme posunuli dopredu raz jednu nohu a raz druhú,
- nakoniec som uprostred kruhu umiestnil vedro do ktorého sme sa snažili loptičky nahádzať, zopakovali sme ešte raz,
- jednu loptičku sme posúvali jedným smerom, po krátkom čase som pridal ďalšiu loptičku, smer posúvania sme vymenili, na záver som pridal ešte nafukovaciu plážovú loptu, ktorú sa snažili klienti pri presúvaní loptičiek ešte odkopnúť ďalšiemu klientovi, vznikol chaos, ktorý všetkých pobavil, loptičky som pozbieral a prešiel na ďalšiu aktivitu,
- postavil som sa do stredu kruhu a plážovú loptu som klientom postupne hádzal jemným oblúčikom a oni chytali, alebo odrážali naspäť,
- pridali som aktivitu s vytváraním asociácie, napríklad som povedal slovo zelenina a klient, ktorý loptu chytal mal za úlohu vymenovať jeden/dva druhy zeleniny a hodiť loptu naspäť, asociácie sme vytvárali k ďalším slovám ako ovocie, voda.

4. Nasledovala reflexia v kruhu na spoločné aktivity

P. Kristína sa páčila aktivity na postreh. P. Simone sa páčilo cvičenie s rukami, zhodnotila, že silnejšiu má ľavú ruku. P. Pavlína sa rovnako páčila cvičenia s rukami, zhodnotila, že pravá ruka je po operácii pravého ramena slabšia. P. Kristína má obe ruky rovnako silné, obe mala dvakrát zlomené. Klientka nám v zapätí porozprávala o všetkých zlomeninách a vyklbenom ľavom ramene. Klientku som podporil, že človek musí byť silný, aby to všetko zvládol a uzdravil sa. Poznamenala, „ale to cíti človek.“ P. Pavlína mala zlomenú ľavú nohu. P. Karol mal zlomený pravý palec na nohe, ako 25 ročný.

Klientom som poďakoval za spomienky.

5. Relax

Hudba: repete 1.

Klientov som slovne uviedol do ďalšej časti nášho stretnutia s tým, že budeme tancovať a spievať, a to každý v rámci svojich možností a schopností. Klienti, ktorí poznali slová pesničiek tak spievali, iní len tancovali.

P. Karol a p. Simona dokonca vstali zo stoličiek, p. Simona hovorí, že to mi nikto neuverí, že som si zatancoval s 90 ročnou (spoločný smiech). Poďakovali sme si spoločným potleskom. P. Pavlína sa páčila najviac skladba od Michala Dočolomanského, súhlas vyjadrili aj ostatní klienti.

6. Ukončenie

Záverečná reflexia v kruhu na otázky: „1. Ako sa vám stretnutie páčilo/nepáčilo?, 2. S akým pocitom odchádzate na obed?“

P. Kristína hovorí: „Ja som spokojná. Ja musím byť všade.“ P. Pavlína hovorí: „Všetko sa mi páčilo.“ P. Simona odchádza s dobrým pocitom, hovorí, že si trochu zacvičili. „Dobre bolo, veselo.“ P. Karol hovorí: „Dobre.“ Klientovi sa vyvolali spomienky na tancovanie valčíka, tanga. Stretnutie „schvaľuje,... je to dobré,... človek sa uvoľní, stratí myšlienky... a žije.“

Klientom som za všetko poďakoval.

Zhodnotenie:

- Dbat' na bezpečnosť klientov, ak sa postavia, tak postrážiť ich správne posadenie späť na stoličku, veľmi mi v tomto smere pomohla inštruktorka sociálnej rehabilitácie.
- Pravidelne slovne povzbudzovať klientov, že všetky aktivity spoločne zvládneme.
- Zapojiť do rozhovoru aj zúčastneného pracovníka, klientka p. Kristína mala dve reakcie, keď som preskočil pracovníčku, chcela, aby aj ona rozprávala (moje zhodnotenie prišlo spätne cez videozáznam).
- Dbat' nato, aby každý klient dostal rovnaký čas na reflexiu, snažiť sa o úmernosť.
- Celkovo naše prvé stretnutie hodnotím pozitívne, klienti sa do aktivít zapájali a stretnutie hodnotili pozitívne a s úsmevom, osobne sa teším na ďalšie stretnutie.
- Verím, že moja štruktúra terapeutických stretnutí so seniormi pomáha naplňať cieľ výskumného šetrenia.
- Prvé stretnutie sa rovnako páčilo aj obom inštruktorkám sociálnej rehabilitácie.

12.3 Druhé stretnutie

Zúčastnení: klienti p. Kristína, p. Pavlína, p. Simona, p. Tamara a dve inštruktorky sociálnej rehabilitácie a sociálna pracovníčka, ktoré celé stretnutie pozorovali.

P. Karol sa nemohol zúčastniť z rodinných dôvodov a p. Terézia zo zdravotných dôvodov z výskumného šetrenia odišla a neskôr zomrela.

Pomôcky: reproduktor JBL, nafukovacie balóniky, biele vreckovky, pružná niť.

Hudba: rozohriatie 2, ľudové piesne 1.

Do zariadenia som prišiel v predstihu, aby som mal čas na nafúkanie balónikov, sedenie bolo v kruhu na stoličkách.

1. Privítanie

P. Pavlína prichádza do spoločenskej miestnosti prvá a pozdraví ma po mene Jožko, čo ma potešilo, a ubezpečil som klientku, že je to v poriadku. V zariadení majú pravidlo, že zamestnanci a klienti si vykajú, z toho dôvodu všetkých klientov oslovujem priezviskom. Klientka sa posadila a po chvíli si odbehla ešte dopiť kávu. P. Tamara mi zdieľala dôvod prečo sa nemohla zúčastniť prvého stretnutia, bola to návšteva reumatologickej ambulancie. P. Kristína sa pridáva a hovorí, že ide lekárovi zajtra..., do hematologickej ambulancie, „...ja chodím na krv každý mesiac, ...minule som bola na strojček (srdce).“, klientka sa zúčastnila očnej kontroly, ktorá bola zabezpečená zariadením pre všetkých klientov v daný deň stretnutia. Obe klientky som podporil, že im na zdravotnom stave záleží a poctivo navštevujú lekárov. P. Pavlína „A už som tu (úsmev), bola som tu samá a hovorila som Jožkovi, že si idem dopiť kávu...“ prichádza po druhýkrát. Prichádza posledná klientka p. Simona „Dobrý deň.“, odvetil som: „Vitajte p. Simona.“

Všetkých klientov som v úvode srdečne privítal a spýtal sa otázku: „Ako ste sa dnes vyspali?“ P. Simona: „Dobre (úsmev).“ P. Simona: „Dobre (úsmev).“ Klientky som podporil, že je to dôležité, aby sa človek vyspal dobre, pretože sa lepšie naladí na ďalší priebeh dňa. P. Tamara sa vyspala priemerne, pretože ju začali bolieť kríže. P. Kristína sa do odpovede nechcelo, má starosti, rodinní príslušníci mali zdravotné problémy.

Klientov som slovné podporil, že sa pokúsime dnes trošku uvoľniť a zabaviť sa, prísť na iné myšlienky, ak to bude možné.

2. Rozohriatie

Hudba: rozohriatie 2.

Pri hladení ľavej ruky som poznamenal, že jej takýmto spôsobom poďakujeme a klientka p. Tamara poďakovala svojej ruke zato, „že nás poslúcha.“ a p. Pavlína poďakovala ruke zato „že slúži (s úsmevom).“ P. Kristína hovorí, že sme ako „baletky (smiech).“

Po rozohriati som klientom poďakoval a nasledovala krátka reflexia. P. Kristína hovorí: „Dalo sa to zvládnuť.“ P. Pavlína: „Dobré to bolo.“ Klientka sa zahriala, „popreťahovala kosti.“ P. Simona poznamenala, že ju bolí pravá ruka, klientku som pochválil, že aktívne zapájala ľavú ruku a necvičila cez bolesť pravej ruky, hovorí: „už je krv hustá, ...nepreteká (s úsmevom).“ P. Tamara hovorí: „Aj ja som to zvládla, ...tá hudba mi v tom pomáhala, taká príjemná hudba, peknú hudbu ste vybrali.“ Pochvala ma potešila a poďakoval som.

3. Vlastná práca

Pri všetkých aktivitách bola použitá pomôcka balóniky.

- každý klient chytil balónik oboma rukami a balónik sme rotovali zo strany na stranu,
- vyhadzovanie balónika a následné:
 - chytenie dlaňami, pri aktivite sa klienti zabavili,
 - chytenie vonkajšou časťou rúk, klienti vyjadrili znepokojenie s náročnosťou aktivity, preto som ju následne modifikoval na odrážanie vonkajšou stranou rúk,
 - jedno tlesknutie a chytenie balónika, p. Kristína hovorí, že aj viackrát sa jej podarí, nie len raz, klientku som podporil, aby to skúšala,
- odrážanie balónika jedným prstom, jednou rukou, medzi dvomi rukami, zápästím, laktom, kolenom,
- chytenie balónika za koniec a opisovanie rôznych tvarov – ležatá osmička, tvar slnka, tu klientka p. Kristína, ktorá držala žltý balónik poznamenala, že môj modrý balónik nemôže byť slniečko, spýtal som sa jej, že čo by to mohlo byť? Rozmýšľala, ja som povedal, že modrá obloha, zelený balónik, ktorý držala p. Tamara je ako tráva a červený balónik, ktorý držala p. Simona je ako jabĺčko.

P. Kristína hovorí: „Vy máte modrú vodu.“, klientke som potvrdil, že voda je modrá,

- vytvorenie dvoch dvojíc, každá dvojica si prehadzovala balónik,
- prehadzovanie jedného balónika v kruhu do pravej, neskôr do ľavej strany,
- dvojica držala spoločne za opačné konce jednu šatku a snažili si navzájom prehadzovať jeden balónik,
- kopanie do balónika, klientom som rozdal pružnú niť, ktorú si sami priviazali na koniec balónika a mali za úlohu jednou rukou držať pružnú niť a nohami kopat' do balónika, ktorý sa im vracal späť, neskôr si kopali do balónika suseda,
- odrážanie balónika rukami, podobný efekt ako pri kopaní, klientom sa balónik pri použití rôznej sily vrátil späť pomalšie alebo rýchlejšie.

4. Nasledovala reflexia v kruhu na spoločné aktivity

Spýtal som sa klientov, s ktorou rukou a nohou sa im balónik odrážal lepšie? P. Kristína: „No mne s pravou, ja s ľavou ruka hore nejde velice.“ S nohami vedela rovnako odrážať. P. Pavlína: „S pravou ľahšie,... aj nohy tak.“ P. Simona: „Ja s ľavou rukou,... a s nohou ľavou.“, pravá strana tela „už ustáva.“ P. Tamara: „S pravou držať a s ľavou lepši pohyb som mala.“ a nohy jej nerobili problém.

5. Relax

Hudba: ľudové piesne 1.

Klientom som rozdal biele vreckovky, klientka p. Kristína hovorí: „To dávajú do hróbu.“ (spoločný smiech), vysvetlil som im, že vreckovku môžu pri pohybe používať, a kto pozná slová pesničky tak môže aj spievať. P. Tamara hovorí po prvej pesničke „A ja taka dzivočka“, že si ju už dlho nezaspievala, na druhej strane p. Kristína povedala: „Chvála bohu.“, že skončila. P. Tamara pochválila speváčku Laščiakovú, po pesničke „Čierne oči choďte spať.“, že vedela spievať s citom. Na záver relaxu sme sa spoločne odmenili potleskom. P. Tamara hovorí: „...aj sme si zaspievali, aj sme si zacvičili.“, p. Kristína: „Ešte si dáme pól deci (smiech).“

6. Ukončenie

Záverečná reflexia v kruhu na otázky: „Ako sa cítite, s akým pocitom odchádzate? Čo sa vám najviac páčilo?“

P. Kristína: „Všetko.“, všetko musíme vydržať. Poďakoval som klientke za trpezlivosť. P. Pavlína poznala všetky pesničky, pri spievaní na rozpamätanie textov jej pomohla hudba, hovorí: „Volakedy sme vyspevovali (smiech).“, p. Tamara dodala: „To boli časy.“, p. Pavlína: „Na dedinách tam sa dosť spievalo.“, „Na Valkázi, keď boli hody, tak sa na ceste tancovalo,...celá cesta bola obsadená, kde sa tancovalo.“ hovorí p. Kristína, „...a autá museli stáť.“ s úsmevom dodala p. Pavlína. P. Kristína hovorí ako sa jej dedina vplyvom turizmu rozrástla a medzi toľkými penziónmi nepozná ani svoj vlastný dom. P. Simona hovorí, že všetky pesničky boli pekné. Klientke som poďakoval, že sa zapájala do aktivít, v ktorých viac na pohyb využívala ľavú ruku, pretože v pravom pleci ju bolelo, hovorí: „...to už pôjde až do hróbu, ...to už je zastaralé, ...ruky, nohy už to vypoveduje (úsmev).“ Klientku som podporil, že sme sa tým našim rukám a nohám dnes trochu pripomenuli a že ich ešte stále potrebujeme. P. Tamare sa páčili všetky pesničky, ale najviac od Hanky Guzovej – A ja taka dzivočka, ktorú už dávno nepočula ani nespievala. Vyjadrila so sebou spokojnosť, že aktivity zvládla. Ďalej dodáva: „Všetko, dobré to bolo, ...som spokojná, som rada, že som sa zapojila.“ Na záver sme sa ešte porozprávali o tom čo bude na obed. Všetkým klientom som poďakoval za účasť.

Zhodnotenie:

- Dbať na pohodlie klientov pri aktivitách, pri prehadzovaní balónika vo dvojiciach pomocou šatky neboli podľa môjho názoru klienti pohodlne usadení.
- Relaxačná časť sa mi zdala pre niektorých klientov dlhá, trvala okolo 15 minút, na prvom stretnutí trvala 10 minút. Na ďalšie stretnutie dĺžku času pripravím na 10 minút.
- Spätná väzba od inštruktoriek sociálnej rehabilitácie bola, že klienti zo stretnutia odchádzali podľa ich názoru so zvýšenou subjektívnou spokojnosťou.
- Terapeutický plán (koncept stretnutí) funguje.

12.4 Tretie stretnutie

Zúčastnení: klienti p. Kristína, p. Pavlína, p. Simona, p. Karol. Na stretnutí neboli prítomní iní zamestnanci zariadenia. P. Tamara sa zo zdravotných dôvodov nemohla stretnutia zúčastniť.

Pomôcky: šatky, loptičky, pierka, reproduktor JBL.

Hudba: rozohriatie 3, dychové piesne 1, pesnička: Páslo dievča pávy.

Do zariadenia som prišiel s predstihom, aby som si pripravil spoločenskú miestnosť, všetci klienti ma už čakali v spoločenskej miestnosti a v kruhu sedeli na stoličkách.

1. Privítanie

Pred začatím sme s inštruktorkou sociálnej rehabilitácie zabezpečili pre klientov poháre s vodou.

Z dôvodu výskytu respiračných ochorení v mesiaci december 2023 som sa stretol s klientmi po mesačnej prestávke po novom roku v mesiaci január 2024. Klientov som privítal, poďakoval im za hojnú účasť, p. Pavlína vyjadrila slovný nesúhlas s mojím tvrdením, že ich je naopak málo. Dôvodom by mohla byť skutočnosť, že p. Terézia náhle zomrela v období po druhom stretnutí. Počet klientov zapojených do výskumného šetrenia sa tak znížil.

Klientov som sa snažil slovne povzbudiť, žeby sme mohli spoločne privítať nový rok. P. Karol sa ma spýtal otázku: „Bude lepšie alebo horšie?“. P. Pavlína hovorí: „Uvidíme.“ Odvetil som: „Ja verím, že bude lepšie.“ „Ja hovorím, že nebude.“ pokračoval p. Karol, pridala sa aj p. Kristína, ktorá s jeho tvrdením súhlasila. P. Karol svoje tvrdenie odôvodnil skutočnosťou, že v televízory vidí len samé rakety a delá. P. Simona naopak čítala, že sa budeme mať lepšie.

Klientov som slovne podporil, že každý jeden pohyb, ktorý spravia je dobrý, či už je pomalý alebo rýchly, a aby nevykonávali aktivity cez bolesť. Cvičenie môžu vynechať, prípadne zapojiť inú časť tela. P. Karol hovorí: „Bez poruchy a havárie ideme (spoločný smiech).“ Klienti sa navzájom slovne povzbudili.

2. Rozohriatie

Hudba: rozohriatie 3.

Každému klientovi som rozdal dve šatky. P. Kristína reagovala na červenú šatku s korálkami, že sa im bude hodiť, „keď budeme cigánky (spoločný smiech).“ Slovné som vyjadril súhlas, že šatka pôsobí cigánskym dojmom.

Klientov som slovné uviedol do ďalšej časti stretnutia, kedy som im povedal, že sa trošku zahrejeme. P. Kristína vyjadrila obavu, pretože si narazila pravý bok pred dvomi týždňami. Slovné som klientku podporil, že na stretnutie prišla aj napriek nešťastnej príhode. Ďalej som dodal, že vôbec nič by sa nestalo, ak by sa dnes len pozerala. P. Pavlína zhodnotila, že byť na stretnutí je lepšie ako len sedieť alebo ležať na posteli. Klientke som dal za pravdu, že je to zmena.

Uistil som sa, že klienti hudbu počujú a rozohriatie mohlo začať. Pohyby boli pomalé a viackrát sa opakovali. Zapájali sme prevažne hornú časť tela, a to horné končatiny. Rozohriatie som obohatil pridaním šatiek, ktoré sme neskôr do pohybov zapojili.

Počas rozohriatia p. Kristína porozprávala príbeh ako nový klient v noci v zariadení vyrušoval. Chodil po izbách a hľadal toaletu. P. Kristína mu pomohla tak, že ho slovné navigovala. P. Pavlína hovorila: „Hovoria, že ako čert vyzerá (smiech).“ Pri hľadaní jednotlivých častí tela p. Karol hovoril, že ako ho všetko bolí a že „musíme všetko s humorom.“ Ostatní klienti vyjadrili súhlas s tvrdením p. Karola. Neskôr dodáva: „Rozcvička jak na vojne.“

Rozohriatie hodnotím ako veľmi uvoľnené a zábavné. Klienti navzájom na seba slovné reagovali a dopĺňali sa.

3. Vlastná práca

Aktivity so šatkami, kedy som sa klientov spýtal dve otázky:

1. Ako vieme šatka použiť? Na čo všetko nám v živote môže šatka slúžiť?

P. Kristína si zaviazala šatky okolo pása. Povzbudil som ostatných klientov, že sa pokúsime rovnako si zaviazať šatku okolo boku. „A už sme cigánky, ešte na hlavu treba...(úsmev)“ hovorila p. Kristína. P. Simona spomínala, že takto vyzerali na fašiangy, keď boli prezlečené za cigánky.

P. Simona ukázala ako nosí šatku uviazanú na hlave. P. Karol sa rovnako snažil zaviazať si šatku, poznamenal: „Ja to nedokážem,... oni vedia, cvičia celý život,... ja sa

učím, ja som učeň (smiech).“ „Ja takéto šatky stále nosím,... aj hrubé aj tenké...“ hovorí p. Simona, ďalej dodáva: „Ja som nenosila čapice, ja som vyrastala na dedine.“ S tvrdením vyjadrila súhlas aj p. Kristína, ktorá doplnila spoločnú konverzáciu: „Len to nie je pre chlapov, to je chyba (smiech).“

2. Keby to nebola šatka, čo by to mohlo byť?

Klientov som podporil svojou predstavivosťou a uviedol som príklad, že šatka by mohla byť bič. Následne sme sa snažili so šatkou stvárniť pohyb akoby sme bičom plieskali. P. Kristína hovorila: „Môj starý otec mali kone, ale ja už som vtedy bola ešte malá.“ Spýtal som sa teda klientky či používali na kone bič, odvetila: „Aj na kravu,... aj kravy keď sme mali, aj tam sa použilo,...každá mala svoje meno a vedela kde má ísť.“ P. Kristína spomína na príbeh ako raz kráčala pred kravou, ktorá ju nabrala na rohy a prehodila ju, ďalej dodala: „otec ju hneď predali, taká mrcha bola.“

Klientom som ďalej ponúkol možnosti, žeby šatka mohla byť dekou, prípadne uterákom. Následne sme znázorňovali pohyby uterákom ako keď sa utierame (smiech).

Klientom som postupne vložil loptičku do šatky, ktorú sme hojdali a snažili sa ju napnutím šatky vystreliť do vzduchu. Klienti sa zabavili.

Ďalšou aktivitou bolo vyhadzovanie a chytanie šatky jednou rukou, medzi oboma rukami, pridanie tlesknutia, prehadzovanie šatiek do kruhu.

Všetci klienti skúšali šatku vyhadzovať a chytať. P. Karol poznamenal, že mu šatka uletela (smiech) a p. Kristína zaspievala: „Uletelá jak tá holuběnka...“ Spýtal som sa klientky, ako pesnička pokračuje, p. Kristína si zaspomínala, že pesničku dala zahrať celému zariadeniu minulý rok. Dozvedel som sa, že pesničku spievala Maja Velšicová, ktorá je klientkina obľúbená speváčka spolu s Martou Vančovou. P. Pavlína hovorila, že má rada hudobnú skupinu Kollárovci. Klienti si spoločne zaspomínali na ich spoločné stretnutie, keď boli na vystúpení kapely. Nasledovala krátka prestávka na občerstvenie sa vodou.

Aktivity s pierkami – oprašovanie a vlastná choreografia.

Pri rozdávaní pierok P. Karol hneď slovne zareagoval, či ideme zbierať pavučiny (úsmev). Zoznámili sme sa s predmetom. S pierkami sme oprašovali rôzne časti tela, prípadne aj spolusediaceho.

Priradenie pozitívneho prídavného mena na začiatkové písmeno vlastného mena a priradenie vlastného pohybu s pierkom k prídavnému menu. Každý klient si sám vymyslel prídavné meno a pohyb s pierkom, navzájom sme si pri tvorbe pomohli. Vznikla

nám spoločná choreografia piatich pohybov, ktoré sme opakovali počas piesne: Páslo dievča pávy. Keď sa pesnička blížila ku koncu tak p. Kristína hovorila: „Stará pesnička.“ a p. Pavlína: „Pekná.“ P. Karol zaspomínal na detskú rozprávku: Ťahal dedko repku a Slovenskú detskú pesničku: Varila myšička kašičku, ktorú si spoločne odrecitovali.

4. Voľný rozhovor

Od poslednej aktivity s pierkami sme plynule prešli do spoločného rozhovoru. P. Karol spomínal ako sa učili v škole spoznávať kvety. Bolo to pomocou tvorby vlastného herbára. Keď nemal študent spravený herbár správne „tak dostal,... paličkou (smiech)“ hovoril p. Karol. P. Kristína si rovnako zaspomínala na príbeh z detstva s pánom farárom. P. Karol zhodnotil, že v dnešnej dobe sa deti učia inak a všetci majú mobil. Hovoril, že mobil nemá a ani nechce, pretože je to otrava, stále to „brnká“ a človek nemá pokoj. Vyjadril som s klientom súhlas.

Klienti si spoločne zaspomínali na staré časy, kedy ešte neboli mobilné telefóny a ani televízory. Spomínali na výchovu z detstva a zážitky zo školy. P. Karol spomína ako sa museli učiť maďarský jazyk. P. Simona sa pridala a hovorí, že sa museli aj modliť po maďarsky, vedela sa len prežehnať po maďarsky a po tichu sa modlila po slovensky.

Klientom som poďakoval za ich spomienky

5. Relax

Hudba: dychové piesne 1.

Klientov som slovne uviedol do ďalšej časti nášho stretnutia, kde sme si spoločne zaspievali a zatancovali na mix dychových piesní.

Po relaxe sme si spoločne zaspomínali na staré piesne, tance a hudbu. P. Karol spomínal: „...muzika bola, bez toho to nebolo,... babičky sedeli na boku a mladí sa bavili.“ P. Simona si zaspomínala, že vždy, keď bola doma, tak mala pustené rádio a všetky ľudové pesničky rada počúvala. Hovorila, že modernej hudbe nerozumie, dodáva, že „to len búchajú a kričia, to není spev,... pre nás (úsmev).“

P. Karol zaspomínal, že keď ich na vojnu brali tak im všetko sľubovali. Klienti si spoločne zaspievali nádhernú slovenskú regrútsku ľudovú pieseň: Keď nás na tú vojnu brali. Klientom som poďakoval za spoločný spev. Ďalej klienti spoločne spomínali ako sa

kedysi tancovalo. Zhodnotili, že dnes každý tancuje sám, v minulosti sa tancovalo len v pároch.

Klientov som slovne podporil, že majú krásne spomienky na mladosť. P. Simona ďalej rozprávala, že keď chlapec chytil dievča za ruku, tak sa začalo hovoriť o svadbe. Ďalej spomínala, že zábava kedysi začínala o tretej poobede a končila o desiatej večer, a dnes ešte len o desiatej večer začína.

6. Ukončenie

Záverečná reflexia v kruhu na otázky: „Ako sa máte? Ako sa cítite? Či sa tešíte na obed?“ P. Kristína hovorila: „Šak dobre, šak čo,... kláty som neklčovala a ani žito, šak čo už,... dobre,... pospomínali kadečo, takže.“ P. Pavlína sa cítila dobre. Rozprávala ako bola štyri dni cez sviatky doma. Doniesla si fotky vnúčat, z ktorých sa teší. P. Simona sa cítila rovnako dobre. Zaspomínala, že minulý rok oslávila deväťdesiat rokov a zdravie jej stále slúži. P. Karol sa cítil v kolektíve dobre. Cítil sa v skupine rovnocenne a prirodzene. Ďalej hovorí: „...tá zábava pripomína človekovi tú minulosť, že ako sme prežívali a oživuje sa...“ Povedal, že s mladou generáciou si nerozumie. Dodáva: „...oni by všeličo chceli, ale robiť nič.“

Všetkým klientom som poďakoval za účasť. P. Kristína dodala, že jej dcéra zomrela a že s nami keď je, že sa trošku rozhovorie. Klientku som slovne podporil, že účasťou na stretnutiach prichádza aj na iné myšlienky. Pri odchode p. Pavlína hovorila: „Tešíme sa aj nabudúce.“

Zhodnotenie:

- Aktivitu so šatkou hodnotím veľmi pozitívne, klienti sa zabavili. P. Kristíne sa páčila cigánska šatka, že aby som mame povedal, že sa jej páči.
- Aktivitu s pierkom, kde sme si k menu priradili prídavné meno a pohyb, hodnotím spätne ako náročnú na pamäť a koordináciu, klienti spievali slová pesničky a zároveň mali za úlohu opakovať 5 rôznych pohybov. Aktivita by sa dala modifikovať napríklad tak, že by klient celú pesničku opakoval len svoj vlastný pohyb v rôznych rovinách: horizontálne, vertikálne, sagitálne. Prípadne by mohol meniť vzdialenosti svojho pohybu v rámci vlastnej kinesféry.
- Vedieť načasovať koniec stretnutia, na konci klienti boli veľmi uvoľnení a spoločne rozprávali a spomínali. Nechcel som ich prerušovať a čakal som

na správny moment. Seniori potrebovali rozprávať svoje životné príbehy. Je to pre nich dôležité. Preto vnímam, že tpezlivosť ako vlastnosť terapeuta je pri práci so seniormi veľmi dôležitá.

- Na štvrté stretnutie skrátim rozohriatie približne na päť minút.
- Z celého terapeutického stretnutia som mal dobrý pocit. Terapeutický plán funguje.

12.5 Štvrté stretnutie

Zúčastnení: klienti p. Kristína, p. Pavlína, p. Simona, p. Karol. P. Tamara zo zdravotných dôvodov z výskumného šetrenia odišla. Ku štvrtému stretnutiu boli do výskumného šetrenia zapojení štyria klienti z celkového počtu 7.

Pomôcky: téglíky od jogurtov, pingpongové loptičky, farebné kartičky, vrchnáky z PET fľaš, vedro, umelohmotné lyžičky, lepiaca páska, reproduktor JBL.

Hudba: rozohriatie 4, repete 2.

Do zariadenia som prišiel o 15 minút skôr, aby som si pripravil spoločenskú miestnosť.

1. Privítanie

Klienti postupne prišli do miestnosti. Mali sme pár minút do začiatku stretnutia, kedy sme spoločne čakali ešte na príchod p. Pavlíny. Klienti slovne na seba reagovali. P. Karol hovoril: „... cesta ďaleká, kedy tam prídeme, čo bude z nás.“ P. Kristína sa pýtala: „Kde?“. „... ja neviem, kde budeme putovať. Viete, kde pôjdete, keď tu nebudete?“ odpovedal p. Karol (smiech). P. Kristína odpovedá: „... nebudete nič vidieť, tam dajú dva metre zemi na vás a už aj budete tam.“ Klienti rozprávali o smrti. P. Karol vzápätí zmenil tému a spomínal na spoločné tancovanie v pároch. P. Kristína odpovedala: „Dámska volenka, ženský chmat (spoločný smiech).“

P. Kristína rozprávala ako spoločne privítali nového pána riaditeľa, ktorý nastúpil do zariadenia po novom roku. Kúpila mu veľkú orchideu a bonboniéru. Klientov som podporil s vyjadrením, že v živote ľudí prichádzajú rôzne zmeny a jednou z týchto zmien je aktuálne aj príchod nového pána riaditeľa. Klientka ďalej rozprávala o tom ako ju bol pozrieť na izbe, dostala pozitívnu spätnú väzbu od pána riaditeľa, že je ešte svižná a bystrá. Načo odpovedala: „No právdaze, na druhom svete budem.“

Dozvedel som sa, že klienti pijú na raňajky čaj, na obed sýtenú vodu a na večeru neperlivú vodu. Do miestnosti prišla p. Pavlína.

P. Simona hovorila: „Zima mi chodí po chrbte.“ „... tá smrťka iste chodí...“ zažartovala p. Kristína. „Hádam nie.“ odvetila p. Pavlína. Klientke som ponúkol možnosť prikryť sa dekou (nevyužila). Klientom som vzápätí navrhol zahriatie sa pohybom po krátkej úvodnej reflexii v kruhu, kedy sa mi snažili odpovedať na otázky: „Ako sa dnes máte? Ako ste sa vyspali? P. Kristína sa vzápätí postťažovala na nového klienta, ktorý

chodil po izbách. Na klietku som slovne zareagoval, že som videl, že sa hnevá a vyjadril súhlas, že má dôvod hnevať sa.

P. Pavlína hovorila: „Dobre sa mám.“ Do rozhovoru sa jej pridala p. Kristína, ktorá na konci zhodnotila: „Ja som hovorila aj za ňu (spoločný smiech).“ Klientky som podporil s výrokom, že sa navzájom dopĺňali.

P. Simona sa nevyspala dobre, hovorila, že na večer jej prišla zima. P. Karol zhodnotil, že sa mal dobre a vyspal sa. Klienti mi porozprávali o včerajšej návšteve synagógy, kde mali prednášku o histórii Šurianskeho cukrovaru. Návštevu zhodnotili veľmi pozitívne.

„Podme cvičiť.“ zareagoval p. Karol. Klientom som poďakoval za spomienky a prešli sme na ďalšiu časť terapeutického stretnutia.

2. Rozohriatie

Hudba: rozohriatie 4.

Klientov som slovne viedol, aby sa pár krát predýchali, aby sa pokúsili pozorovať svoj dych, či je vzduch, ktorý dýchajú teplý, alebo studený, či dýchajú do hrudníka alebo do brucha. „Kedy ako.“ poznamenala p. Pavlína, „... aby bolo dost' kyslíka,... bez toho to nejde.“ doplnil p. Karol.

Uistil som sa, že klienti hudbu počuli a rozohriatie začalo. Pohyby boli pomalé a viackrát sa opakovali. Zapájali sme prevažne hornú časť tela, a to horné končatiny. P. Kristína zareagovala na pohyby p. Karola a opísala ich, ako keby oberal jablká (spoločný smiech).

P. Kristína rečou svojho tela prejavila únavu, slovne som ju a ostatných klientov podporil, aby si spravili prestávku a kto vládol tak pokračoval ďalej. Rozohriatie sme docvičili spoločne. Rozohriatie hodnotím ako veľmi uvoľnené a zábavné, na záver sme sa odmenili spoločným potleskom.

3. Vlastná práca

Po rozohriati sme sa všetci presunuli za spoločný stôl, kde sme zostali až do konca stretnutia. Všetky nasledujúce aktivity klienti vykonávali v sede za stolom.

Aktivita s farebnými kartami:

- na tri farebné karty sme si spoločne nacvičili tri rôzne pohyby rukami, karty som obmieňal v rôznom poradí a klienti mali za úlohu k danej karte urobiť priradený

pohyb rukami; červená karta znamenala tlesknutie rukami, zelená karta znamenala chytenie sa za hlavu, žltá karta znamenala chytenie sa stehien,

- postupným pridávaním farebných kariet a pravidelným opakovaním p. Pavlína a p. Kristína zvládali aktivitu bez chýb, kognitívne problémy som pozoroval u p. Simony a p. Karola, kde nie vždy súhlasila farba karty s pohybom, ktorý vykonali,
- všetci klienti sa snažili a plne sa sústredili na aktivitu.

Aktivity s jogurtovými téglikmi:

- „tégliková veža“ - každý klient dostal po 10 kusov téglikov naskladaných v sebe, pričom každý z klientov dostal jeden farebne odlišný téglik, ktorý bol na vrchu ich téglikovej veže, klienti mali za úlohu preukladať tégliky, tak aby sa farebne odlišný téglik opäť dostal na vrch ich veže,
- „pozberaj tégliky“ - zbieranie téglikov zo stola, poukladané tégliky na stole mali klienti za úlohu nazbierať na seba,
- „tégliková pyramída“ – klienti mali za úlohu postaviť zo svojich téglikov pyramídu, p. Kristína si zaspomínala, ako hádzala granátom na miestnej športovej olympiáde, p. Simona pomohla doskladať pyramídu p. Karolovi,
- „traf loptičku“ – na stôl som uložil tégliky a klienti mali za úlohu sa trafiť s piatimi pingpongovými loptičkami do téglikov, po krátkej rozcvičke sa podarilo každému klientovi trafiť všetkých päť loptičiek,
- „zakry bielu loptičku“ – aktivita vo dvojiciach, pred každého klienta z dvojice som umiestnil päť rovnakých farebných kariet (usporiadané v obrátenom poradí) a do stredu som položil jednu pingpongovú loptičku; klienti mali za úlohu podľa farieb, ktoré som hovoril v rôznom poradí, téglik položiť na príslušnú farbu (červená, zelená, žltá, oranžová, modrá), keď som povedal biela farba, tak klienti mali za úlohu zakryť bielu pingpongovú loptičku; každému klientovi z dvojice sa podarilo loptičku zakryť,
- „kýbeľ“ – medzi dva stoly som umiestnil kartónovú škatuľu s otvorom na bočnej a spodnej strane, klienti mali za úlohu hodiť loptičku po stole tak, aby sa odgúľala na koniec stola, prešla bočným otvorom v škatuli a spadla spodným otvorom škatule do kýbľa; p. Karolovi aktivita pripomínala biliard,
- „ústa“ – predchádzajúcu aktivitu som upravil tak, že som si kľakol medzi dva stoly a prestrčil hlavu spodným otvorom škatule, ústami som chytal gúľajúce sa loptičky a hádzal ich do kýbľa,

- „usporiadaj podľa farby“ – aktivita vo dvojiciach, každý klient vo dvojici mal pred sebou uložených 20 téglíkov otvorom smerom nadol, na spodnú časť téglíka som umiestnil každému klientovi rôznofarebné vrchnáky z PET fliaš; klienti mali za úlohu popremiestňovať vrchnáky podľa farieb do jedného radu, na konci tak každému klientovi vznikli štyri rady téglíkov, pričom každý rad mal svoju farbu s rovnakými vrchnákmi,
- „prilep loptičku“ – dva väčšie zmrzlinové téglíky som postavil od seba v určitej vzdialenosti a spojil lepiacou páskou; p. Karol vzniknutý konštrukt prirovnal k futbalovej bránke; klienti mali za úlohu lyžičkou naberať pingpongovú loptičku a prilepiť ju o lepiacu pásku, takto mal každý klient na záver prilepených päť loptičiek,
- klientov som po každej úlohe pochválil, nezáležalo ako dlho klientovi aktivita trvala a ani akou rýchlosťou aktivitu splnil, každý klient išiel svojim tempom, pri niektorých aktivitách si klienti navzájom pomáhali,
- u klientov vo všeobecnosti prevládala tendencia z obavy ešte pred samotnou aktivitou, či ju zvládnu,
- súťaživosť najviac prevládala u p. Kristíny, ktorá sa snažila skončiť vo všetkých aktivitách ako prvá.

4. Voľný rozhovor

Nasledovala reflexia na predchádzajúce aktivity. P. Kristína a p. Pavlína sa zhodli, že aktivity boli dobré. „Musíme sa hrať aj na detičky (spoločný smiech).“ povedal p. Karol. Aktivity zhodnotil klient pozitívne, zasmial sa a zabavil. Následne dodal, že cieľom bolo zabaviť sa a rozptýliť si myšlienky. S tvrdením súhlasila aj p. Kristína. P. Simone sa páčili všetky aktivity, hovorila: „a tá išla najlepšia čo ste hltali,... tie guľičky (spoločný smiech).“ P. Kristína sa vyjadrila, žeby si rada zopakovala všetky aktivity.

Klientom som poďakoval za ich spätnú väzbu, ktorá ma potešila.

5. Relax

Hudba: repete 2.

Klientov som slovné uviedol do ďalšej časti nášho terapeutického stretnutia, kde sme si spoločne zaspievali a zatancovali. Po skončení p. Kristína uvažovala o tom, či speváčka Marcela Laiferová je už na dôchodku. P. Karol zhodnotil, že staré piesne idú opäť do módy. P. Simona si spomenula na slávneho speváka Karla Gotta, ďalej rozprávala o tom, že dnes mladí ľudia rýchlo tancujú. P. Karol zbilancoval: „Dobré je to, hodina ušla (smiech).“

6. Ukončenie

P. Karol spomienkami prišiel k druhej svetovej vojne, spomínal ako si Nemci prerobili obchod na sklad a kuchyňu, a školu na nocľaháreň. Rozprával o tom, ako vojakom ukradli marmeládu v plechovkách. P. Simona spomína, ako si Nemci z miestnej školy spravili nemocnicu. P. Kristína dodala, že to robili všade aj u nich na dedine, museli vyprázdniť izbu, a ako malé deti boli zvedavé a chodili sa pozerat' čo robili Nemci v izbe. Sestre p. Simony mali amputovať prst, ale nakoniec jej ho Nemci zachránili. „Boli aj dobrí, boli aj zlí.“ spomínala p. Kristína, hovorila, že jej babku skoro zastrelili, ale jeden Nemec ju bránil. P. Simona zhodnotila, že na zážitky z druhej svetovej vojny, ktoré videla na vlastné oči nikdy nezabudne. Klienti si spoločne zdieľali spomienky na vojnu, na mladosť, dospelosť a súčasnosť. Spoločne si bilancovali životy. Klientom som poďakoval za spomienky.

Spoločne sme sa rozlúčili.

Zhodnotenie:

- Klienti reagovali vo vzájomných rozhovoroch spontánnejšie a uvoľnenejšie, bez mojej počiatkovej interakcie. Klientom som sa snažil počas stretnutia poskytnúť väčší priestor na ich rozprávanie, hlavne o spomienkach, bilancovaní života, či na prípadné posťažovanie si. Stretnutie z toho dôvodu trvalo približne jednu hodinu a päťdesiat minút. Danú skutočnosť, že klienti dostali väčší priestor pre ich spoločné zdieľanie a rozhovory, hodnotím za veľmi dôležitú, neoddeliteľnú a prínosnú súčasť našich terapeutických stretnutí.

- P. Kristína bola v rozhovoroch výrazne dominantnejšia ako ostatní klienti. Rada pýtala na seba pozornosť, často krát odpovedala aj za iných klientov, prípadne ich dopĺňala.
- Po skončení terapeutického stretnutia som sa rozhodol navštíviť p. Tamaru na izbe, ktorá ostala zo dňa na deň ležiacim klientom a z výskumného šetrenia musela odísť. Z návštevy, ktorá trvala približne 30 minút, som mal veľmi dobrý pocit. Klientke som sa snažil vyjadriť svojou návštevou podporu na zvládnutie jej náhlejšej zmeny v živote.
- Pri zopakovaní stretnutia znížim počet aktivít a predĺžim ich trvanie. Späťne mám pocit, že sme robili veľa aktivít, ktoré nasledovali rýchlo za sebou.
- Terapeutický plán funguje.

12.6 Piate stretnutie

Zúčastnení: klienti p. Kristína, p. Pavlína, p. Simona, p. Karol.

Pomôcky: penové tyče, drevené palice, loptičky, balóniky, nit', noviny, reproduktor JBL.

Hudba: rozohriatie 1, ľudové piesne 2.

1. Privítanie

P. Kristína prišla do miestnosti prvá, vzápätí sa pýtala, kde sú ostatní. Odvetil som, že sú na ceste. Neskôr ju upútal leták, ktorý bol vyvesený v miestnosti. Oznamoval blížiacu sa fašiangovú zábavu, ktorú organizuje zariadenie spolu s klientmi.

Do miestnosti postupne prišli p. Simona a p. Karol. P. Karol povedal: „Ideme do toho, či ešte čakáme štvorku (úsmev)“? Štvorkou myslel štvrtú klientku p. Pavlínu. P. Karol opisoval, že počasie vonku je dnes chladné a vyjadril nádej, že slnko dnes ešte zasvieti. P. Kristína zhodnotila, že je také počasie aké má byť v januári. P. Karol opäť spomenul pozeranie televízora, odkiaľ nepočuje nič iné len strieľanie, bitky a zomieranie. Klient skonštatoval, že zbytočne. P. Kristína rozprávala, že ako deväťročná dostala prvú facku od otca, dodáva že aj poslednú, keď ako posledná dobehla do krytu za rodinou, kde sa ukryvali pri bombardovaní mesta Nové Zámky. Zdržalo ju pozorovanie lietadiel, ktoré prelietali oblohou. Klientka hovorila, ako potom otca facka mrzela. P. Karol pomenoval dnešný svet zverincom, pretože nerozumie prečo sa mladí ľudia na školách po celom svete strieľajú. Klienti pokračovali v rozprávaní príbehov z detstva a mladosti, kým sme čakali na p. Pavlínu. P. Pavlína prišla a zapojila sa do rozhovorov. Spolu s p. Kristínou spomínali ako sa piekol kalkýš⁶, vysvetlili mi celý postup, za ktorý som im poďakoval.

Klientov som slovne uviedol do začiatku terapeutického stretnutia poďakovaním, že všetci prišli. Vzápätí mi klienti ústne odpovedali na otázku ako sa dnes mali a snažili sa odpoveď znázorniť aj pohybom. Pre lepšiu predstavu som klientom uviedol príklad. Všetci

⁶ Kalkýš (kelkýš, keltýš) je „sladké pečivo z naklíčeného pšeničného alebo ražného zrna. Tradičné jedlo jarného obdobia s vysokou biologickou hodnotou, známe najmä v strednej a južnej časti západného Slovenska. Príprava kalkýša nebola všade rovnaká. Obilné zrnó sa zalialo vodou a nechalo na teplom mieste klíčiť. Vyklíčené sa roztlklo v mažiari na kašu. Niekde sa piekla v pekáčoch iba kaša, inde sa zmiešala s múkou, nechala sa vykysnúť a upiecť. Inde sa pečivo pripravovalo tak, že sa vykličené zrnó vo vode vymývalo až kým voda nebola biela. Scedená voda sa zahustila múkou na kašu, ktorá sa upiekla v peci alebo v rúre šporáka. Kalkýš chutil ako medovník a piekol sa najmä v pôstnom období pred Veľkou nocou“ (Stoličná, 2024).

klienti odpovedali ústne aj pohybom, ktorý sme spoločne zopakovali. Klienti celkovo zhodnotili, že sa mali dobre. P. Simonu boleli kríže, spolu s p. Pavlínou prišli k záveru, že je dôležité, aby bol človek stále v pohybe. P. Karol zaspomínal na pestovanie rôznych rastlín a chov hydiny. „A tulipány, viete aké som mával krásne, aj rozmaríny...“ hovoril p. Karol, ďalej dodal, že pestoval tri druhy fazule: bielu, modrú a červenú, ktoré zasadil tak, že vytvorili Slovenskú zástavu. Klientom som ústne poďakoval za úvodnú reflexiu a uviedol som ich do ďalšej časti nášho stretnutia.

2. Rozohriatie

Hudba: rozohriatie 1.

Pár krát sme sa spoločne nadýchli a vydýchli. V sede na stoličkách sme si rozohriali primárne horné končatiny. Klienti sa pokúšali zrkadliť moje pohyby, ktoré som sa snažil ako vždy slovne komentovať.

3. Vlastná práca

Aktivita s napodobňovaním:

- slovne som popísal známu činnosť z bežného života a klienti sa snažili činnosť pohybom vyjadriť: riadenie auta, miešanie cesta, boxovanie, umývanie rúk, zašívanie, hranie na gitaru/husle.

P. Kristína a p. Pavlína pri hraní na husliach začali spontánne spievať riekanku z ich detstva: „Džiny, džiny husle...“, klientky som podporil spoločným zaspievaním si celej riekanky, ktorá všetkých pobavila.

Aktivita s novinovým dvojhárkom:

- klienti dostali novinový dvojhárok, ktorý si položili na predlaktie, vzápätí sa snažili rukou napísať svoje meno bez toho, aby im dvojhárok spadol. Dvojhárok sme nakoniec pokrčili a snažili sa trafiť nádobu, ktorá bola umiestnená v strede kruhu.

Aktivity s penovými tyčami:

- balansovali sme s penovou tyčou na dlani ruky (vertikálne),
- balansovali sme s penovou tyčou na prstoch ruky (horizontálne),
- posilňovali sme úchopu rúk stláčaním penovej tyče, postupným prekladaním rúk z jedného konca na druhý (vertikálne/horizontálne),

- púšťali a chytali sme penové tyče – penovú tyč sme držali vertikálne na spodnom konci, tyč sme pustili a zároveň sa snažili opäť chytiť,
- rolovali sme loptičky vo dvojici medzi dvomi penovými tyčami,
- skupinovo sme odrážali balónik pomocou penových tyčí,
- z penovej tyče som tvaroval písmenká z abecedy a klienti mali za úlohu hádať zvieratká, prípadne mená na konkrétne vytvarované písmenko,

P. Kristína zhodnotila, že sme sa hrali ako malé deti a zároveň si zaspomínala ako s chlapcami z dediny hrávali rôzne hry. Klientka si zaspomínala na výrobu prakov a píšťaliek.

Aktivity s drevenými tyčami:

- podávali sme si drevenú tyč do kruhu s úderom o dlážku, neskôr som pridal do kruhu podávanie penovej tyče,
- spýtal som sa klientov či poznajú ľudovú pieseň: Od valašky, od zeme. P. Kristína ju začala spievať a udierať palicou o zem. Klientom som rozdal drevené palice a cez reproduktor pustil spomínanú pieseň, ktorú sme si spoločne zaspievali a pridali sme udieranie palicami o dlážku.

4. Voľný rozhovor

Nasledovala reflexia v kruhu na predchádzajúce aktivity. P. Kristína hovorila, že sa cíti dobre, ale bola jej zima. P. Pavlína a p. Simona pôsobili spokojným dojmom. P. Karol rozmýšľal nad rôznymi témami, napr. o lietaní vo vesmíre, o umelej inteligencii ako nahradzuje ľudstvo, ďalej porovnával rozdiel medzi čítaním na facebooku a čítaním knižky. P. Kristína pokračovala v rozprávaní vtipov.

5. Relax

Hudba: ľudové piesne 2.

Klientov som slovne uviedol do ďalšej časti nášho stretnutia, kde sme si spoločne zaspievali a hýbali sa. Ako pomôcku k rozvoju pohybu som využil penovú tyč. „Myšlienky sa rozplynuli.“ hovorí p. Karol po relaxe, ďalej dodal, že na rozum mu prišli staré spomienky, ktoré opäť ožili. Klienti si spoločne zaspomínali na svoju mladosť a dedinské zábavy.

6. Ukončenie

Zo spomienok som prešiel k záverečnej reflexii klientov. P. Kristína hovorila, že sa cíti dobre, keď sedí. Vyjadrila obavy z tancovania na blížiacej sa fašiangovej zábave. P. Pavlína sa rovnako cítila dobre, celý čas sa usmievala. P. Simona hovorila, že treba už všetky starosti zahodiť za hlavu, už s nimi nič nespravíme. Klientka skonštatovala, že život ide ďalej. „Dost’ sme sa naplakali.“ doplnila p. Kristína. P. Karol zhodnotil, že sa mal celkovo dobre a vzápätí zaspomínal, že vždy bol súčasťou kolektívu a mal rád spoločnosť. P. Karol vyjadril celkovú spokojnosť, zaspomínal si a rozptýlil myšlienky.

Klientom som poďakoval za ich účasť, za spoločnú zábavu a poprial všetko dobre do ďalšej časti dňa.

Zhodnotenie:

- Klienti sa pri aktivitách s penovými tyčami zabavili, obzvlášť keď sme odrážali balónik, po aktivite som reagoval a pomenoval som usmievanie p. Kristíny. Usmievanie u p. Kristíny nie je tak bežné ako u ostatných klientov.
- Klienti reflektujú svoje pocity väčšinou pozitívne a jednoslovné.
- Zabezpečiť, aby sme mali k dispozícii deky.
- Stretnutie bolo plné spomienok, rozumiem potrebe klientov rozprávať o svojich spomienkach. Zároveň je náročné sa s klientmi rozlúčiť, pretože majú veľa spomienok, ktoré radi s niekým zdieľajú. Nahrávanie videa som ukončil po rozlúčení, približne 20 minút sme ešte spoločne sedeli a debatovali o varení, rôznych jedlách a stravovaní sa.
- Terapeutický plán funguje.

Od piateho stretnutia sme v našom koncepte terapeutických stretnutí pokračovali. Koncept spočíval v pôsobení tanečno-pohybovej terapie na viaceré aspekty v živote seniorov, a tak sme sa snažili docieľiť zvýšenie ich životnej spokojnosti. Cieľom i naďalej ostalo zaradenie fyzickej aktivity, primárne na horné končatiny, zlepšenie emocionálnej pohody a sociálnej interakcie a integrácie. Aktivity z prvých piatich stretnutí sme následne využili aj na ďalších terapeutických stretnutiach. Zvyšných päť stretnutí popisujeme len zhodnotením.

12.7 Šieste stretnutie

Zhodnotenie:

- Zúčastnení klienti boli p. Kristína, p. Pavlína, p. Simona, p. Karol.
- Terapeutické stretnutie bolo po prvý krát v popoludňajších hodinách. Po rannej telefonickej komunikácii s inštruktorkou sociálnej rehabilitácie bolo presunuté na poobedie. Dôvodom bola ranná návšteva u lekára p. Kristíny a rodinná návšteva p. Simony.
- Klienti boli na popoludňajšom stretnutí komunikatívnejší, pravdepodobne z dôvodu toho, že už ubehol nejaký čas v danom dni a klienti stihli nadviazať medzi sebou viac sociálnych interakcií, či už v rámci zariadenia alebo návštevou lekára, prípadne rodiny. Výrazne bola posilnená kohézia v skupine.
- Výber hudby do relaxačnej časti terapeutického stretnutia som prispôbil klientom, a to tak že som zahrnul kapely, Kollárovcí, obľúbený p. Pavlínou a Moštenský Pajtáši, obľúbený p. Kristínou, ktoré klienti spomenuli na predchádzajúcich stretnutiach.
- Klienti si na stretnutí pospomínali na množstvo starých pesničiek, ktoré si spoločne zaspievali. Tento jav hodnotím ako výnimočný, nakoľko po prvýkrát spontánne a dlho spievali veľký počet piesní. Klienti sa v priebehu stretnutia dobre naladili a uvoľnili, čo v neposlednom rade k danej skutočnosti pomohlo. Zaznamenal som si 10 piesní.
- Po rozlúčení sa s klientmi sme i naďalej spoločne sedeli približne 30 minút a spomínali a rozprávali sa.
- Klienti vyjadrili so stretnutím celkovú spokojnosť.
- Terapeutický plán funguje.

12.8 Siedme stretnutie

Zhodnotenie:

- Zúčastnení klienti boli p. Kristína, p. Pavlína, a p. Karol. P. Simona sa stretnutia nezúčastnila zo zdravotných dôvodov.
- Terapeutické stretnutie prebiehalo v popoludňajších hodinách.
- Na relaxačnú časť terapeutického stretnutia som mal pripravené štyri pesničky, na ktoré si klienti zaspomínali na predošlom stretnutí. Hudba: klienti piesne 1. Pôvodne som mal pripravené piesne z relácie Repete. Od siedmeho stretnutia som prispôbil relax klientom tak, že som vystaval hudobný repertoár pesničkami, ktoré si spontánne spievali na šiestom stretnutí. Vytvorený zoznam: klienti piesne, pokladám za veľký prínos v absolventskej práci, pretože pesničky sú už mladšou generáciou často krát zabudnuté. Verím, že využitie prispôbeného zoznamu piesní je pri terapeutickej práci so seniormi veľmi prospešné.
- Výrazné zlepšenie nálady počas terapeutického stretnutia som zaznamenal u p. Kristíny.
- Po ukončení stretnutia sme približne 20 minút sedeli a debatovali o rôznych témach. Prichádzam k záveru, že klienti zúčastnení na výskumnom šetrení, sa nikam po ukončení neponáhľajú a radšej strávia čas spoločne vo vzájomnej interakcii, ako na izbách o samote, prípadne so spolubývajúcim. K ich sociálnej integrácii prispela aj účasť na tanečno-pohybovej terapii.
- Klienti vyjadrili so stretnutím všeobecnú spokojnosť a stretnutie zhodnotili ako dobré.
- Terapeutický plán funguje.

12.9 Ôsme stretnutie

Zhodnotenie:

- Zúčastnení klienti boli p. Kristína, p. Karol, p. Simona a p. Tamara. P. Pavlína sa terapeutického stretnutia nezúčastnila zo zdravotných dôvodov.
- Veľkým prekvapením bola účasť p. Tamary, ktorá po druhom stretnutí zo zdravotných dôvodov musela z výskumného šetrenia odísť. Jej zdravotný stav sa natoľko zlepšil, že sa mohla pripojiť ku skupine.
- Po prvýkrát som použil na stretnutí novú pomôcku, a tým bol psychomotorický padák. P. Kristína hovorila, že takýmto padákom by dolu neskákala, ďalej doplnila: „...to by som si aj hubu rozbila.“
- Fyzické aktivity som prispôbil aktuálnej situácii. Keďže klienti pôsobili unavene a ubolene, preto boli aktivity časovo skrátené. Vykonávané boli v krátkych intervaloch (spolu približne 10 minút). Vo všeobecnosti klienti pohybové aktivity hodnotili za prospešné ich telu, a rovnako tak vo všeobecnosti zdieľali spoločný názor, že musia chodiť a hýbať sa za každých okolností. P. Tamara povedala, že nechce ostať ležiacim klientom.
- Postupným rozvíjaním aktivity, kedy mali klienti za úlohu k farbám padáku vymenovať rôzne druhy kvetín, ovocia a zeleniny som sa dozvedel, že p. Kristína má rada banány a hrozno, p. Karol má rád broskyne, p. Simona má rada mandarínky a hrozno a p. Tamara má rada hrozno, kivi a slivky.
- S terapeutickým stretnutím vyjadrili klienti celkovú spokojnosť, cítili sa dobre.
- Terapeutický plán funguje.

12.10 Deviate stretnutie

Zhodnotenie:

- Zúčastnení klienti boli p. Kristína, p. Pavlína, p. Simona, p. Karol a p. Tamara.
- Klienti boli spokojní so sladkými raňajkami a s „bielou“ kávou, ktorú majú len zriedka.
- Všetci klienti sa do aktivít zapájali aj nad rámec svojich schopností, vzájomne sa motivovali.
- Najviac radosti mali klienti z aktivity, kedy molitanovou tyčou odbíjali balónik.
- K výraznému uvoľneniu prišlo pri spievaní, tak ako obvykle, kedy si spoločne zaspomínali na pesničky z ich detstva a mladosti. Po skončení hudobného sprievodu mali klienti priestor si zaspievať ešte pesničky, ktoré ich v daný moment napadli alebo majú radi.
- Stretnutie hodnotili všetci klienti pozitívne a cítili sa na konci stretnutia dobre. Vyzdvihli potrebu pohybu pre ich zdravie a spoločnej socializácie. P. Tamara sa snaží pravidelne hýbať, nechce byť ešte ležiacim klientom.
- Terapeutický plán funguje, pozoroval som u všetkých klientov výraznejšiu celkovú spokojnosť.

12.11 Desiate stretnutie

Zhodnotenie:

- Zúčastnení klienti boli p. Kristína, p. Pavlína, p. Simona, p. Karol a p. Tamara.
- P. Karol hneď v úvode povedal: „Budeme mať trošku pohyb.“
- P. Kristínu bolel pravý bok. P. Tamara mala bolesti v oblasti krížov. Obidve klientky mali možnosť stretnutie vynechať i napriek tomu ostali, slovne som ich podporil, že stretnutie spoločne zvládneme. Zdôraznil som možnosť si v prípade potreby spraviť individuálnu prestávku, oddýchnuť si a pripojiť sa neskôr. Prípadne sa len pozerieť, alebo zo stretnutia odísť.
- Ostatní klienti sa v úvodnej reflexii zhodli s tvrdením, že sa dobre vyspali. Cítili sa dobre.
- Klientov som v úvode stretnutia informoval, že máme posledné terapeutické stretnutie. P. Pavlína vyjadrila záujem v pokračovaní terapie.
- Fyzická aktivita bola zameraná na pohyb horných končatín za pomoci rôznych pomôcok.
- Spoločne sme si zaspomínali na tému pečenia rôznych druhov zákuskov a koláčov.
- Klienti sa cítili po stretnutí dobre.

13 VYHODNOTENIE A INTERPRETÁCIA VÝSLEDKOV

V nasledujúcej kapitole sme sa zamerali na vyhodnotenie a interpretáciu výsledkov nášho výskumného šetrenia. Našou snahou bolo poskytnúť čitateľovi jasne a prehľadne spracované výsledky.

Okrem štatistického vyhodnotenia dotazníkov v kapitole analyzujeme faktory, ktoré mohli mať vplyv na nepotvrdenie hypotéz, taktiež obsahuje zhodnotenia terapeutických stretnutí sociálnou pracovníčkou, inštruktorkami sociálnej rehabilitácie a klientmi.

13.1 Štatistické vyhodnotenie dotazníkov psychológom

H1: Predpokladáme, že ak sa seniori budú zúčastňovať tanečno-pohybovej terapie, tak sa zvýši ich celková životná spokojnosť.

Tabuľka č.1: Wilcoxonov test u 2 závislých premenných.

záporné poradie			kladné poradie			remízy	Wilcoxon	
N	priemerné poradie	Súčet poradia	N	priemerné poradie	súčet poradia		Z	p
1a	5	5	4b	2,5	10	0c	-0,69	0,49

a. Škála spokojnosti po t.t. < Škála spokojnosti pred t.t.

b. Škála spokojnosti po t.t. > Škála spokojnosti pred t.t.

c. Škála spokojnosti po t.t. = Škála spokojnosti pred t.t.

dvojsmerný test sig.

(Vyhodnotené: Kováč, 2024)

Na základe výsledku Wilcoxonovho testu vyvraciam hypotézu H1, pretože rozdiel v Škále spokojnosti so životom pred a po tanečno-pohybovej terapii nie je signifikantný.

H2: Predpokladáme, že ak sa seniori budú zúčastňovať tanečno-pohybovej terapie, tak sa zníži miera ich frustrácie v oblasti kultúrneho vyžitia, zdravia a seberealizácie.

Tabuľka č.2: Wilcoxonov test u 2 závislých premenných

Kultúrne vyžitie	záporné poradie			kladné poradie			remízy	Wilcoxon	
	N	priemerné poradie	Súčet poradia	N	priemerné poradie	súčet poradia		Z	p
	0a	0	0	4b	2,5	10		1c	-1,8
Zdravie	záporné poradie			kladné poradie			remízy	Wilcoxon	
	N	priemerné poradie	Súčet poradia	N	priemerné poradie	súčet poradia		Z	p
	3a	2,5	7,5	1b	2,5	2,5		1c	-0,8
Seberealizácie	záporné poradie			kladné poradie			remízy	Wilcoxon	
	N	priemerné poradie	Súčet poradia	N	priemerné poradie	súčet poradia		Z	p
	3a	2,17	6,5	1b	3,5	3,5		1c	-0,6

a. po t.t. < pred t.t.

b. po t.t. > pred t.t.

c. po t.t. = pred t.t.

dvojsmerný test sig.

(Vyhodnotené: Kováč, 2024)

Na základe výsledkov Wilcoxonovho testu vyvraciam hypotézu H2, pretože miera frustrácie pred a po tanečno-pohybovej terapii sa v oblasti kultúrneho vyžitia, zdravia a seberealizácie signifikantne nelíši.

Použitá metodológia bola podľa psychológa vhodná na testovanie konkrétnych hypotéz. Dotazníky použité vo výskumnom šetrení boli zvolené správne. I napriek tomu, že sa nám hypotézy nepotvrdili, tak psychológ vidí potenciál vo využití výskumných metód v pokračovaní výskumného šetrenia v oblasti zvyšovania životnej spokojnosti seniorov a znižovania ich frustrácie. Do budúcnosti odporúča zaradiť do výskumného šetrenia minimálne 30 klientov, aby výskumné šetrenie disponovalo primeranou početnosťou výskumnej vzorky.

13.2 Možné faktory a ich potenciálny vplyv na nepotvrdenie hypotéz

- veľkosť výskumnej vzorky: výskumná vzorka bola malá na to, aby poskytla dostatočne spoľahlivé výsledky, a aby bola reprezentatívna pre celú populáciu,
- variabilita dát: dáta boli veľmi variabilné a nekonzistentné, odporúčame väčší počet stretnutí, prípadne zaradenie merania aj v strede výskumného šetrenia,
- zostavovanie výberového súboru: vo výskumnom šetrení sme použili dostupný výber, ktorý je z hľadiska zovšeobeciteľnosti najslabším výberom,
- štatistická neistota: v prípade malej vzorky a malých efektov mohli byť výsledky výskumného šetrenia nepresné a ťažko interpretovateľné zo štatistického hľadiska,
- nevyhnutné vplyvy: faktory ovplyvňujúce emocionálnu stabilitu starších ľudí mohli ovplyvniť výsledky výskumného šetrenia, ako sú napríklad počasie, cirkadiánne rytmy, fyzická aktivita, stresory, chronické bolesti, návšteva rodiny,
- zlepšenie výskumného dizajnu a zníženie rizika vplyvu slabých stránok môže zahŕňať zvýšenie veľkosti výskumnej vzorky a vytvorenie kontrolnej skupiny.

13.3 Zhodnotenie terapeutických stretnutí sociálnou pracovníčkou

Podľa sociálnej pracovníčky klienti na začiatku nevedeli čo môžu všetko očakávať zo stretnutí, či zvládnu samotný proces a budú dostatočne aktívni. Obavy boli úplne na mieste, pretože každý starší človek má pochopiteľne obavy zo zmien, a ťažko prijíma do svojho zaužívaného stereotypu zmeny.

Postupne počas stretnutí si získavali medzi sebou vzájomne dôveru, až si dovolím tvrdiť kamarátstvo. Klienti sa začali na študenta tešiť, pýtali sa kedy najbližšie príde, pretože niekedy boli plánované stretnutia prekazené (covidové obdobie v decembri).

Stretnutia boli pre klientov príjemným oddychovým sprestrením bežných dní. Študent bol ozaj priateľský a vedel si ich získať hlavne aktívnym počúvaním, a tiež dobre kladenými otázkami na základe, ktorých ich lepšie spoznával, a tým pádom s nimi vedel lepšie pracovať. Aktivity prebiehali na báze zážitkovej a každé jedno stretnutie bolo rôznorodé. Aktívnym zapojením klientov posilňoval ich sebavedomie a boli prekvapení sami zo seba, čo ešte aktívne dokážu v ich veku a pri ich diagnózach.

Hlavný cieľ práce sa podaril dosiahnuť, vďaka synchronii medzi klientmi a študentom.

13.4 Zhodnotenie terapeutických stretnutí inštruktorkami sociálnej rehabilitácie

Cieľ absolventskej práce bol naplnený. P. Kristína sa tešila na stretnutia, aktívne sa zapájala, premýšľala, čo ju bude čakať na stretnutí, po stretnutí nám porozprávala, čo robili. P. Pavlína s radosťou prijímala každé stretnutie, po stretnutí bola v dobrej nálade a forme. P. Simona si pochvaľovala stretnutia, pretože boli odborné a s láskou. P. Karol považoval stretnutia za zmysluplné, pôsobili na neho pozitívne. Pre p. Tamaru stretnutia boli spôsob relaxácie, bola uvoľnená, dobre naladená.

Stretnutia na tanečno-pohybovej terapii boli zmysluplné, na klientov pôsobili pozitívne. Klienti boli spokojní s prístupom študenta.

13.5 Zhodnotenie terapeutických stretnutí klientmi

p. Kristína

Klientka nevynechala ani jedno stretnutie. Bola vždy veľmi aktívna. Hovorila, že terapeutické stretnutia boli dobré a vyjadrila dôležitosť pohybu v jej živote, obzvlášť cvičenia v prípadoch, kedy rehabilitovala po rôznych úrazoch. Klientka vyjadrila celkovú spokojnosť so stretnutiami.

p. Pavlína

Klientka vnímala terapeutické stretnutia veľmi kladne, vyjadrila celkovú spokojnosť. Ďalej povedala, že sa na stretnutia vždy tešila. „... je to také iné, jak tam sedieť na tej izbe a čumieť do toho televízora,... to tak spestrí náš život.“ hovorila. Vyjadrila záujem o pokračovanie terapeutických stretnutí. Na záver dodala: „Budem sa tešiť, keď budete chodiť.“

p. Simona

Klientke sa stretnutia páčili, zdôraznila, že mala radosť z tancovania.

p. Karol

Klient povedal, že terapeutické stretnutia boli veľmi dobré. Vyjadril spokojnosť s tým, že sa mohol na stretnutiach realizovať a reflektovať svoj doterajší život. Bol rád, že si mohol zaspievať a zacvičiť. V živote je pohyb pre klienta dôležitý. Klient na záver zdôraznil dôležitosť vzájomného pochopenia medzi ľuďmi.

p. Tamara

Klientke sa stretnutia páčili a bolo pre ňu príjemné, že sme sa spoločne zahráli, porozprávali sa a zaspievali si. Chválila výber a použitie rôznych pomôcok. Spev a spievanie boli v živote klientky veľmi dôležité, pomáhali jej obzvlášť pri zvládaní ťažkých životných situácií.

13.6 Vlastné zhodnotenie terapeutických stretnutí

V nasledujúcom texte uvádzame zhodnotenie vlastných terapeutických skúseností z uskutočneného výskumného šetrenia.

Na základe vlastnej skúsenosti si dovoľujeme uviesť nasledovné zistenia a prístupy:

- konceptom terapeutických stretnutí bolo rozvíjanie fyzickej, psychickej a sociálnej stránky každého klienta; tanečno-pohybovou terapiou sme sa snažili docieľiť prežívanie radosti z pohybu a vytváranie tzv. bio-psycho-socio-spirituálnej pohody klientov,
- napriek tomu, že štatistické vyhodnotenie dotazníkov psychológom nepotvrdilo naše hypotézy, sme získali subjektívnu pozitívnu spätnú väzbu od pracovníkov a od samotných klientov zariadenia,
- stretnutia tanečno-pohybovej terapie prispeli k lepšiemu životu aj k spokojnosti klientov a k ich pozitívnemu vnímaniu života,
- prostredníctvom jednoduchých pohybových činností sme sa snažili docieľiť harmóniu tela a mysle, zamerali sme sa na pohybové aktivity, ktoré klienti dokázali v rámci svojej obmedzenej pohyblivosti vykonávať, aj minimálny pohyb je dôležitý pre udržiavanie ich zdravia a spokojnosti,
- počas rozohriatí, ktoré boli súčasťou každého terapeutického stretnutia, sme pozorovali značný nedostatok pružnosti a plynulosti v pohyboch klientov, čoho príčinou je strnulá starecká motorika, ktorá býva dosť stereotypná,
- základný prístup, ktorý sme volili na terapeutických stretnutiach, bol pohyb hrou, ktorý umožnil klientom aktívne sa do činností zapojiť,
- klientom sme dodávali odvalu a posilňovali ich sebadôveru, a to najmä tým, že sme ich slovné chválili pri aktivitách a podporovali každý jeden pohyb, čím sa zvyšovala naša vzájomná dôvera, a klientov sme si tak dokázali získať k spolupráci, tu je namieste zdôrazniť že pochvala je veľmi dôležitá,
- subjektívnu spokojnosť prejavovali klienti po každom stretnutí, všetky stretnutia boli zakončené v pozitívnom duchu a v dobrej nálade,
- klienti ochotne prijímali všetky aktivity v rámci terapeutických stretnutí, i napriek tomu, že občas vyjadrili obavu, vždy sa zapojili,
- snažili sme sa navodiť psychickú pohodu klientov, volili sme vždy pozitívny prístup, ako úsmev, dobré slovo, pokoj, dobrú náladu; atmosféra na terapeutických stretnutiach

- bola tiež zábavná, klienti sa cítili dobre, a tak si aj sami pravidelne a navzájom vytvárali pozitívnu klímu v skupine, s úsmevom išlo všetko lepšie,
- rýchlosť a tempo aktivít boli vždy prispôsobené klientom, išlo prevažne o pomalé a viac krát sa opakujúce aktivity,
 - aktivity sme s klientmi vykonávali spoločne, a tým sa ich snažili motivovať k ďalšej spolupráci, k motivácii nám pomáhali aj rôzne druhy tradičných a netradičných psychomotorických pomôcok, ktorými sme klientov vedeli ľahko vtiahnuť do aktivity; okrem pomôcok sme k motivácii využívali aj hudbu a spev,
 - za pomoci psychomotorických pomôcok, ako boli molitanové loptičky, penové tyče, šatky apod., sme pravidelne stimulovali dlane seniorov, čím sme sa pokúšali doceliť vyvolanie príjemných pocitov,
 - aby sme spomalili rozvoj pohybovej nedostatočnosti, ktorá sa prejavuje zhoršením jemnej motoriky najmä pri zvládaní bežných denných úkonov, ako je osobná hygiena a sebaobslužnosť, boli aktivity primárne zamerané na posilnenie jemnej motoriky prstov a artikulačných orgánov – manipulovali sme s drobnými predmetmi ako vrchnáky z PET fliaš, pingpongové, molitanové loptičky, pierka, jogurtové tégliky, artikuláciu sme posilňovali pri spievaní,
 - najväčšiu radosť sme pozorovali z pomôcky nafukovací balónik, pri ktorom sa vedeli klienti dobre zabaviť, je dôležité, aby mal senior z pohybu radosť,
 - klienti zvládali spoluprácu, boli schopní udržať pozornosť na vykonávanie činnosti a nerozptyľovať sa,
 - na terapeutických stretnutiach sme nepozorovali žiadnu agresivitu či apatiu,
 - terapeutické stretnutia boli plné spomienok z detstva, mladosti a dospelosti, na každom stretnutí dostali klienti dostatočný priestor na rozhovor,
 - pravidelne sme reagovali na aktuálne pocity klientov pri aktivitách, snažili sme sa pomenovať ich emócie, ako úsmev, únavu, smútok,
 - na záver každého terapeutického stretnutia sme volili aktívnu relaxáciu v podobe tanca a spevu, klienti sa tak zamerali na oddychovú aktivitu,
 - praktickú terapeutickú skúsenosť so seniormi vnímame za veľmi prínosnú, tak po stránke profesijnej ako aj po stránke osobnej, potenciál využitia tanečno-pohybovej terapie v seniorských zariadeniach je z nášho pohľadu veľký.

ZÁVER

Cieľom absolventskej práce bolo štúdium vplyvu tanečno-pohybovej terapie na životnú spokojnosť seniorov v zariadení sociálnych služieb.

Štatistickým vyhodnotením výskumného šetrenia sa nám obe stanovené hypotézy nepotvrdili. Medzi hlavnú slabú stránku výskumného šetrenia považujeme veľkosť výskumnej vzorky.

Výsledky kvalitatívnych výskumných metód našej práce ukazujú, že tanečno-pohybová terapia má významný vplyv na životnú spokojnosť seniorov a zníženie ich frustrácie. Tanečno-pohybová terapia zlepšuje fyzické a duševné zdravie, rozvíja sociálne vzťahy a pomáha seniorom žiť aktívnejší a radostnejší život.

Napriek dôkazom o pozitívnych účinkoch tanečno-pohybovej terapie u seniorov je potrebné zdôrazniť, že tento prístup nie je univerzálnym riešením pre všetkých. Každý senior je jedinečný a môže reagovať rôznym spôsobom na terapeutické aktivity. Je preto dôležité, aby tanečno-pohybová terapia bola prispôbená individuálnym potrebám a schopnostiam každého jednotlivca.

Vzhľadom na prax vidíme priestor na ďalšie rozvíjanie tanečno-pohybovej terapie so seniormi v možnosti integrovania členov rodiny, prípadne vytvorenia zmiešanej skupiny detí a starších ľudí. Považujeme za dôležité vyzdvihnúť potrebu interdisciplinárnej tímovej spolupráce, pravidelný kontakt, výmenu informácií a spätnej väzby medzi odborníkmi, ako aj komunikáciu s ošetrovateľom apod.

SÚHRN

Starnutie populácie je globálny fenomén, ktorý predstavuje výzvu pre spoločnosť v oblastiach zdravia a kvality života seniorov. Tanečno-pohybová terapia sa ukázala byť inovatívnym a účinným prístupom, ktorý môže pozitívne ovplyvniť životnú spokojnosť seniorov. Cieľom absolventskej práce bolo skúmať vplyv tanečno-pohybovej terapie na životnú spokojnosť seniorov v zariadení sociálnych služieb. Výskumné šetrenie kombinovalo kvantitatívny a kvalitatívny prístup. Bola vykonaná štatistická analýza dotazníkov psychológom a subjektívne zhodnotenie terapeutických stretnutí zamestnancami a klientmi zariadenia. Štatistické vyhodnotenie nepotvrdilo hypotézy, ale kvalitatívne výsledky ukázali významný pozitívny vplyv tanečno-pohybovej terapie na životnú spokojnosť seniorov. Tanečno-pohybová terapia má pozitívny vplyv na fyzické a duševné zdravie seniorov, rozvíja ich sociálne vzťahy a prispieva k aktívnemu a radostnému životu. Je dôležité, aby terapia bola prispôbená individuálnym potrebám a schopnostiam každého seniora. Tanečno-pohybová terapia je cenným nástrojom pre podporu životnej spokojnosti seniorov v závislosti na individuálnych potrebách a schopnostiach.

SUMMARY

Population aging is a global phenomenon that poses a challenge to society in the areas of health and quality of life for seniors. Dance-movement therapy has proven to be an innovative and effective approach that can positively affect the life satisfaction of seniors. The aim of the graduate thesis was to investigate the impact of dance-movement therapy on the life satisfaction of seniors in a social service facility. The research combined a quantitative and qualitative approach. A statistical analysis of the questionnaires was performed by a psychologist and a subjective evaluation of the therapeutic sessions by the employees and clients of the facility. The statistical evaluation did not confirm the hypotheses, but the results of qualitative methods showed a significant positive impact of dance-movement therapy on the life satisfaction of seniors. Dance-movement therapy has a positive effect on the physical and mental health of seniors, develops their social relationships and contributes to an active and joyful life. It is important that therapy is tailored to the individual needs and abilities of each senior. Dance-movement therapy is a valuable tool for supporting the life satisfaction of seniors, depending on individual needs and abilities.

ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY

- ACKERMAN, Courtney. 2018. Life Satisfaction Theory & 4 Contributing Factors (+ Scale). In *PositivePsychology.com* [online]. © 2023 PositivePsychology.com B.V. [cit. 2023-10-31]. Dostupné na: <<https://positivepsychology.com/life-satisfaction/>>.
- Akademia Alternativa. 2023. *Labanova analýza pohybu* [online]. [cit. 2023-12-03]. Dostupné na: <<https://www.akademiealternativa.cz/labanova-analyza-pohybu>>.
- Akademia Alternativa. 2023. *Lektori* [online]. [cit. 2023-11-16]. Dostupné na: <<https://www.akademiealternativa.cz/lektori>>.
- Akademia Alternativa. 2023. *O škole* [online]. [cit. 2023-11-05]. Dostupné na: <<https://www.akademiealternativa.cz/o-skole>>.
- American Dance Therapy Association (ADTA). 2008. *Dance/Movement Therapy & the Older Adult* [online]. [cit. 2023-12-12]. Dostupné na <<https://www.adta.org/assets/docs/DMT-with-the-Elderly.pdf>>.
- American Dance Therapy Association (ADTA). 2020. *Marian Chace Biography* [online]. ADTA, ©2020 [cit. 2023-12-03]. Dostupné na:< <https://www.adta.org/marian-chace-biography>>.
- Asociácia poskytovateľov sociálnych služieb v SR. 2023. *Kto sme* [online]. APSS v SR, © 2023 [cit. 2023-10-29]. Dostupné na: <<https://apssvsr.sk/apssvsr/kto-sme/>>.
- Asociácia univerzít tretieho veku na Slovensku. 2016. *Stanovy* [online]. [cit. 2023-10-29]. Dostupné na: <<https://asutv.sk/stanovy/>>.
- BAČÍKOVÁ, M., JANOVSÁ, A. 2018. *Základy metodológie pedagogického-psychologického výskumu. Sprievodca pre študentov učiteľstva* [online]. Košice: ŠafárikPress, 2018. 154 s. [cit. 2023-11-06]. Dostupné na internete: <<https://unibook.upjs.sk/img/cms/2018/ff/zaklady-metodologie-ped-psych-vyskumu-web.pdf>>. ISBN 978-80-8152-695-4.
- BENÍČEK, Tomáš. 2022. *Analýza pohybu podle Rudolfa Labana*. 2023-11-26. Prednáška.
- BENÍČEK, Tomáš. 2023. *Příprava na zkoušky*. 2023-03-11. Prednáška.
- BENÍČKOVÁ, Marie. 2017. *Muzikoterapie a edukace*. 1. vyd. Praha: Grada, 2017. 248 s. ISBN 978-80-247-4238-0.
- BENÍČKOVÁ, Marie. 2023. *Příprava na zkoušky*. 2023-11-12. Prednáška.
- BLAHUTKOVÁ, M., JONÁŠOVÁ D., OŠMERA, M. *Duševní zdraví a pohyb*. Brno: Akademické nakladatelství CERM, s.r.o., Brno, 2015. ISBN 978-80-7204-916-5.

- BLAHUTKOVÁ, M., KÜCHELOVÁ, Z., NADOLSKA, A., SLIŽIK, M. *Psychomotorika pro tebe*. Brno: Akademické nakladatelství CERM, s.r.o., Brno, 2017. ISBN 978-80-7204-954-7.
- BLAHUTKOVÁ, Marie. 2021. *Psychomotorika. Práce s klientem 1*. 2021-10-09. Prednáška.
- BLAHUTKOVÁ, Marie. 2022. *Práce s klientem 2. Stres management*. 2022-03-05. Prednáška.
- BRÄUNINGER, Iris. 2014. Dance movement therapy with the elderly: An international Internet-based survey undertaken with practitioners. In *Body, Movement and Dance in Psychotherapy* [online]. 2014, vol. 9, no. 3, pp. 138-153, [cit. 2023-10-22]. DOI: 10.1080/17432979.2014.914977. Dostupné na: <https://www.researchgate.net/publication/263393848_Dance_movement_therapy_with_the_elderly_An_international_Internet-based_survey_undertaken_with_practitioners>.
- BUNDZELOVÁ, K., LUDVIGH CINTULOVÁ, L., BUZALOVÁ, S. 2023. *Sociálna práca s osobami vyššieho veku*. Nové Zámky: Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety, 119 s. ISBN: 978-80-8132-270-9.
- CRUZ-FERREIRA, A., MARMELEIRA, J., FORMIGO, A., GOMES, D., & FERNANDES, J. 2015. Creative Dance Improves Physical Fitness and Life Satisfaction in Older Women. In *Research on Aging* [online]. 2015, vol. 37, no.8, pp. 837-855, [cit. 2023-10-22]. DOI: 10.1177/0164027514568103. Dostupné na: <<https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=3771541dca49ff69c05ec67596a032b8e8778087>>.
- ČELEDOVÁ, L., KALVACH, Z., ČEVELA, R. *Úvod do gerontologie*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3405-0.
- ČÍŽKOVÁ, Klára. *Tanečně-pohybová terapie*. V Praze: Triton, 2005. 119 s. ISBN 80-7254-547-7.
- DIENER, E. 2000. Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. In *American Psychologist* [online]. 2000, vol. 55, no. 1, pp. 34-43, [cit. 2023-11-06]. Dostupné na:<<https://psycnet.apa.org/record/2000-13324-004>>.

- DIENER, E., EMMONS, R.A., LARSEN, R.J., GRIFFIN, S. 1985. The satisfaction with life scale. In *Journal of Personality Assessment* [online]. 1985, vol. 49, no. 1, pp. 71-75, [cit. 2023-10-26]. Dostupné na: <http://labs.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Diener-Emmons-Larsen-Griffin_1985.pdf>.
- DIENER, E., LUCAS, R., SCHIMMACK, U., HELLIWELL, J. 2009. *Well-Being for Public Policy* [online]. 2009. [cit. 2023-11-06]. Dostupné na: <https://www.researchgate.net/publication/233426228_Well-Being_for_Public_Policy>.
- DIENER, Ed. 2006. Understanding Score on the Satisfaction with Life Scale. In *Psychology Department Labs* [online]. 2006. [cit. 2023-10-26]. Dostupné na: <<http://labs.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Understanding%20SWLS%20Scores.pdf>>.
- Domov Jesienka Šurany. 2023. *Domov Jesienka Šurany* [online]. [cit. 2023-12-13]. Dostupné na: <<https://www.domovjesienka.sk/1853/domov-jesienka-surany>>.
- EBERHARD-KAECHELE, Marianne. 2012. *Chapter 17. Memory, metaphor, and mirroring in movement therapy with trauma patients* [online]. 2012, pp. 267-287, [cit. 2023-12-03]. Dostupné na: <https://www.researchgate.net/publication/284440109_Chapter_17_Memory_metaphor_and_mirroring_in_movement_therapy_with_trauma_patients>.
- European Association Dance Movement Therapy (EADMT). 2021. *What is Dance Movement Therapy?* [online]. EADMT, ©2021 [cit. 2023-10-23]. Dostupné na: <<https://eadmt.com/what-is-dance-movement-therapy-dmt>>.
- Európska komisia (EK). 2019. *Slovensko nie je pripravené na starnutie obyvateľstva* [online]. EK, © 2019 [cit. 2023-10-29]. Dostupné na: <https://slovakia.representation.ec.europa.eu/news/slovensko-nie-je-pripravene-na-starnutie-obyvateľstva-2019-04-15_sk>.
- GAVORA, Peter. 2006. *Spríevodca metofológiou kvalitatívneho výskumu*. Bratislava: Regent, 2006. ISBN 80-88904-46-3.
- GAVORA, Peter. 2008. *Úvod do pedagogického výskumu*. 4. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského, 2008. 236 s. ISBN 978-80-223-2391-8.
- GOSPODAREK, Denise. 2023. *Mirroring*. 2023-04-20. Prednáška.

- HACEK, Ján. 2021. Rozhovor – kvalitatívna metóda výskumu v záverečných prácach študentov. In *Otázky žurnalistiky* [online]. s. 53-59. [cit. 2023-11-07]. Dostupné na: <https://www.researchgate.net/publication/355209832_Rozhovor_-_kvalitativna_metoda_vyskumu_v_zaverecnych_pracach_studentov>.
- HANÁK, Róbert. *Wilcoxonov test* [online]. 2016 [cit. 2024-03-03]. Dostupné na: <<https://statistikapspp.sk/wilcoxonov-test/>>.
- HERETIK, Anton a Anton HERETIK. *Klinická psychológia*. Nové Zámky: Psychoprof, 2007. ISBN 978-80-89322-00-8.
- HOGENOVÁ, Martina. 2020. *Porovnanie právnej úpravy ochrany seniorov v krajinách EÚ* [online]. Bratislava : Kancelária Národnej rady Slovenskej republiky, Odbor Parlamentný inštitút. [cit. 2023-10-29]. Dostupné na: <file:///C:/Users/Lauro/Downloads/21_2020_PA_Porovnanie%20pr%C3%A1vnej%20%C3%BApravy%20ochrany%20seniorov%20v%20krajine%20E%C3%9A.pdf>.
- HYHLÍK, F., NAKONEČNÝ, M. *Malá encyklopedie současné psychologie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1973.
- CHAIKLIN, S., & WENGROWER, H. (Eds.). 2009. *The Art and Science of DANCE/MOVEMENT THERAPY: Life Is Dance*. New York: Routledge/Taylor & Francis Group, 2009. 380 p. ISBN 978-0-415-99656-3.
- CHLUPISOVÁ, K. *Využitie tanečno-pohybovej terapie na zlepšenie kognitívnych funkcií u seniorov* [online]. Chorvátsky Grob, 2023. Absolventská práca. Akadémie Alternativa, odbor: tanečno-pohybová terapia. Školiteľ absolventskej práce Tomáš Beníček. [cit. 2023-11-05]. Dostupné na: <https://www.akademiealternativa.cz/uploads/upload/AP_2023/Katarina_Chlupisova_Jencova_-_Vyuzitie_TPT_na_zlepsenie_kognitivnych_funkciuu_seniorov.pdf>.
- Jednota dôchodcov na Slovensku (JDS). 2023. *Kluby dôchodcov, alebo ZO JDS? Najlepšie obidvoje* [online]. JDS, ©2023 [cit. 2023-10-28]. Dostupné na: <<https://jednotadochodcov.sk/?p=278>>.
- KLEVETOVÁ, Dana. *Motivační prvky při práci se seniory*. 2., přepracované vydání. Sestra (Grada). Praha: Grada Publishing, 2017. ISBN 978-80-271-9567-1.

- KOCH, S. C., RIEGE R. F. F., TISBORN K., BIONDO J., MARTIN L., BEELMANN A. 2019. Effects of Dance Movement Therapy and Dance on Health-Related Psychological Outcomes. A Meta-Analysis Update. In *Front Psycho* [online]. 2019, vol. 10, [cit. 2023-10-23]. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.01806. Dostupné na: <<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.01806/full>>.
- KONČEKOVÁ, Ľuba. *Vývinová psychológia*. Prešov: Lana, 2005. ISBN 8096905368.
- KOPŘIVOVÁ, J., GRMELA, R. 2015. Psychomotorika v práci se seniory. In *Tělesná Kultura* [online]. 2015. roč. 38, č. 2, s.25-35, [cit. 2023-12-04]. Dostupné na: <https://telesnakultura.upol.cz/artkey/tek-201502-0002_PSYCHOMOTORIKA_V_PRACI_SE_SENIORY.php?back=%2Fsearch.php%3Fquery%3DPSYCHOMOTORIKA%2BV%2BPR%25C1CI%2BSE%2BSENIORY%2BIn%253Aauth%2Bname%2Bkey%2Babstr%26sfrom%3D0%26spage%3D30>.
- Kubátová Anděla. In: *Youtube* [online]. 09.09.2022 [cit. 2023-12-04]. Dostupné na:<<https://www.youtube.com/watch?v=kPSP7qZnb4M>>. Kanál uživateľa AndelaKubatova.
- LABAŠOVÁ, E., PORUBČANOVÁ, D. 2012. *Pedagogická diagnostika: vysokoškolská učebnica pre študentov študijného odboru Učiteľstvo profesijných predmetov a praktickej prípravy* [online]. Dubnica nad Váhom: Dubnický technologický inštitút v Dubnici nad Váhom, 2012. 168 s. [cit. 2023-11-06]. Dostupné na: <<https://www.dti.sk/data/files/file-1674550469-63cf9cc5af87e.pdf>>. ISBN 978-80-89400-42-3.
- LÓPEZ-GÓMEZ, I., CHAVES, C., & VÁZQUEZ, C. 2020. Life Satisfaction. In CARDUCCI, J. & NAVE, C. S. (Eds.), 2021. *The Wiley Encyclopedia of Personality and Individual Differences. Vol. III. Personality processes and individual differences* [online]. pp. 275-280, [cit. 2023-10-31]. Dostupné na: <https://www.researchgate.net/publication/346652317_Life_satisfaction>.
- MALÍKOVÁ, Eva. *Péče o seniory v pobytových zařízeních sociálních služeb. 2., aktualizované a doplněné vydání*. Praha: Grada Publishing, 2020. ISBN 978-80-271-1638-6.
- Medzinárodní asociace uměleckých terapií. 2022. *Úvod* [online]. MAUT, © 2022 [cit. 2023-11-05]. Dostupné na: <<https://www.maut.cz/>>.
- MIKŠÍK, Oldřich. 2004. *Dotazník DUSIN : příručka*. Bratislava: Psychodiagnostika a.s.

- Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny SR. 2023. *Asociácia univerzít tretieho veku na Slovensku* [online]. Bratislava : MPSVR SR, [cit. 2023-10-29]. Dostupné na: <<https://www.employment.gov.sk/sk/ministerstvo/rada-vlady-slovenskej-republiky-prava-seniorov-prisposobovanie-verejnych-politik-procesu-starnutia-populacie/asociacia-univerzit-tretieho-veku-slovensku.html>>.
- Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny SR. 2023. *Rada vlády Slovenskej republiky pre práva seniorov a prispôsobovanie verejných politik procesu starnutia populácie* [online]. Bratislava : MPSVR SR, [cit. 2023-10-29]. Dostupné na: <<https://www.employment.gov.sk/sk/ministerstvo/rada-vlady-sr-prava-seniorov/>>.
- MITUROVÁ, S. *Zníženie miery stresu v pracovnom prostredí prostredníctvom TPT a jej vplyv na zvýšenie frustračnej tolerancie* [online]. Bratislava, 2023. Absolventská práca. Akadémie Alternativa, odbor: tanečno-pohybová terapia. Školiteľ absolventskej práce Marie Blahutková. [cit. 2023-11-05]. Dostupné na: <https://www.akademiealternativa.cz/uploads/upload/AP_2023/Stanislava_Miturova_-_Znizenie_miery_stresu_v_pracovnom_prostredii_prostrednictvom_TPT_a_jej_vplyv_na_zvysenie_frustracnej_tolerancie.pdf>.
- MLÝNKOVÁ, Jana. *Péče o staré občany: učebnice pro odbor sociální činnost*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-7099-4.
- NEMČEK, Dagmar. 2021. Spokojnosť so životom u mužov s telesným postihnutím z hľadiska využívania kompenzačných technológií. In *Zdravotnícke listy* [online]. 2021. roč. 9, č. 1, s. 50-56, [cit. 2023-10-26]. Dostupné na: <https://zl.tnuni.sk/fileadmin/Archiv/2021/2021-9.c.1/ZL_2021_9_1_09_Nemcek.pdf>.
- ONDRUŠOVÁ, J., KRAHULCOVÁ, B. *Gerontologie pro sociální práci*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2019. ISBN 978-80-246-4395-3.
- OSGOOD, N. J., MEYERS, B. S., & ORCHOWSKY, S. 1990. The Impact of Creative Dance and Movement Training on the Life Satisfaction of Older Adults: An Exploratory Study. In *Journal of Applied Gerontology* [online]. 1990, vol. 9, no. 3, pp. 255-265, [cit. 2023-10-25]. DOI: 10.1177/073346489000900302. Dostupné na: <<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/073346489000900302>>.

- PAVOT, W. G., DIENER, E., COLVIN, C. R., & SANDVIK, E. 1991. Further validation of the Satisfaction with Life Scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being measures. In *Journal of Personality Assessment* [online]. 57, pp. 149-161, [cit. 2023-10-26]. Dostupné na: <https://www.researchgate.net/publication/21236018_Further_Validation_of_the_Satisfaction_With_Life_Scale_Evidence_for_the_Cross-Method_Convergence_of_Well-Being_Measures>.
- PAVOT, W., & DIENER, E. 1993. Review of the Satisfaction With Life Scale. In *Psychological Assessment* [online]. 1993. vol. 5, no. 2, pp. 164-172, [cit. 2023-10-31]. DOI: 10.1037/1040-3590.5.2.164. Dostupné na: <https://www.researchgate.net/publication/254734640_Review_of_the_Satisfaction_With_Life_Scale>.
- PAYNE, Helen. 1999. *Kreativní pohyb a tanecve výchově, sociální práci a klinické praxi*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. 240 s. ISBN 80-7178-213-0.
- PAYNE, Helen. 2020. *Creative Dance and Movement in Groupwork*. 2nd ed. London and New York: Routledge, 2020. 326 p. ISBN 978-1-138-62581-5.
- POPELKOVÁ, M., ŠIŠKOVÁ, A., ZAŤKOVÁ, M. 2010. Životná spokojnosť a vybrané premenné učiteľov. In *Psychologie a její kontexty* [online]. 2010. roč. 1, č. 1, s. 15-31, [cit. 2023-10-31]. Dostupné na: <https://psychkont.osu.cz/fulltext/2010/Popelkova,Siskova,Zatkova_2010_1.pdf>.
- RAJAGOPALAN, J. 2022. Dance Movement Therapy for the Elderly: A Holistic Approach. In *Indian Journal of Gerontology* [online]. 2022, vol. 36, no. 2, pp. 201-214, [cit. 2023-10-23]. ISSN: 0971-4189. Dostupné na: <<https://www.indianjournals.com/ijor.aspx?target=ijor:ijg&volume=36&issue=2&article=005>>.
- ROMANOVÁ, Zuzana. 2023. *Tanečno-pohybová terapia*. 2023-12-10. Prednáška.
- SLEPIČKA, P., MUDRÁK, J., SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a pohyb v životě seniorů*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2015. ISBN 978-80-246-3120-2.
- STOLIČNÁ, Rastislava. 2024. Kalkýš. In *Tradičná ľudová kultúra Slovenska slovom a obrazom* [online]. © 2014 - 2024 © Slovenský ľudový umelecký kolektív [cit. 2024-01-17]. Dostupné na: <<https://www.ludovakultura.sk/polozka-encyklopedie/kalkys/>>.
- SUCHÁ, J., HOLMEROVÁ, I., JINDROVÁ, I. *Praktický poradca pre život seniora*. Bratislava: Lindeni v Albatros Media, 2020. ISBN 978-80-566-1730-4.

- THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0714-6.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Současná psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0696-5.
- VODÁČKOVÁ, Daniela. *Krizová intervence*. 4., aktualizované vydání. Praha: Portál, 2020. ISBN 978-80-262-1704-6.
- VYMĚTAL, Jan. *Úvod do psychoterapie*. Vydání první, Praha: Psychoanalytické nakladatelství, 1992.
- World Health Organization (WHO). 2023. *Mental health of older adults* [online]. WHO, © 2023 [cit. 2023-10-28]. Dostupné na: <<https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>>.
- Zákon č. 448/2008 Z. z. o sociálních službách a o změně a doplnění zákona č. 445/1991 Zb. o živnostenském podnikání (živnostenský zákon) v znení neskorších predpisov.

ZOZNAM PRÍLOH

Príloha č. 1: *Informovaný súhlas klienta so zapojením sa do výskumu*

Príloha č. 1: Informovaný súhlas klienta so zapojením sa do výskumu

Informovaný súhlas klienta so zapojením sa do výskumu

Dobrý deň,

volám sa Mgr. Jozef Lauro a som študentom 3. ročníka odboru Tanečno-pohybovej terapie na Akademii Alternativa, s.r.o., v Olomouci.

Aktuálne píšem absolventskú prácu a robím výskum na tému „Vplyv tanečno-pohybovej terapie na životnú spokojnosť seniorov v zariadení sociálnych služieb.“ V rámci realizácie výskumu by som Vás chcel poprosiť o spoluprácu. O výsledkoch výskumu Vás môžem v prípade záujmu informovať. Účasť na výskume je anonymná a dobrovoľná. Osobné údaje nebudú zverejnené a z výskumu môžete kedykoľvek odísť.

Prosím Vás o písomný súhlas s nasledujúcimi vyjadreniami:

Dolu podpísaný(á) _____

SÚHLASÍM / NESÚHLASÍM* so svojou účasťou na stretnutiach tanečno-pohybovej terapie na účely výskumu absolventskej práce.

SÚHLASÍM / NESÚHLASÍM* so zverejnením absolventskej práce na webových stránkach Akadémie Alternativa, s.r.o, v Olomouci.

SÚHLASÍM / NESÚHLASÍM* s výrobou audio-videozáznamov a fotografií, ktoré budú slúžiť len na účely vypracovania absolventskej práce a na účely záverečných skúšok (hodnotenie práce terapeuta, spätná väzba od lektorov Akadémie Alternativa, s.r.o.).

SÚHLASÍM / NESÚHLASÍM*, aby Mgr. Jozef Lauro výsledky z výskumu absolventskej práce mohol využívať na propagačné účely.

V Šuranoch dňa

Podpis klienta:.....

*nehodiace sa prečiarknite