UNIVERZA V LJUBLJANI
PEDAGOŠKA FAKULTETA

KATARINA KOVAČ

VPLIV LIKOVNIH DEJAVNOSTI NA ZADOVOLOSTVO Z ŽIVLJENJEM STAROSTNIKOV V DOMU UPOKOJENCEV

SPECIALISTIČNO DELO

LJUBLJANA, marec 2016
KATARINA KOVAČ

VPLIV LIKOVNIH DEJAVNOSTI NA ZADOVOLJSTVO Z ŽIVLJENJEM
STAROSTNIKOV V DOMU UPOKOJENCEV

SPECIALISTIČNO DELO

MENTOR: RED. PROF. DR. PETER PRAPER
SOMENTOR: DOC. DR. BEATRIZ GABRIELA TOMŠIČ ČERKEZ

LJUBLJANA, marec 2016

KLJUČNE BESEDE: pomoč z umetnostjo, likovne dejavnosti, pozitivna psihologija, starostniki, dom upokojencev.

ABSTRACT: The purpose of this specialist thesis was to observe and evaluate the influence of fine art activities on satisfaction with life of the residents of the care home for elderly people in Ljubljana. In this thesis I have tried to assess the impact that fine art activities, performed by the residents, had on their satisfaction with their lives. In my evaluation I have used the elements of the so-called action research, which is a qualitative method. Seven female clients voluntarily participated in this project. The results of the research show that participation in a fine art activities group produces higher satisfaction with life of the female residents of a care home; it improves their mood and state of health, and, to a lesser degree, reduces the need for sedatives and other medicaments.

KEY WORDS: art therapy, fine art activities, positive psychology, elderly, care home for elderly people.
KAZALO

UVOD .......................................................................................................................... 1
I. TEORETIČNI DEL ..................................................................................................... 2
  1. POMOČ Z LIKOVNO UMETNOSTJO ................................................................... 2
     1.1 Zgodovina pomoči z likovno umetnostjo ...................................................... 3
     1.2 Namen pomoči z likovno umetnostjo ............................................................. 4
  2. PSIHOTERAPEVTSKE OSNOVE POMOČI Z LIKOVNO UMETNOSTJO ............ 4
     2.1 Vrste skupin .................................................................................................. 5
     2.2. Glavni psihodinamični procesi v skupinah z likovnimi dejavnostmi .......... 6
     2.3 Prednosti in slabosti uporabe pomoči z likovno umetnostjo v psihoterpavtskih
       skupinah ......................................................................................................... 7
     2.4 Pomoč z likovno umetnostjo in struktura ter likovni materiali ................. 8
     2.5 Namen skupin pomoči z likovno umetnostjo .............................................. 9
     2.6 Različni stili skupinskega dela pri pomoči z likovno umetnostjo .......... 10
     2.7 Prednosti pomoči z likovno umetnostjo .................................................... 11
  3. POMOČ Z LIKOVNO UMETNOSTJO PRI STAREJŠIH ODRASLIH ................. 13
     3.1 Cilji likovnih dejavnosti pri starostnikih .................................................. 15
  4. STAROST ............................................................................................................. 15
     4.1 Osebnostne spremembe v starosti ............................................................. 16
     4.2 Strah pred smrtjo .......................................................................................... 17
     4.3 Osamljenost ................................................................................................ 18
     4.4 Institucionalno varstvo starostnikov ......................................................... 19
  5. ZADOVOLJSTVO Z ŽIVLJENjem ................................................................. 20
     5.1 Pozitivna psihologija in Pomoč z likovno umetnostjo ............................... 23
  6. PROBLEM IN CILJI RAZISKAVE ...................................................................... 25
  7. HIPOTEZE ......................................................................................................... 25
  8. METODA .......................................................................................................... 26
     8.1 Akcijsko raziskovanje ............................................................................... 26
     8.2 Na kratko o meji med empiričnim raziskovanjem in klinično analizo .... 29
     8.3 Vzorec oseb .................................................................................................. 30
     8.4 Merski instrumentarij ............................................................................... 31
        8.4.1 Dimenzije SWB – vprašalnik psihičnega zdravja in zadovoljstva (Ryff, 1989, str.
        1071–1072) ................................................................................................. 31
        8.4.2 Lestvica PANAS .................................................................................. 34
        8.4.3 Vprašalnik SWLS ............................................................................. 34
        8.4.4 Anketa zadovoljstva z življenjem po likovnih dejavnostih .................. 35
  9. POSTOPEK RAZISKAVE .................................................................................. 35
II. EMPIRIČNI DEL .................................................................................................. 36
  10. PRIKAZ SREČANJ IN VOĐENIH DISKUSIJ TER NASTALIH IZDELkov,
POTEK LIKOVNIH DELAVNIC ............................................................................... 36
       10.1 Likovno ustvarjalna delavnica – moj dom upokojencev ......................... 37
            Slika 10.1.1: oseba A – moj dom upokojencev ...................................... 38
            Slika 10.1.2: oseba C – moj dom upokojencev ...................................... 39
            Slika 10.1.3: oseba F – moj dom upokojencev ...................................... 39
            Slika 10.1.4: oseba G – moj dom upokojencev ...................................... 40
       10.2 Likovno ustvarjalna delavnica – otroški spomini ................................. 42
            Slika 10.2.1: oseba A – otroški spomini .............................................. 42
            Slika 10.2.2: oseba B – otroški spomini .............................................. 42
            Slika 10.2.3: oseba D – otroški spomini .............................................. 43
Slika 10.2.4: oseba E – otroški spomini ......................................................... 43
Slika 10.2.5: oseba F – otroški spomini ......................................................... 44
Slika 10.2.6: oseba G – otroški spomini ......................................................... 44
10.3 Likovno ustvarjalna delavnica – moje pozitivne lastnosti .......................... 45
Slika 10.3.1: oseba A – moje pozitivne lastnosti ............................................ 46
Slika 10.3.2: oseba B – moje pozitivne lastnosti ............................................ 47
Slika 10.3.3: oseba C – moje pozitivne lastnosti ............................................ 47
Slika 10.3.4: oseba D – moje pozitivne lastnosti ............................................ 48
Slika 10.3.5: oseba E – moje pozitivne lastnosti ............................................ 48
Slika 10.3.6: oseba F – moje pozitivne lastnosti ............................................ 49
Slika 10.3.7: oseba G – moje pozitivne lastnosti ............................................ 49
10.4 Likovno ustvarjalna delavnica – pomembni življenjski dogodki .................. 50
Slika 10.4.1: oseba A – pomembni življenjski dogodki .................................. 51
Slika 10.4.2: oseba B – pomembni življenjski dogodki .................................. 52
Slika 10.4.3: oseba C – pomembni življenjski dogodki .................................. 52
Slika 10.4.4: oseba D – pomembni življenjski dogodki .................................. 53
Slika 10.4.5: oseba E – pomembni življenjski dogodki .................................. 53
Slika 10.4.6: oseba F – pomembni življenjski dogodki .................................. 54
Slika 10.4.7: oseba G – pomembni življenjski dogodki .................................. 54
10.5 Likovno ustvarjalna delavnica – kaj imam rada in česa ne maram? ............. 55
Slika 10.5.1: oseba A – kaj imam rada in česa ne maram .................................. 56
Slika 10.5.2: oseba B – kaj imam rada in česa ne maram .................................. 57
Slika 10.5.3: oseba C – kaj imam rada in česa ne maram .................................. 57
Slika 10.5.4: oseba D – kaj imam rada in česa ne maram .................................. 58
Slika 10.5.5: oseba E – kaj imam rada in česa ne maram .................................. 58
Slika 10.5.6: oseba G – kaj imam rada in česa ne maram .................................. 59
10.6 Likovno ustvarjalna delavnica – moji strahovi ......................................... 59
Slika 10.6.1: oseba A – moji strahovi ............................................................... 61
Slika 10.6.2: oseba B – moji strahovi ............................................................... 62
Slika 10.6.3: oseba D – moji strahovi ............................................................... 62
Slika 10.6.4: oseba E – moji strahovi ............................................................... 63
Slika 10.6.5: oseba G – moji strahovi ............................................................... 63
10.7 Likovno ustvarjalna delavnica – meni pomembne stvari ............................ 64
Slika 10.7.1: oseba A – meni pomembne stvari ................................................ 65
Slika 10.7.2: oseba B – meni pomembne stvari ................................................ 66
Slika 10.7.3: oseba C – meni pomembne stvari ................................................ 66
Slika 10.7.4: oseba D – meni pomembne stvari ................................................ 67
Slika 10.7.5: oseba F – meni pomembne stvari ................................................ 67
Slika 10.7.6: oseba G – meni pomembne stvari ................................................ 68
10.8 Likovno ustvarjalna delavnica – moja družina .......................................... 68
Slika 10.8.1: oseba A – moja družina ............................................................... 70
Slika 10.8.2: oseba B – moja družina ............................................................... 70
Slika 10.8.3: oseba D – moja družina ............................................................... 71
Slika 10.8.4: oseba E – moja družina ............................................................... 71
Slika 10.8.5: oseba F – moja družina ............................................................... 72
Slika 10.8.6: oseba G – moja družina ............................................................... 72
10.9 Likovno ustvarjalna delavnica – avtoportret .......................................... 73
Slika 10.9.1: oseba A – avtoportret ................................................................. 74
Slika 10.9.2: oseba B – avtoportret ................................................................. 75
Slika 10.9.3: oseba D – avtoportret ................................................................. 76
11. PREGLED VSEH IZDELKOV PO OSEBAH

Tabela 11.1 – izdelki osebe A .................................................. 82
Tabela 11.2 – izdelki osebe B .................................................. 84
Tabela 11.3 – izdelki osebe C .................................................. 85
Tabela 11.4 – izdelki osebe D .................................................. 86
Tabela 11.5 – izdelki osebe E .................................................. 87
Tabela 11.6 – izdelki osebe F .................................................. 88
Tabela 11.7 – izdelki osebe G .................................................. 89

12. REZULTATI VPRAŠALNIKA SWB

Graf 12.1: obdelava podatkov za SWB pred začetkom likovnih dejavnosti ........................................... 91
Tabela 12.1: rezultati vprašalnika psihičnega zdravja in zadovoljstva SWB z aritmetičnimi sredinami – pred začetkom likovnih dejavnosti ............................................................... 92
Tabela 12.2: vprašalnik psihičnega zdravja in zadovoljstva SWB z aritmetičnimi sredinami – po koncu likovnih dejavnosti ............................................................... 93
Graf 12.2: obdelava podatkov za SWB po koncu likovnih delavnic ............................................................... 94
Graf 12.3: primerjava rezultatov za obvladovanje okolja pri vprašalniku SWB – pred in po izvedbi delavnic ............................................................... 95
Graf 12.4: primerjava rezultatov o smislu življenja pri vprašalniku SWB – pred in po izvedbi delavnic ............................................................... 95
Graf 12.5: primerjava rezultatov za osebnostnost rast pri vprašalniku SWB – pred in po izvedbi delavnic ............................................................... 96
Graf 12.6: primerjava rezultatov za avtonomnost pri vprašalniku SWB – pred in po izvedbi delavnic ............................................................... 96
Graf 12.7: primerjava rezultatov za medosebne odnose pri vprašalniku SWB – pred in po izvedbi delavnic ............................................................... 97
Graf 12.8: primerjava rezultatov za sprejemanje sebe pri vprašalniku SWB – pred in po izvedbi delavnic ............................................................... 97
Tabela 12.3: prikaz aritmetičnih sredin vseh oseb pri vprašalniku SWB – pred in po izvedbi delavnic ............................................................... 98
Graf 12.9: prikaz aritmetičnih sredin rezultatov SWB – pred in po izvedbi delavnic ............................................................... 98

13. REZULTATI ANKETE – DOM STAROSTNIKOV – LIKOVNE DEJAVNOSTI ........................................... 99
Tabela 13.1: 1. vprašanje: Kako so likovne dejavnosti vplivali na vaše življenje? ........................................... 99
Tabela 13.2: 2. vprašanje: Ali so likovne dejavnosti vplivali na vaše predstave o prihodnosti? ........................................... 99
Graf 13.1: prikaz odgovorov na 2. vprašanje ........................................... 100
Tabela 13.3: 3. vprašanje: Ali ste kaj bolj zadovoljni z življenjem po likovnih dejavnostih? ........................................... 100
Graf 13.2: prikaz odgovorov na 3. vprašanje ........................................... 101
Graf 13.3: prikaz odgovorov na 4. vprašanje ........................................... 102
Tabela 13.5: 5. vprašanje: Ali mogoče manj uporabljate zdravila po likovnih dejavnostih (npr. pomirjevala)? ........................................... 102
Graf 13.4: prikaz odgovorov na 5. vprašanje ........................................... 103
Graf 13.5: prikaz odgovorov na 6. vprašanje ........................................... 104
Tabela 13.7: 7. vprašanje: Ali vas likovne dejavnosti spravijo v boljše razpoloženje? ........................................... 104
Graf 13.6: prikaz odgovorov na 7. vprašanje .........................................................105
Tabela 13.8: 8. vprašanje: Ali ste po likovnih dejavnostih manj brezvoljni, depresivni? .................................................................105
Graf 13.7: prikaz odgovorov na 8. vprašanje .................................................................................................................106
14. REZULTATI Vprašalnika SWLS .................................................................................................................107
Tabela 14.1: vprašalnik SWLS – odgovori upokojenk pred izvedbo delavnic in po njih ter aritmetične sredine ..............................................................................................................107
Graf 14.1: SWLS – aritmetična sredina po osebah pred likovnimi dejavnostmi in po njih ..............................................................................................................108
15. REZULTATI Vprašalnika PANAS ....................................................................................................................109
Tabela 15.1: vprašalnik PANAS – odgovori upokojenk pred izvedbo delavnic in po njih ..............................................................................................................109
Graf 15.5: prikaz aritmetičnih sredin pozitivnih in negativnih – PANAS čustvenih stanj prej in potem ..............................................................................................................112

III. INTERPRETACIJA REZULTATOV IN OVRĐEPLITENJE RAZISKOVALNIH HIPOTEZ .................................................................113
16. INTERPRETACIJA REZULTATOV ..............................................................................................................113
16.1 Sklep .........................................................................................................................................................115
16.2 Kritična analiza pričujoče raziskave ..............................................................................................................117
IV. LITERATURA ...........................................................................................................................................119
V. PRILOGE ...................................................................................................................................................123
Priloga 1 .........................................................................................................................................................123
Priloga 2 .........................................................................................................................................................125
Priloga 3 .........................................................................................................................................................126
Priloga 4 .........................................................................................................................................................127
Priloga 5 .........................................................................................................................................................128
UVOD

Starostnikom v domovih upokojencev, ali kot so jim včasih rekli – hiralnice, se pogosto po vstopu v dom zmanjša kvaliteta življenja in zadovoljstvo z življenjem. Nove psihološke teorije, ki se ukvarjajo s področjem, ki raziskuje, kaj vse pripomore k večjemu zadovoljstvu z življenjem, spadajo pod t. i. pozitivno psihologijo. Poenostavljeno povedano raziskujejo, kaj vse človeka osrečuje. Ljudje ocenjujejo srečo in zadovoljstvo z življenjem kot skrajno pomembni stvari, in to ne samo v našem kulturnem okolju. Rezultati raziskav so pokazali, da s starostjo upadajo: pogostost doživljanja pozitivnih čustev, odprtost in subjektivno zadovoljstvo. Čedalje pogosteje so izkušnje socialne in čustvene osamljenosti. Narašča tudi pogostost izkušenj zunanjega nadzora nad življenjem. Raziskovalci pozitivne psihologije so ugotovili, da lahko ustvarjalnost, druženje, pomoč z umetnostjo izjemno blagodejno vplivajo na človeka in mu povečajo občutek zadovoljstva z življenjem. Pozitivna pomoč z umetnostjo je skoven nov termin, ki prikazuje medsebojno povezavo med pozitivno psihologijo in pomočjo z umetnostjo. Pomoč z umetnostjo pomaga ljudem doživeti povečano blagostanje preko številnih ustvarjalnih poti, ki edinstveno osvetljujejo namen in pomen in povečajo pozitivno čustveno udeležbo.

Proučila sem vpliv 10 srečanj, kjer sem uporabila pomoč z umetnostjo – likovne dejavnosti – pri 7 udeleženkah, ki bivajo v Domu upokojencev Center. Ob tem me je zanimal vpliv likovnih dejavnosti na zadovoljstvo z življenjem klientk.

Specialistično delo vsebuje tri dele: teoretični in empirični del ter interpretacijo rezultatov. V teoretičnem delu se osredotočam na opredelitev, namene pomoči z likovno umetnostjo, njen vpliv in tudi psihoterapevtski vpliv druženja v skupini na počutje posameznika. Osvetlila sem psihološke značilnosti staranja in bivanja v instituciji (razvoj osebnosti, strah pred smrtjo, osamljenost in depresivnost) ter opredelila pozitivno psihologijo. V empiričnem delu prikazujem potek raziskave pomoči z likovno umetnostjo, nastale izdelke in anekdotske zapise pogovora z klientkami ter moje doživljanje srečanj kot vodje z morebitnim kontratransferjem. V interpretaciji analiziram dobljene podatke z vprašalniki zadovoljstva z življenjem SWB, SWLS in doživljanja čustev – PANAS ter avtorsko anketo glede na postavljene hipoteze in ugotavljam morebiten vpliv pomoči z umetnostjo s področja likovnih dejavnosti na zadovoljstvo klientk z življenjem v domu upokojencev.
In their book *Expressive Arts with Elders*,
Weisberg and Wilder quoted octogenarian sculptor
Edna Eckert: »I think creative people are
often long-lived because we are always re-inventing
life; what we did yesterday, we create
a new tomorrow. Inherent in this process is
hope.« (p. 25).

## I. TEORETIČNI DEL

### 1. POMOČ Z LIKOVNO UMETNOSTJO

Edwards (2004) pravi: »Pomoč z likovno umetnostjo je kreativna metoda izražanja, ki se
uporablja kot terapevtska tehnika.«

Britanska zveza likovnih terapeutov definira pomoč z likovno umetnostjo kot obliko
psihoterapije, ki uporablja likovnost kot medij v svoji primarni obliki komunikacije.
Prakticirajo jo kvalificirani, registrirani likovni terapevti, ki delajo z otroci, mladimi,
odrasli in starostniki. Klienti, ki lahko uporabljajo likovno terapijo, imajo lahko širok
razpon raznih težav, oviranosti in diagnoz. To vključuje npr. čustvene ali vedenjske probleme,
probleme z duševnim zdravjem, učne ter fizične težave, kronična obolenja, možganske
poškodbe, nevrološka stanja ali fizična obolenja. Pomoč z likovno umetnostjo je lahko za
skupine ali posameznike v odvisnosti od potreb pacienta. To ni prostočasna aktivnost ali
likovni tečaj, čeprav so ure pomoči z likovno umetnostjo lahko prijetne. Klienti ne
potrebujejo poprejšnjih izkušenj ali veščin v risanju (http://baat.org/What_is_art_therapy.pdf).

Ameriška zveza likovne terapije definira pomoč z likovno umetnostjo kot terapevtsko
uporabo likovnega ustvarjanja znotraj profesionalnega odnosa, ljudi, ki imajo izkušnjo
bolezn, travme ali življenjskega izziva, in ljudi, ki iščejo osebnostni razvoj. Preko
umetniškega ustvarjanja in razmišljanja o izdelkih in procesih lahko ljudje povečajo
samozavedanje in zavedanje drugih, stresa in travmatičnih izkušenj, povečajo kognitivne
spособnosti in uživajo v radostih, ki jih nudi likovno ustvarjanje
(http://www.americanarttherapyassociation.aboutarttherapy.html).
Pomoč z likovno umetnostjo je poklic na področju duševnega zdravja, ki uporablja kreativni proces likovnega ustvarjanja za izboljšanje in povečanje fizičnega, mentalnega in čustvenega blagostanja posameznikov vseh starosti.

Bazira na ideji, da kreativni proces, ki je vključen v likovno samoizražanje, pomaga ljudem razrešiti konflikte in probleme, razviti medosebne veščine, obvladati vedenje, zmanjšati stres, povečati samospoštovanje in samozavedanje in doseči vpogled.

Pomoč z likovno umetnostjo integrira področja človekovega razvoja, likovne umetnosti (risanje, slikanje, kiparjenje in druge oblike likovnega izražanja) in kreativni proces z modeli svetovanja in psihoterapije (http://www.americanarttherapyassociation.aboutarttherapy.html).


1.1 Zgodovina pomoči z likovno umetnostjo

Pomoči z likovno umetnostjo se je razvila konec 18. stoletja z moralnimi tretmaji psihiatričnih pacientov. Kot poklic se je pomoč z likovno umetnostjo neodvisno uveljavila v sredini 20. stoletja tako v angleško govorečih kot v evropskih državah. Na nastanek pomoči z likovno umetnostjo so vplivala mnoga področja, od estetike, psihiatrije, psihanoalize, rehabilitacije, vzgoje predšolskih otrok, likovne vzgoje (Hogan, 2001).

»Leta 1942 je britanski umetnik Adrian Hill s koval ta termin pomoč z umetnostjo, ko je sam preboleval tuberkulozo in je med okrevanjem odkril terapevtske učinke risanja in slikanja. Napisal je, da je vrednost pomoči z likovno umetnostjo v tem, da popolnoma zaobjame um in tudi prste in sprosti kreativno energijo, ki je pogosto pri pacientih inhibirana, kar omogoči, da si pacient zgradi močno obrambo proti težavam. Risanje je priporočil tudi sopacientom, kar je začelo njegovo delo na področju vpomocì z umetnostjo.« (Hogan, 2001, str. 135).

V ZDA se je pomoč z likovno umetnostjo začela skoraj istočasno s pionirkama Margaret Naumburg in Edith Kramer. Naumburgova je trdila, da je pomoč z likovno umetnostjo psihoanalitično orientirana in da prosto likovno izražanje postane oblika simboličnega govora, ki vodi v povečanje verbalizacije tekom terapije. Edith Kramer pa je izpostavila pomembnost kreativnega procesa, psiholoških obramb in umetniške kvalitete, rekoč, da je sublimacija
dosežena, ko oblike, ki so ustvarjene, uspešno vsebujejo jezo, tesnobo ali bolečino (Hogan, 2001).

1.2 Namen pomoči z likovno umetnostjo

Namen pomoči z likovno umetnostjo je v osnovi zdravljenje. Likovne dejavnosti lahko uspešno uporabljamo za cliente s fizičnimi, duševnimi ali čustvenimi problemi, boleznimi ali motnjami. Vsaka oblika likovne umetnosti in likovnosti kot medija, vključno z risanjem, slikanjem, kiparjenjem, fotografiijo in digitalno umetnostjo, se lahko uporabljajo znotraj terapevtskega procesa (Thong, 2007). Poleg pomoči z likovnimi dejavnostmi obstajajo še druge ekspresivne umetnostne terapije, ki uporabljajo ples, glasbo in dramo.

Pomoč z likovno umetnostjo je po raziskavah učinkovita pri klientih z izgubo spomina zaradi Alzheimerjeve bolezni in drugih bolezni, po kapi, pri kognitvnem funkcioniranju (Noice, Noice & Staines, 2004), možganskih poškodbah, postravniškem stresnemu sindromu (Spinner, 2007), depresiji (Bar-Sela, Atid, Danos, Gabay, Epelbaum, 2007), pri soočanju s kroničnimi boleznimi (Stuckey, 2009) in staranju (Doric-Henry, 1997).

Likovne urice imajo lahko terapevtski učinek na blagostanje upokojencev. Upokojeni udeleženci, ki so redno hodili k likovnim uricam, so povedali, da jim slikanje daje občutek zadovoljstva in nekega dosežka v obilici prostega časa, ki ga imajo. Po njihovih besedah jim tudi povečuje samozavest (opazno izboljšanje kvalitete njihovih risb), produktivnost in omogoči priložnost, da so spodbujeni pri pogovorih z drugimi o njihovih izdelkih (Bedding, Saldo, 2008).

2. PSIHOTERAPEVTSKE OSNOVE POMOČI Z LIKOVNO UMETNOSTJO

Fašmon (2010, povzeto po spletni strani ANATA, 2003) ravno tako navaja, »da je pomoč z likovno umetnostjo oblika psihoterapije, ki je interdisciplinarna praksa med zdravljenjem in medicino, ki uporablja različne tehnike, kot so risanje, slikanje, kiparjenje, kolaž ... Splošno temelji na psihodinamičnih ali psihodinamičnih principih, pri čemer pa lahko vsi terapevti svobodno uporabljajo katerokoli teoretično sredstvo, ki jim je blizu.«

Likovne dejavnosti kot pomoč lahko potekajo skupinsko ali individualno, lahko tudi v parih. V tem delu bo prišlo v poštev predvsem poznavanje skupinske pomoči, zato bom navedla
nekaj povezav s skupinsko dinamiko, ki se dogaja v skupinah, ki že same po sebi delujejo terapevsko. Navajam nekaj informacij o skupinski psihoterapiji, ki posegajo globlje od pomoči z likovnimi dejavnostmi, omenjam pa jih zato, ker gre pri skupinskih likovnih dejavnostih tudi za neke vrste terapevtski proces znotraj skupine, ki ga omogoča že sama skupinska dinamika.

Praper (2008, str. 26) navaja, da »glede na usmerjenost terapevtskih intervencij ločimo: terapijo v skupini (usmerjenost na posameznika v skupini), terapijo s pomočjo skupine (člani kot terapevti drug drugemu) in terapijo skupine (kot celote).«

Praper (2008, str. 11) ravno tako navaja, »da je psihoterapija vplivanje na telesno in duševno stanje s pomočjo odnosa. Preučevanje primitivnih plemen je pokazalo, da vsaka kultura oblikuje neke očiščevalne in zdravilne obrede, ki jih izvajajo predvsem v skupinah pod nadzorom vračev. To so najstarejše oblike zdravljenja nasploh. V teh arhaičnih oblikah prepoznamo predvsem skupinsko psihoterapijo. (...) Obredi zajemajo celotne skupine in imajo pogosto očiščevalno, katarzično funkcijo.«

Praper (2008, str. 139) govori tudi, »da posamezniki tvorijo skupino, če se dobivajo v dogovorjenem času, se kohezivno povežejo in se dovolj identificirajo s skupino, da razvijejo občutek pripadnosti. Postopoma razvijejo strukturo odnosov in vlog. Vsakdo najde svoje mesto v koordinatnem sistemu, ki ga določata vertikalna odnosova po moči, pomembnosti in odgovornosti ter hkrati horizontalna tovarševstva, povezanosti in izmenjave v koherentni organizaciji. (...) Skupina lahko motivira zdrav razvoj in nasprotno posameznikovo motenost ali bolezen. V odnosih odsevajo hkrati skupina kot celota in posamezni členi v njej.«

2.1. Vrste skupin

Glede na velikost skupine ločimo (Praper , 2008, str. 26) na:
1. male (6–12 članov),
2. srednje (15–40 članov),
3. velike (več kot 50–60 in manj kot 150 članov).

Praper (2008, str. 154) govori, »da je specifično za terapevtsko delo v malih skupinah to, da so v ospredju podoživljanje družinske situacije in izkušnje iz prvih vrstniških skupin, emocionalne vsebine, konflikti in težave v zvezi z integracijo pripadnosti in separacije ter iskanjem lastnega položaja in vloge.«

Glede na tehniko vključevanja članov (Praper 2008, str. 26) skupine delimo na:
1. zaprte (v času procesa ni vključevanja novih članov),
2. polodprte (s postopnim vključevanjem novih članov),
3. odprite (glede na priliv kandidatov, z nihanjem števila članov).

Skupine lahko ločimo tudi po trajanju na:
1. kratkotrajne (nekaj tednov ali mesecev),
2. dolgotrajne (nekaj let),
3. maratonske (enkratno srečanje, ki traja več dni).

2.2. Glavni psihodinamični procesi v skupinah z likovnimi dejavnostmi

Pri likovnih dejavnostih v skupini odkrivamo psihodinamične procese, ki potekajo v vsaki učeciji se skupini. Poznamo naslednje glavne procese, ki se jih je dobro zavedati v skupini z likovnimi dejavnostmi (Liebmann, 2004, str. 34–35):

1. Transfer
Opisuje težnjo članov skupine, da prenesejo čustva do pomembnih oseb v njihovih življenjih na terapevta. To lahko vodi do pretirane odvisnosti od terapevta ali do konflikta, odvisno od prejšnjih izkušenj.

2. Kontratransfer
To se nanaša na terapevtova osebna čustva in reakcije v skupini, ki koreninijo v njegovih osebnih potrebah. Lahko tudi pomeni, da terapevt odgovori na transfer člana skupine kot da bi bil ta pomembna oseba iz preteklosti, npr. starš člana skupine. Terapevt lahko tudi nekega člana skupine občuti kot posebno motečega. Ko premisli, lahko ugotovi, da ga ta oseba spominja na njegovega lastnega brata, sestro ali starša.

3. Identifikacija
To je proces, v katerem oseba vidi drugega kot podobnega ali malo bolj idealnega kot je sama in nato spremeni svoje vedenje s posnemanjem teh različnih vidikov opazovane osebe (Case in Dalley, 1992, povzeto po Liebmann, 2004). Član skupine se lahko identificira s terapevtom ali z drugim članom skupine. Ko se člani skupine seznanijo drug z drugim, je to lahko spodbudno za skupinsko motivacijo in diskusijo.

4. Projekcija
To je proces, v katerem imajo člani skupine čustva ali domneve, ki pa ne temeljijo na izkušnjah v skupini o drugih članih skupine. To lahko vodi do projiciranja njihovih lastnih lastnosti ali čustev (med tem, ko se tega ne zavedajo) na druge člane skupine. To lahko včasih
pripelje do tega, da skupina izloči enega člana skupine ali enega od terapevtov.

Kariževa (Wadeson, 1980, povzeto po Kariž, 2008) navaja, da je »dober odnos med klientom in vodjo osnova vsake pomoči z umetnostjo in predpogoj za uporabo specifičnih tehnik pomoči, ki morajo biti v največji možni meri prilagojene posamezniku in njegovim potrebam, pri čemer moramo upoštevati tudi institucionalne pogoje in terapevtove zmožnosti.«


2.3 Prednosti in slabosti uporabe pomoči z likovno umetnostjo v psihoterapevtskih skupinah

Waller (1999, str. 37–40) navaja nekaj prednosti in problemov, ki so vključeni v ta potencialno nevarna srečanja z iracionalnim (kar je v našem primeru likovnost) v skupinah z likovnimi dejavnostmi:

1. Večina ljudi je navajena komunicirati z besedami in ne v podobah. V likovnem izražanju imamo zato vzpostavljenih manj obrambnih vzorcev.

2. Likovni materiali dajo alternativo besednemu izražanju.

3. Slikanje podob v skupini je nagnjeno k prostemu asociiranju ali sanjanju na papir. Lahko vodi do pozabljenih ali potlačenih dogodkov, ki se jih ponovno doživi na močan in katarzičen način.

4. Likovni izdelki so simboličnega pomena tako za posameznika kot za skupino.

5. Likovna dela pomagajo razumeti skupine tukaj in zdaj. Skupina lahko reflektira na podobe, ki jih posamezniki ustvarijo iz perspektive, kako se ta podoba nanaša na tega posameznika in na skupino kot celoto.

7. Likovna dela so fokus projekcije. V časih uporaba določenih materialov, kot so prstne barve in glina, povzroči, da pridejo na plan najzgodnejša čustva.

8. Likovna dela so fokus interakcije. Ljudje pogosto pričakujejo od likovnega terapevta, da interpretira njihove likovne izdelke (kaj pomenijo), terapevt pa v zameno vpraša: »Kaj ste doživljali med risanjem? Kako vidite svojo risbo?«


10. Ker uporaba likovnih izdelkov vsebuje elemente igre, ima lahko skupina zabavni aspekt, pa tudi resnega.

11. Slike, ki ostanejo po vsakem srečanju, veliko pomenijo vodji, ki reflektira proces.

12. Skupinski proces se lahko intenzivira preko uporabe različnih materialov.

13. Vrednost kreativne aktivnosti je v tem, da je za mnoge ljudi udeležba v likovnem procesu izziv, nagрадa ali stimulativno učenje. Tudi ljudje, ki se imajo za nerodne in nekreativne, se skozi skupinski proces odprejo možnostim, ki jih ponujajo likovni materiali.

2.4 Pomoč z likovno umetnostjo in struktura ter likovni materiali


McNiff (McNiff, 1988, povzeto po Marinič, 2006) jo opredeljuje kot »varen prostor – sproščeno okolje, ki nam daje možnost vpogleda v osebne drame, potovanja, meditacije s pomočjo likovnih materialov. V tem prostoru delamo z risbami, slikami, podobami, oblikami in verbalno, pri čemer sta klient in terapevt osredotočena na sobivanje.«

Pomoč z likovno umetnostjo pogosto poseže v čustva na zelo globokem nivoju, zato je treba zaščititi klientove obrambe preko previdnega izbora medijev in strukture likovne naloge. Likovna naloga ali medij, ki ponuja premalo strukturo, lahko konča v frustraciji, regresiji in dodatni agitaciji klienta. Klient, ki ima občutek, da izgublja kontrolo, lahko postane tesnobil npr. ob uporabi gline, lahko pa dobro kontrolira svojo tesnobo ob uporabi svinčnikov in barvic. Za nekatere cliente je velika izbira tehnik poživljajoča, druge pa to ohromi (Johnson,
Osnovne likovne tehnike in materiali so svinčniki, barvni svinčniki, voščenke, oljni pasteli, tempere, akvarel, glina in drugo. Izbor barv je odvisen od osebnostnega vidika, prav tako tudi uporaba različnih materialov za podlago: risarski papirji, blago, časopisni papir, steklo, les ...

Običajna struktura srečanja skupinske pomoči z umetnostjo, smer likovnost (Liebmann, 2004, str. 35):
1. uvod in ogrevanje (traja 10–30 minut),
2. likovno delo (traja 20–45 minut),
3. razgovor, razprava (traja 30–45 minut),
4. zaključek, slovo (traja 5–10 minut).

2.5 Namen skupin pomoči z likovno umetnostjo


1. Splošni osebni nameni skupine:
   - kreativnost in spontanost;
   - grajenje samozavesti, samovalidacije, realizacije lastnih potencialov;
   - povečanje osebne samostojnosti in motivacije, razvoj posameznika;
   - svoboda odločanja, eksperimentiranja in testiranja idej;
   - izražanje čustev, občutij, konfliktov;
   - delo z domišljijo in nezavednim;
   - vpogled, samozavedanje in razmišljanje;
   - urejanje izkušenj vizualno in besedno;
   - sprostitev.

2. Splošni socialni nameni skupin:
   - zavedanje, prepoznanje in spoštovanje drugih;
   - sodelovanje, vključenost v skupinske aktivnosti;
   - komunikacija;
   - delitev problemov, izkušenj in vpogledov;
   - odkrivanje univerzalnosti izkušenj, unikatnosti posameznika;
   - vzpostavljanje odnosov z drugimi v skupini, razumevanje učinka sebe na druge in odnose;
   - socialna podpora in zaupanje;
- povezanost skupine;
- raziskovanje skupnih vsebin.

**Za razliko od skupinskih likovnih dejavnosti v skupinskih psihoterapijah delujejo globlji mehanizmi. Nekaj se jih kaže tudi v prvih.**

Po Waller (1999, str. 35–36) obstajajo različni terapevtski dejavniki v skupinah, ki jih upoštevajo terapevti in imajo zdravilni potencial:
- dajanje in deljenje informacij;
- dajanje upanja (novi člani morajo videti, da se je skupini vredno pridružiti);
- pacienti pomagajo drug drugemu;
- pacienti odkrijejo, da imajo drugi podobne probleme in strahove in da niso sami s svojim problemom;
- majhne skupine delujejo kot rekonstrukcija družine;
- katarza – priznanje svojih najglobljih čustev v skupini;
- ljudje se lahko naučijo kako delovati v odnosih z drugimi in dobijo povratno informacijo o tem;
- skupinska kohezivnost – člani skupino vrednotijo kot prostor, kjer lahko zaupajo svoja najgloblja čustva;
- medsebojno učenje.

Splošni cilj skupinske terapije je, da člani razkrijejo svoja podzavestna čustva in to, kako vplivajo na njihova življenja tukaj in zdaj.

Samo psihoterapevtske skupine lahko te naloge učinkovito opravljajo. Druge skupine, kot so skupne aktivnosti, delovna terapija, učenje socialnih veščin, ne jemljejo tega kot primarno nalogo, čeprav se tudi pri teh skupinah pogosto razkrijejo nezavedni odnosi (Waller, 1999).

### 2.6 Različni stili skupinskega dela pri pomoči z likovno umetnostjo

Liebmann (2004, str. 15) navaja naslednje stile:

**Pristop odprtega studia**
Člani skupine se srečajo v isti sobi, da bi risali in slikali, medtem ko vsaka oseba začne s svojim lastnim delom v svojem tempu. Vsako deljenje dela poteka individualno s terapevtom. Atmosfera je neformalna in sproščena. Skupina se ne srečuje za diskusije.

**Skupine, ki temeljijo na temi**
Te skupine se srečujejo zato, da obdelajo določene probleme ali vidike človeškega izkustva,
npr. žalovanje, jezo, prehodna obdobja v življenju. Ta način dela je še posebej primeren za kratkoročne skupine, ki se združujejo v ta specifičen namen. Uporablja se tudi za enkratno srečanje, ki je v okviru daljšega programa, npr. skupina, ki se poučuje o alkoholu, večinoma pa uporablja verbalno terapijo, se sreča na delavnici z likovnimi dejavnostmi.

**Skupinsko analitične likovne skupine**


**Skupinska interaktivna likovna dejavnost**

To so skupine pomoči z umetnostjo, kjer je fokus tako na individualnem delu kot na skupinski dinamiki med člani skupine. Ta skupina je zelo pomembno področje, kjer se posameznik lahko nauči veliko o medosebnih odnosih.

**Likovno psihoterapevtske skupine**

Gledajo na to, kako lahko ustvarjanje likovnih del omogoči skupinsko psihodinamični terapevtski proces, kar je težje s skupino, kjer je poudarek na verbalni terapiji.

**Likovno osnovane skupine, ki raziskujejo družbene in življenjske vsebine**

Npr. delo na področju konflikta, skupinske slike z mladimi, duhovne vsebine, delo z iskalci azila.

### 2.7 Prednosti pomoči z likovno umetnostjo

Liebmann (2004, str. 9) in Kariž (2010, str. 19) navajata naslednje prednosti:

1. **DOSTOPNOST**

   V likovno aktivnost se lahko vključi vsak. Šteje proces in čačka je enako pomemben prispevek kot dovršen in kompleksen likovni izdelek.

2. **USTVARJALNOST**

   Klient s pomočjo likovnega materiala ustvari nekaj enkratnega, njemu lastnega, česar nihče ne more ponoviti; nekaj, kar je zanj pomembno in prinaša zadovoljstvo.

3. **POVEZOVANJE BESEDNEGA IN NEBESEDNEGA**

   Likovna terapija se ukvarja z nebesednim materialom ozira s prevodom nebesednega v besedno.

4. **SAMOIZRAŽANJE IN SAMORAZISKOVANJE**
Likovni izdelek natančno opiše čustva in razmišljanja, za katera klient ne najde besed. Prostorski značaj izdelka omogoča, da klient hkrati predstavi več vidikov lastne izkušnje.

5. DOMIŠLJIIA IN PODZAVEST
Klient v likovnem izdelku izrazi nezavedne vsebine in odpre pot domišljiji. Tako zmanjša napetost in se poda na pot konstruktivne samokritike.

6. IZRAŽANJE ČUSTEV
Proces likovnega izražanja klientu pomaga pri izražanju in ozaveščanju močnih čustev.

7. KONKRETNOST
Likovni izdelek s svojo konkretnostjo oziroma otipljivo stvarnostjo onemogoča zanikanje izraženega in zmanjšuje možnost prikrivanja. K njemu se lahko vedno znova vračamo in odkrivamo nove vsebine.

8. LAŽJE VZPOSTAVLJANJE TERAPEVTSKEGA ODNOSA
Terapevt in klient vzpostavljata odnos s pomočjo skupnega ogledovanja in pogovora o izdelku, kar je velikokrat manj ogrožajoče kot pogovor iz oči v oči.

9. SVOBODA, SAMOSTOJNOST IN AVTONOMNOST
Likovna terapija spodbuja spontanost in samoiniciativnost ter tako krepi klientovo samostojnost in avtonomnost.

10. AKTIVNA UDELEŽBA
Pri pogovornih oblikah skupinskih dejavnosti lahko nekateri klienti ostanejo pasivni, se umakneta ali se odzivajo na vsebino, ki jo prinesejo drugi, sami o sebi pa ničesar ne povejo. Likovna pomoč vse kliente aktivno vključi v proces oblikovanja izdelka, kar je še posebej pomembno za tiste, ki sicer ostajajo v ozadju.

11. SAMOPOTRJEVANJE
Ustvarjalno likovno izražanje in likovni izdelek potrjujeta klientovo osebnost. Povečujeta njegovo samozavest in samospoštovanje.

12. OSEBNOSTNA INTEGRACIJA
Likovnost izvira iz klientove notranjosti. Predstavlja povezavo med notranjim in zunanjim svetom in vodi do osebnostne integracije.

13. PROSTITEV, IGRA, VESELJE
aktivnosti učijoклиente sodelovanja, спoштовanja и deljenja izkušenj z drugimi ter razvijanja 
socialne spremnosti.

3. POMOČ Z LIKOVNO UMETNOSTJO PRI STAREJŠIH ODRASLIH

Dve študiji (Johnson, Sullivan-Marx, 2006) afroameriških starostnikov proučujeta področje 
poomočì z likovno umetnostjo in njen potencial za reševanje čustvenih potreb šibkih 
starostnikov. Reševanje čustvenih potreb starostnikov je v današnji zdravstveni oskrbi lahko 
izziv. Včasih lahko spregledamo čustvene potrebe zaradi mnogih fizičnih težav, ki jih imajo 
starostniki. Študiji ugotavljata, da pomoč z likovnimi dejavnostmi zdravi s tem, da omogoča 
socialno povezanost, izkušnjo kontrole in ponuja priložnost, da se izraža in upravlja čustva. 
Ponuja upanje s tem, da olajšuje neverbalno komunikacijo in omogoča priložnosti za 
osiščanje življenjskih izkušenj.
Pomoč z likovnimi dejavnostmi pri starostnikih omogoča več stvari (Johnson, Sullivan-Marx, 
2006):
- Komunikacijo – neverbalen način za izražanje klientov, zlasti demenčnih in tistih po kapi;
- Upravljanje s čustvi – likovne dejavnosti v skupini omogočajo prikaz čustev, stimulacijo 
spomina, osvobajanje čustev in povečanje ravni aktivnosti;
- Pregled nad življenjem – izražanje samega sebe preko umetnosti pomaga ljudem razumeti 
in uvideti pomen njihovega življenja. To lahko pripomore k razreševanju 8. stopnje razvoja po 
Ericksonu, v kateri se razvije ego integracija ali obup. Pomoč z likovnimi dejavnostmi 
omogoči klientom mesto, da povedo svoje lastne življenjske zgodbe, kar pospeši 
samozavedanje in sprejemanje preteklih izkušenj;
- Socialno povezavo – manjše skupine, kjer potekajo likovne dejavnosti, pripomorejo k 
zmanjšanju socialne izolacije in ponujajo socialno vez in podporo. Skupine z likovnimi 
dejavnostmi omogočajo varen kraj za socialno izmenjavo osebnih zgodb in izkušnjo osebne 
udeležbe;
- Vliva upanje – učenje novih spremnosti preko ustvarjanja gradi samozavest, da se 
posameznik uspešno prilagodi in nauči novih vlog, ki jih zahtevajo trenutne okoliščine. 
Deljenje modrosti in zgodb v manjših skupinah lahko pomaga integrirati pretekle in trenutne 
okoliščine, kar se kaže v zmanjšanju depresije in povečanju upanja;
- Ponuja kontrolo – omogoča klientu izkusiti nove priložnosti za nove odločitve, 
prevzemanje odgovornosti in imeti kontrolo;
- Izboljšanje fizičnega in duševnega zdravja – raziskave kažejo, da ustvarjalna aktivnost lahko obnovi, ohranja in izboljša psihično in fizično zdravje ter poveča nivo aktivnosti.

Johnson in Sullivan-Marx (2006, str. 312) omenjata avtorje študije (Nainis, Paice, Ratner et al., 2006), v kateri »so bili pacienti z rakastimi obolenji udeleženi v skupinah pomoči z likovnimi dejavnostmi. Pri njih so ugotovili pomembno zmanjšanje bolečine, utrujenosti, tesnobe. Mnogi udeleženci so omenjali, da jim udeležba pri likovnih dejavnostih da energijo«.

V drugi študiji (Cohen, 2005, povzeto po Johnson, Sullivan-Marx, 2006) je bilo v skupinah z likovnimi dejavnostmi udeleženih 300 starostnikov, ki so potem poročali o zmanjšanju obiskov pri zdravniku, manjšem številu padcev, manjši porabi zdravil, zmanjšanju depresivnosti in povečanju zadovoljstva z življenjem v primerjavi s kontrolno skupino.

Likovne dejavnosti lahko pripomorejo k oblikovanju strategij spoprijemanja pri izgubi samostojnosti starostnika, izgubi izbiri in izgubi zdravja. Posamezniki z demenco, ki so npr. izgubili zmožnost verbalnega izražanja, lahko izrazijo svoja čustva preko uporabe svetlih barv in taktilne interakcije z likovnimi materiali.

Oster in Crone (2004) navajata, »da se starejši pogosto soočajo s številnimi čustvenimi in fizičnimi izgubami (smrt prijateljev, družinskih članov, izguba neodvisnosti in zmanjšanje fizičnih sposobnosti, tudi vseprisotnost strahu pred boleznijo kot je demenca (zlasti ob luknjah v spominu)).

Starejši se bojijo, da se jih bo zaradi risanja tretiralo kot otroke in so manj odprti za spremembe. Vse to nasprotovanje uporabi risbe pa se lahko s primerno vzpodbudo premaga.«

Liebmann (2004) o starostnikih v različnih domovih za upokojence pravi:

»To so ljudje, ki ne morejo več živeti v svoji družini in lahko trpijo zaradi senilnosti, zmedenosti, tavanja, inkontinence in. Pomoč z likovnimi dejavnostmi naj se osredotoči na realnost in aktivnosti, ki jim bo pomagalo ohraniti njihovo koncentracijo v dnevnih nalogah, tako, da ostanejo sposobni soočati se z vsakodnevnimi stvarmi. (…) Za nekatere je pomembno, da jih z likovnimi dejavnostmi spodbujamo pri ohranjanju dostojanstva in pri spominjanju njihovih dosežkov tekm z življenja. Starostniki se pogosto soočajo z problemi kot so osamljenost, žalovanje, upadajoče zdravje, nesposobnost spoprijemanja z razvojem, kar jih dela negotove. Hitro se utrudijo, zato je dobro, če je skupina z likovnimi dejavnostmi v jutranjih urah. Pozorni moramo biti na različne oviranosti, ki doletijo starejše: gluhota, slabši vid, artritis, kar lahko premagujemo z uporabo medijev, kot so povečevalna stekla, dobra osvetljenost, veliki čopiči in barvice, mehkejše barvice, suhi pasteli, dostop do delavnice z invalidskim vozičkom, kar omogoča večjo samozavest starostnikom s temi ovirami. Skupina
lahko pomaga starejšim odraslim, da se spominjajo in govorijo o svojih življenjih, o nesrečnih in srečnih dogodkih, ki so se jim zgodili, zato, da lahko praznujejo svoje dosežke in vidijo svoja življenja v perspektivi in ohranijo dostojanstvo.«

3.1 Cilji likovnih dejavnosti pri starostnikih

- omogočiti likovne aktivnosti v okvirih, kjer lahko klient uspe;
- dovoliti sproščanje nakopičenih čustev in izražanje psihoze, problemov in organskih težav v ozadju;
- ohraniti občutek ponosa in dostojanstva z ustvarjanjem oprijemljivega izdelka;
- spodbujati spominjanje in pregled življenja, da bi pripomogli k razreševanju in integraciji nerešenih konfliktov in k občutku ponosa nad posameznikovo preteklostjo;
- omogočiti vizualni fokus za občutek realnosti, zlasti za kliente s psihozo;
- omogočiti neverbalno-vizualen način komunikacije za kliente z demenco in po kapitulaciji;
- potegniti kliente ven iz osebne izolacije in obupa s spodbujanjem socializacije in skupinske podpore v skupinah z likovnimi dejavnostmi;
- omogočiti klientu, da dela lastne izbire, da je originalen, da občuti občutek lastne vrednosti in integritete;
- izboljšati samospoštovanje tistih, ki so likovno nadarjeni.

4. STAROST

Ko se ljudje postarajo, so neizogibno obkroženi z opomniki njihove naraščajoče starosti in smrtnosti. Za nekatere posameznike so ti opomniki odvisni od zaznavanja lastne starosti – splošne starosti, s katero se posameznik identificira. Ko ljudje ugotovijo, da jih je družba definirala kot stare, samo glede na njihovo kronološko starost, je to lahko za njih pravi šok. Pri drugih odraslih pa pride samo razumevanje staranja relativno zgodaj. Siveči lasje in gubanje kože, ki ju doživimo v srednjih letih, je za nekatere posameznike dovolj, da se definirajo kot stari oziroma starajoči (Gormly, Brodzinsky, 1993, str. 540).

Obstaja več teorij o staranju, tako bioloških kot socialno-psihoških (Marjanovič-Umek, Zupančič (Ur.), 2004). Biološke teorije govorijo o genetskih dejavnih, ki naj bi določali višino življenjske dobe, individualne razlike med starostniki in v kakšnem stanju se bo
posameznik staral. Pojem o sebi je pri starostnikih po novejših študijah povezan z osebnimi interesi in konjički, družinskim življenjem, zdravjem, oceno preteklega življenja, slogom medosebnih interakcij in življenjsko filozofijo. Ti rezultati kažejo na usmerjenost starostnikov v okolje, razmišljanje o sebi in željo po socialnih stikih.

4.1 Osebnostne spremembe v starosti

Erikson govori o stopnjah razvoja, skozi katere gre posameznik tekom celega življenja (Marjanovič-Umek, Zupančič (Ur.), 2004). V svoji teoriji razlaga kakovostne spremembe v delovanju posameznika od rojstva do smrti, ki so kulturno univerzalne. Po njegovi teoriji se ljudje v pozni odraslosti ukvarjajo s pregledom svojega življenja in z njegovim smislov ter soočanjem s smrtjo brez velikega strahu in obupa. V tej fazi je ključno razreševanje krize, v kateri se posameznik sooča s pozitivnimi ali negativnimi spoznanji o svojem življenju. To oblikuje posameznikovo pozitivno integriteto ega ali, če je kriza razrešena negativno, posameznikov življenjski obup. Posamezniki, ki svoje življenje sprejmejo kot tako, kakršno je, krizo razrešijo v smeri integracije. Zavedajo se, da so delali napake, vendar jih sprejmejo skupaj s pozitivnimi vidiki svojega življenja in jih vključijo v svoj ego. Ljudje, ki negativno razrešijo to krizo, pa začnejo zavračati svoje življenje in druge ljudi, postanejo negativistični, zamerljivi, sovražni, nazadujejo na stopnjo otroške odvisnosti – njihova osebnost se dezintegrira.

Marićeva (2004, str. 6–8) pravi, da »za tiste, ki ob pogledu nazaj doživljajo svoje življenje kot neproduktivno, nesmiselno, je značilno, da pojmujemo tudi smrt kot samo še eno frustracijo. Za integriranost pa je značilno sprejetje dejstva smrti in doživljanje življenja kot nečesa pomembnega in zadovoljivega.«

Osebnostne spremembe v starejših letih razlaga več teorij:

4.2 Strah pred smrtjo

V obdobju starosti postanejo smrt, izguba in poslavljanje del vsakdana v življenju starostnika, saj poleg lastne bližajoče se smrti, osebi umira vse več sorodnikov in prijateljev, tudi zakonski partner (Marić, 2004).


Na splošno lahko rečemo, da se bolj bojijo smrti ljudje, ki imajo občutek, da jim življenje ni dalo tistega, kar so od njega pričakovali. Prav tako se bolj bojijo smrti manj izobraženi in
manj inteligentni ljudje. Ljudje, ki so živeli v revščini, se bodo manj bali smrti kot tisti, ki so živeli v izobilju. Tudi tisti z neurejenimi odnosi v družini se smrti bojijo bolj kot tisti, ki so imeli dobre družinske odnose. Tudi vdojstvo in zdravstveno stanje sta povezana s strahom pred smrtjo (povzeto po Marić, 2004, str. 32).

4.3 Osamljenost

Rezultati Smitha in Baltesa (Smith in Baltes, 1999, povzeto po Marjanovič-Umek, Zupančič (Ur.), 2004) so pokazali, »da s starostjo upada pogostost doživljanja pozitivnih čustev, odprtost, subjektivno zadovoljstvo. Čedalje pogoste so izkušnje socialne osamljenosti in čustvene osamljenosti. Narašča tudi pogostost izkušenj zunanjega nadzora nad življenjem.


Starostniki, ki se v svojem socialnem okolju počutijo varne, se učinkoviteje spoprijemajo z boleznimi, strsem in drugimi obremenitvami v vsakdanjem življenju. Kakovostni socialni odnosi predstavljajo varovalni dejavnik pri zadrževanju življenjskega optimizma, zadovoljstva, smisla življenja in zdravja, povezujejo se celo z dolžino posameznikovega življenja. Starostniki v domovih za upokojence prejmejo bistveno manj neformalne pomoči, čustvene in socialne opore kot starostniki, ki živijo doma.«
4.4 Institucionalno varstvo starostnikov


Marič (Ramovš, 1992, povzeto po Marič, 2004) pravi, »da institucija ne predstavlja le zagotovitve zdravstvene in medicinske oskrbe, ampak v čim večji meri tudi socialne in moralne pomoči. Gledano v celoti ponujajo domovi za starejše:
- nastanitev, prehrano in zdravstveno nego stanovalca;
- aktivnosti in rekreacijo, ki ustrezajo potrebam stanovalcev;
- fizioterapijo in delovno terapijo;
- prehrano, zdravstveno nego in druge potrebne storitve za stare, ki živijo v domačem okolju ali v okolici doma;
- organizirano dnevno varstvo za stare.«


Večinoma se interakcije med stanovalci vzpostavijo spontano, na podlagi prejšnjih poznanstev, ali pa se vzpostavijo na novo zaradi prostorske bližine, pogostej pa zaradi

Marić (2004, str. 15) ugotavlja: »V domu za starejše je stanovalec v večji meri v vlogi odvisnega, ki potrebuje pomoč, ki ne zmore, ki ne zna, ki nima. To lahko človeku, ki je bil vse življenje samostojen in ponosen, vzbudi hude občutke ponizanja, zaradi česar postane življenje v domu zanj nezno. Doma se je na primer posameznik odločil, da bo imel kosilo pozneje, ker bi rad nekaj dokončal in je to naredil, ne da bi kogarkoli o tem obveščal. Če pa se mu to zgodi v domu, mora o tem pravočasno obvestiti osebje, prositi za kasnejšo postrežbo ali pač odnehati od prvotne ideje in se prilagoditi urniku kosila. Zaznavanje osebne kontrole je pomembno za dobro počutje in zdravstveno stanje starejše osebe.«

Institucionalni red zmanjšuje svobodo in kontrolo, ki jo imajo posamezniki nad svojim življenjem (Marić, 2004, str. 16).

Domovi za starejše sicer ne morejo nadomestiti domačega okolja, lahko pa se mu optimalno približajo (Marić, 2004).

Prihodnost domskega bivanja je v čim večji individualizaciji oziroma spoštovanju individualnih potreb zasebnosti stanovalcev (prav tam). Vsak človek, ne glede na to, ali je star ali bolan, potrebuje občutek, da ima nadzor nad svojim življenjem.

5. ZADOVOLJSTVO Z ŽIVLJENJEM


Musek in Avsec (2002) navajata, »da je subjektivni blagor delno odvisen od objektivnih okoliščin in življenjskih dogodkov, vendar nanj močno vplivajo naše kognitivne predelave, pričakovanja in atribucije. Raziskave kažejo zlasti na močan vpliv ciljev in vrednot, pa tudi osebnostnih lastnosti. Odvisen je tudi od kulturnih dejavnikov in kulturnih razlik ter od genetskih dejavnikov, vplivov izkušenj in socialnega učenja.«

Rezultati Smitha in Baltesa (Smith in Baltes, 1999, povzeto po Marjanovič-Umek in Zupančič (Ur.), 2004) so pokazali, da s starostjo upadajo pogostost doživljanja pozitivnih čustev, odprto in subjektivno zadovoljstvo. Čedalje pogostejše so izkušnje socialne in čustvene osamljenosti. Narašča tudi pogostost izkušenj zunanjega nadzora nad življenjem.

TOP-DOWN (»od zgoraj navzdol«) in BOTTOM-UP teorije (»od spodaj navzgor«):

v življenju (Compton, 2005, str. 47).
Če je pravilna bottom-up perspektiva, potem bi se morali truditi za izboljšanje blagostanja v smeri spreminjanja okolij in situacij, ki jih oseba doživlja – boljše službe, bolj varna soseska, večji prihodek … Če pa je pravilna top-down perspektiva, potem bi se morali truditi za povečanje sreče v smeri spreminjanja posameznikove percepcije, verovanja in osebnostnih potez.

**Prediktorji subjektivnega blagostanja** (Argyle, 1987; Myers, 1992; Diener et al., 1999, povzeto po Compton, 2005, str. 48):

1. pozitivno samospoštovanje,
2. občutek doživete kontrole – lokus kontrole,
3. ekstravertnost,
4. optimizem,
5. pozitivni socialni odnosi,
6. občutek smisla in namena v življenju.


spopadanjem s problemi, boljšim zdravjem in manj psihološkimi problemi.


6. Občutek, da imamo osebno kontrolo, se nanaša na verovanje, da ima posameznik določeno mero kontrole nad dogodki v življenju, ki so mu osebno pomembni.

**Ustvarjalnost in blagostanje:**

Uporaba kreativnosti kot vozilo, preko katerega človek dobi užitek, zadovoljstvo in občutek blagostanja, je precej pogosta.

### 5.1 Positivna psihologija in Pomoč z likovno umetnostjo


Pozitivni psihologi sugerirajo, da pristopi pozitivne psihologije lahko dejansko olajšajo slabo
izkušnjo, zmanjšajo škodo bolezni in služijo kot zaščitni faktorji pri psihološkem in fizičnem zdravju (Gable in Haidt, 2005, povzeto po Wilkinson in Chilton, 2013, str. 5).

Pozitivna pomoč z umetnostjo je nov termin, ki prikazuje medsebojno povezavo med pozitivno psihologijo in pomočjo z umetnostjo (Chilton in Wilkinson, 2009). Pomoč z umetnostjo pomaga ljudem doživeti povečano blagostanje preko številnih ustvarjalnih poti, ki edinstveno osvetljujejo namen in pomen in povečajo pozitivno čustveno udeležbo (Wilkinson in Chilton, 2013, str. 5).

**Sreča in blagostanje:**

**Pozitivna čustva:**
6. PROBLEM IN CILJI RAZISKAVE

Proučujem naslednje probleme:

1. Starostniki v domovih za upokojence prejmejo bistveno manj neformalne pomoči, čustvene in socialne opore kot starostniki, ki živijo doma.
2. V domovih upokojencev se zaradi izgube neodvisnosti starostnikov močno poveča potreba po pomoči, saj upada pogostost doživljanja pozitivnih čustev, poveča se depresivnost, osamljenost, upada subjektivno zadovoljstvo.
3. Objektivni življenjski pogoji imajo posreden vpliv na zadovoljstvo z življenjem starostnikov v domu upokojencev.
4. Pri starejših v domu upokojencev se pojavljajo negativni prediktorji zadovoljstva z življenjem, kot so brezvoljnost, dolgčas, strahovi, depresije, strah pred usodo in smrtjo, osamljenost, negativna čustva, jemanje pomirjeval.

Cilj raziskave je odkrivanje možnosti izboljšanja zadovoljstva z življenjem (socialni stiki, premagovanje strahu, osamljenosti, zmanjšanje količine zaužitih zdravil) stanovalk v domu upokojencev s pomočjo z umetnostjo, smer likovnost.

7. HIPOTEZE

Načrtno skupinsko izvajanje likovnih dejavnosti s starostniki v domu upokojencev ugodno vpliva na:

1. zadovoljstvo z življenjem v domu za upokojence;
2. premagovanje osamljenosti klientov v domu za upokojence in vzpostavljanje socialnih stikov;
3. premagovanje brezvoljnosti, dolgčasa, strahov, depresije, strahu pred usodo in smrtjo;
4. zmanjševanje jemanja pomirjeval in antidepresivov;
5. pozitivna čustva.
8. METODA


8.1 Akcijsko raziskovanje

Pri izdelavi specialističnega dela sem uporabila elemente metodologije akcijskega raziskovanja, ki je empirična in kvalitativna. Značilnosti akcijskega raziskovanja po Lewinu so: praktična uporabnost spoznanj v specifični akcijski situaciji; vključenost raziskovanja v delovanje, kar pomeni, da imajo raziskovalne ugotovitve značaj povratak sporočil in da se raziskovanje povezuje z načrtovanjem in delovanjem v iterativnih ciklih (spirala raziskovanja); tesna povezava med praktičnim delovanjem, raziskovanjem in usposabljanjem (trikotnik); predvsem pa sodelovanje članov akcijske skupine pri načrtovanju in organizaciji raziskave (participacija), ki lahko vključuje izmene perspektive akterjev in perspektive opazovalca.

V akcijskem raziskovanju se raziskovalno spremlja akcijo v akcijsko-raziskovalni spirali. To je spremljanje v zaporedju faz načrtovanja, akcije, evalvacije in načrtovanja novega koraka. Cunningham (Cunningham, 1976, povzeto po Mesec, 1997) opredeljuje, da ima akcijsko raziskovanje naslednje značilnosti:

1. izvajajo ga člani organizacije ob pomoči zunanjih svetovalcev; vsi skupaj sestavljajo akcijsko raziskovalno skupino;
2. člani sodelujejo tako pri raziskovanju kot pri akciji;
3. poudarja pomen skupinske dinamike in družbene sil, ki spodbujajo ali zavirajo skupinsko delovanje;
4. namen je spremeniti vedenje; v tem procesu pa si sledijo načrtovanje, izvajanje in evalvacija.

Akcijsko raziskovanje ni metoda v ožjem pomenu besede, ampak gre bolj za način organizacije raziskovanja in praktičnega delovanja. Osnova akcijskega raziskovanja je v svetovalnem odnosu med raziskovalci in praktiki.
V vsaki raziskavi se pojavljajo štiri različne komunikacijske vloge:

1. uporabnik raziskave,
2. raziskovalec,
3. opazovalec,
4. opazovanec.

Isto vlogo lahko opravlja več oseb ali pa ena oseba opravlja več ali vse vloge.

Operacije reševanja problema so naslednje:

1. obstoj problema,
2. formulacija problema in načrtovanje metode za njegovo rešitev,
3. odhod v okolje, v katerem bomo opazovali, ali njegova priprava,
4. zapisovanje podatkov,
5. izbira smeri akcije za reševanje problema.


Akcijsko raziskovanje naj bi omogočalo in olajšalo (Mesec, 1997):
- vpeljevanje inovacij, izboljšave,
- prevladovanje odporov do sprememb,
- prenašanje znanja v prakso, uporaba znanja,
- usmerjanje praktične dejavnosti,
- učenje in usposabljavanje za nove načine dela,
- izboljševanje institucionalne klime,
- odkrivanje praktičnih problemov in potreb,
- odkrivanje rešitev praktičnih problemov,
- odkrivanje novih ustreznejših načinov dela,
- izboljšanje relevantnosti spoznanj,
- celostno spoznavanje prakse in okoliščin, v katerih poteka.
Primerjava med običajnim empiričnim in akcijskim raziskovanjem (Mesec, 1997):

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Navadno</th>
<th>Akcijsko</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Ciklus raziskava – uporaba</td>
<td>Ni vzpostavljen; prekinjen</td>
<td>Dolgotrajen, posreden</td>
</tr>
<tr>
<td>Povratno sporočilo praksi</td>
<td>Ga ni; odloženo – prepozno; nespecifično</td>
<td>Takojšnje, specifično</td>
</tr>
<tr>
<td>Kritična refleksija prakse</td>
<td>Odložena; posplošena, nespecifična, neažurna</td>
<td>Takojšnja, specifična</td>
</tr>
<tr>
<td>Sodelovanje praktikov</td>
<td>So pasivni vir podatkov</td>
<td>Vplivajo na izbor problema, variabel, metodo, interpretacijo</td>
</tr>
<tr>
<td>Prenos znanja v prakso</td>
<td>Ga ni; posreden; izobraževanje, mediji</td>
<td>Neposreden, usposabljanje ob delovanju</td>
</tr>
<tr>
<td>Vpliv raziskovalca na prakso</td>
<td>Ga ni; odložen, posreden</td>
<td>Neposreden, specifičen</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Metode akcijskega raziskovanja (Mesec, 1997):

- **Sekvenčna analiza**: akcijsko raziskovanje poteka kot proces, v katerem se ciklično v sekvencah izmenjujejo faze načrtovanja, akcije in evaluacije oziroma refleksije. Fazi odločanja in praktične akcije sledi faza analize, katere rezultat je priporočilo za nov akcijski korak.

- **Študija primera**: historična rekonstrukcija primera.

- **Triangulacija**: v okviru akcijske raziskave naj bi zagotovili, da se v vsaki analitski sekvenci izrazijo zorni koti obeh ali vseh treh sodelujočih partnerjev: raziskovalca, neposrednega uporabnika (akterja) in končnega uporabnika (stranke), bodisi z neposredno navzočnostjo predstavnikov vseh treh strani ali prek podatkov o njihovih stališčih in doživljanju.

- **Uporaba različnih metod**: opazovanje z udeležbo, intervju, skupinska razprava, proučevanje dokumentov in proučevanje materialnih in nematerialnih proizvodov kot elementov kulture skupine.

Tehnike akcijskega raziskovanja (Mesec, 1997):

- **Dnevnik**: pisanje raziskovalnega dnevnika je osnovna tehnika. V ta dnevnik vpisujemo zunanje dogodke ter svoje doživljanje in doživljanje sodelujočih ter razmišljanje drugih.
- **Zapisovanje dogodkov**, zanimivih interakcij in drugih opažanj in doživetij v okviru akcijskega raziskovanja.

- **Tehnika kritičnih dogodkov**: zahteva, da se definira kritični dogodek, nato pa opiše vrsta takih dogodkov.

- **Tehnika stalnega primerjanja dogodkov**: gre za stopnje v procesu, ki naj pripeljejo k teoretskim konceptom. Posamezne dogodke primerjamo z vsakim drugim in zapišemo vtise o podobnostih in razlikah. Tako dobimo kategorije, ki jih opišemo in izvedemo hipoteze za nadaljnje preverjanje.

- **Simulacija**: vključuje različne simulacijske igre, s katerimi se v manjšem merilu ponazarjajo družbeni procesi, delovanje organizacij in realne interakcije, da bi jih laže proučevali.

- **Uporaba videa**: video omogoča, da aktualno dogajanje posnamemo, potem pa posnetke predvajamo, tako da jih lahko komentirajo sami udeleženci.

- **Dramatska uprizarjanja**: pri teh uprizarjanjih se poudari ekspresivni vidik, izzivanje čustev, konflikti, ne pa toliko mehanski vidiki delovanja sistema kot pri simulaciji. Omogočijo nam odkriti značilnosti doživljanja različnih akterjev (Mesec, 1997).

### 8.2 Na kratko o meji med empiričnim raziskovanjem in klinično analizo


Praper (2013, str. 30) razlaga tudi: »Klinične raziskave so se oprle na model študij primerov.«

Praper (2013, str. 31) pravi, da »so cilji kliničnih raziskav skozi čas sledili hotenjem:
- definirati sindrome in psihopatologijo ter po možnosti pojasniti, kako se motenost razvije,
- oblikovati teoretične koncepte, modele razumevanja in ravnanja,
- raziskovalno postaviti temelje terapevtskega pristopa, osnovno metodo in tehnike terapije.«

Praper (2013, str. 32) navaja:
»Kvalitativno raziskovanje se opira na epistemološki princip razumevanja proučevanega pojava 'od znotraj'. Začenja se s proučevanjem posameznega primera in nato s širjenjem na druge podobne primere. Preverjanje predpostavk naj bi nato omogočilo pospološevanje

Praper (2013, str. 32) pravi: »Kvalitativno raziskovanje je do danes razvilo številne metode, ki se razlikujejo od samega kliničnega procesa. Zato kaže na tem mestu opozoriti klinike, da klinični primeri niso isto kot študije primerov. Izobraževanje in usposabljanje na osnovi kliničnih primerov, ki je povsem legitim del procesa, še ne zagotavlja znanstvenih izhodišč strokovnega dela. Intervju, kot znanstvena metoda zbiranja podatkov, se na primer razlikuje od kliničnega intervjuja. Tudi vloga raziskovalca, ki je vključen v proces in sebe uporablja kot instrument spoznavanja (za razliko od pozitivističnega kvantitativnega raziskovanja, kjer je opazovalec maksimalno izključen iz dogajanja), je drugačna od vloge terapevta in pacienta.«

Praper (2013, str. 33) omenja tudi naslednje: »Pri kvalitativni raziskavi kombinirano uporabljamo različne metode zbiranja empiričnega građiva – od vnaprej načrtovanega intervjuja do aplikacije izbranih postopkov in preizkusov. Za dobro interpretacijo uporabljamo vnaprej pripravljene postopke (analizo vsebine, narativni material, kodiranje podatkov), da bi zvišali in preverjali verodostojnost, zanesljivost in veljavnost podatkov, saj tega ne zagotavljajo neki instrumenti kot pri kvantitativnih raziskavah. Za večjo zanesljivost je pomembno, da je zajete podatke mogoče preverjati in razložiti. Veljavnost skušamo zviševati z vključevanjem večjega števila opazovalcev z več zornih kotov opazovanja, čeprav je vprašanje, ali so koncepti standardiziranosti (diskriminativnost, objektivnost, zanesljivost, veljavnost) sploh primerni kot kriteriji kvalitativnega raziskovanja. Morda je bolje govoriti preprosto o verodostojnosti, relevantnosti in reprezentativnosti ocen.«

Dodaja: »Ne nazadnje je tudi pisanje kvalitativne raziskave specifično. Vključuje sicer tudi predstavitev in refleksijo metodoloških postopkov, oprtih na relevantne teoretične okvirje, ter opis celotnega postopka pridobivanja podatkov, teža pa je le na deskripciji in bogastvu interpretacije.« (Praper, 2013, str. 33).

8.3 Vzorec oseb

V vzorec je zajetih sedem klientk, starih od 89 do 92 let, ki prostovoljno sodelujejo v raziskavi. V Domu upokojencev Center živijo 1–7 let.
8.4 Merski instrumentarij

V specialističnem delu, v katerem ugotavljam spremembe, ki jih povzročajo likovne dejavnosti, uporabljam naslednje pristope (prirejeno po Ficko, 2007):

1. Pripomočki za beleženje, ki obsegajo dnevnik načrtnega opazovanja, likovne izdelke, anekdotične zapise o dogajanju v skupini;

2. Intervju:
   - nestandardizirani individualni odprt pogovor v skupini (intervju, pri katerem ne uporabljamo vnaprej pripravljenega vprašalnika),
   - skupinski pogovor, ki predstavlja nestrukturiran način spraševanja v skupinski situaciji;

3. Dokumentarni viri, ki zajemajo anamnestične podatke, pisno gradivo, likovne izdelke in fotografije nastalih likovnih izdelkov;

4. Anketa (avtor: Katarina Kovač, 2011), pri kateri se ugotavlja zadovoljstvo z življenjem po likovnih dejavnostih, poraba zdravil in drugo;


8.4.1 Dimenzije SWB – vprašalnik psihičnega zdravja in zadovoljstva (Ryff, 1989, str. 1071–1072)

Sprejemanje sebe: Najpogostejši ponavljajoči se kriterij blagostanja je sprejemanje sebe. Definiramo ga kot osnovno značilnost duševnega zdravja, samoaktualizacije, optimalnega delovanja in zrelosti. Imeti pozitiven odnos do samega sebe se pokaže kot temeljna značilnost pozitivnega psihološkega delovanja.

Definicija dimenzije blagostanja po teoretičnih vodilih:
Visoko število točk: oseba ima pozitiven odnos do sebe, sprejema in prepoznava multiple vidike samega sebe, vključno z dobrimi in slabimi kvalitetami. Počuti se pozitivno glede preteklega življenja.


Medsebojni odnosi: Predhodne teorije poudarjajo pomembnost toplih, zaupljivih medosebnih odnosov. Sposobnost ljubiti je ena od osrednjih komponent duševnega zdravja. Topli medsebojni odnosi so kriterij za zrelost in samoaktivizacijo.

Definicija dimenzije blagostanja po teoretičnih vodilih:

Visoko število točk: oseba ima tople, zadovoljive odnose z drugimi, zanima jo dobrobit drugih; sposobna je močne empatije, čustev in intimnosti, razume pozitivne in negativne plati medčloveških odnosov.


Avtonomija: V prejšnjih teorijah je velik poudarek na samoodločanju, neodvisnosti in regulaciji vedenja od znotraj. Polno delujoča oseba je opisana kot oseba z notranjim lokusom evaluacije, pri čemer oseba ne želi odobravanja s strani drugih, ampak se ocenjuje po lastnih postavljenih standardih. Proces obračanja navznoter v kasnejših letih po mnenju razvojnih psihologov da osebi občutek svobode od norm, ki vladajo v vsakodnevem življenju.

Definicija dimenzije blagostanja po teoretičnih vodilih:

Visoko število točk: oseba je sposobna samoodločanja in neodvisnosti, sposobna se je upreti socialnim pritiskom pri razmišljanju, delovanju na svoj način. Uravnava vedenje od znotraj. Ocenjuje se po lastno postavljenih standardih.


Obvladovanje okolja: sposobnost osebe, da izbira ali ustvarja okolja, primerna njenemu
psihičnemu stanju, je značilnost duševnega zdravja. Življenjski razvoj zahteva tudi sposobnost manipuliranja in kontroliranja kompleksnih okolij. Uspešno staranje poudarja zmožnost, do katere je oseba sposobna izkoriščati priložnosti, ki jih ponuja okolje.

Definicija dimenzije blagostanja po teoretičnih vodilih:


Smisel življenja: Duševno zdravje vključuje prepričanje, ki da posamezniku občutek nekega višjega namena in smisla v življenju. Definicija zrelosti poudarja tudi jasno razumevanje življenjskega namena, občutka usmerjenosti in namernosti. Življenjske razvojne teorije omenjajo različne spreminjajoče se namene ali cilje v življenju, kot so biti produktiven in ustvarjali ali doseči čustveno integracijo kasneje v življenju. Kdor funkcionira pozitivno, ima cilje in občutek smeri, kar pripomore k občutku, da ima življenje nek smisel.

Definicija dimenzije blagostanja po teoretičnih vodilih:


Osebna rast: potreba, da se človek samoaktivizira in uresniči svoje potenciale, je s klinične perspektive temelj za osebnostno rast. Odprtost za izkušnje je centralnega pomena za obstoj polno funkcijške osebe. Taka oseba se stalno razvija in razvija fiksnost stanje, v katerem so vsi problemi rešeni. Življenjsko razvojne teorije dajajo poudarek na kontinuirano rast in soočanje z izzivi vsakega življenjskega obdobja.

Definicija dimenzije blagostanja po teoretičnih vodilih:


MORALA:
Visoka morala je definirana kot bazični občutek zadovoljstva s samim seboj, z občutkom, da je prostor zanj v okolju in sprejemanjem tistega, česar ne more spremeniti (Ryff, 1989, str. 1071–1072).

8.4.2 Lestvica PANAS (Watson, Clark, 1988, str. 1063)

Pozitivni afekt (PA) odraža nivo, do katerega se oseba počuti navdušenega, aktivnega in budnega.


8.4.3 Vprašalnik SWLS

individualno odločajo na podlagi izbora svojih lastnih kriterijev. Vprašani, ko so zbrali od 26 do 30 točk, naj bi bil zadovoljni s svojim življenjem, tisti, ki so zbrali od 10 do 15 točk, pa nezadovoljni s svojim življenjem. Tisti, ki so zbrali od 30 do 35 točk, naj bi bili močno zadovoljni s svojim življenjem, tisti, ki so zbrali od 5 in 9 točk, pa močno nezadovoljni (Pavot in Diener, 1993 povzeto po Logar, 2009, str. 83).

8.4.4 Anketa zadovoljstva z življenjem po likovnih dejavnostih

Na zadnjem srečanju sem klientkam razdelila anketni vprašalnik, ki sem ga sestavila sama in pokriva vse postavljene hipoteze.

9. POSTOPEK RAZISKAVE

Srečanj z likovnimi dejavnostmi je bilo deset. Potekala so enkrat tedensko. Oblika dela je bila skupinska in interaktivna. Lestvico zadovoljstva z življenjem in PANAS lestvico ter vprašalnik psihičnega zdravja in zadovoljstva sem klientkam razdelila na zadnjem srečanju. Da bi lahko primerjala razlike v rezultatih in s tem vpliv pomoči z umetnostjo – smer likovnost na zadovoljstvo z življenjem, so klientke ocenile postavke pred začetkom delavnice in potem. Pripomočke za beleženje opazovanja sem uporabljala sproti na vsakem srečanju.

II EMPIRIČNI DEL

10. PRIKAZ SREČANJ IN VODENIH DISKUSIJ TER NASTALIH IZDELKOV, POTEK LIKOVNIH DELAVNIC


Zdravstveno stanje posamezne upokojenke, starost in čas bivanja v domu upokojencev:
OSEBA A: rojena leta 1921, v domu od leta 2004;
OSEBA B rojena leta 1926, v domu od leta 2012 (srčno popuščanje, tromboza);
OSEBA C: rojena leta 1930, v domu od leta 2012 (kronično ledvično in srčno popuščanje);
OSEBA D: rojena leta 1928, prihod v dom leta 2008 (srčno in ledvično popuščanje);
OSEBA E: rojena leta 1922 (okvare lokomotornega aparata);
OSEBA F: rojena leta 1922, v domu od leta 2008 (okvare lokomotornega aparata);
OSEBA G: rojena leta 1931, v domu od leta 2010 (okvare lokomotornega aparata, blage psihične motnje).

Vsaka ustvarjalna likovna delavnica je trajala približno 60 minut. Srečanja so potekala v manjšem prostoru – sejni sobi z 10 stoli. Na stenah so slike. Kot vodja sem prišla na delavnico 10 minut prej in pripravila risalne liste in barvice ter lončke z vodo, po potrebi tudi čopiče. Na začetku vsakega srečanja sem pet minut predvajala skladbo Straussa Na lepi modri Donavi, na katero se upokojenke sede ogrele – z gibanjem rok in glave so po občutku plesale in se mentalno pripravile na delavnico. Prvih nekaj delavnic so upokojenke podpisovale soglasja za anonimno uporabo njihovih podatkov, zlasti objavo izdelkov, ker niso prišle vse naenkrat. Ker se upokojenke med seboj niso poznale, so se druga drugi tudi predstavile. Po vsem tem so sledila navodila za tematsko risanje. Ko so upokojenke narisale, sem jim postavila nekaj vprašanj o njihovih izdelkih, od katerih se nekatera ponavljajo iz delavnice v delavnico. Teme za risanje sem pripravila vnaprej, glede na zastavljene hipoteze in starost klientk.
10.1 Likovno ustvarjalna delavnica – moj dom upokojencev

MOTIV: MOJ DOM UPOKOJENCEV

LIKOVNA TEHNIKA: ZA RISANJE UPORABIJO VOŠČENKE

LIKOVNI MATERIALI: risalni list in voščenke

Podpis soglasij

Ogrevanje s pomočjo gibanja ob poslušanje glasbe Straussa: upokojenke ob poslušanju izvedbe Philharmonica Symphony Orchestra, dirigenta Igorja Ivanenkova, Na lepi modri Donavi, po občutku premikajo roke in glavo ter trup.

Predstavitev imen

»Narišite, kar vam pride na pamet ob tej temi.«

Pojavilo se je vprašanje, kaj če ne bodo znale risati in kaj, če ne bo lepo. Opogumila sem jih, da je pomemben samo proces risanja, kaj doživljajo, ko rišejo, česa se spominjajo, in ne estetski videz. Ta nima čisto nobenega pomena.

VODENA DISKUSIJA NA VPRAŠANJA

ODGOVORI UPOKOJENK:

1. Kako ste se počutili med risanjem?

OSEBA A: »DU doživljam kot moj dom. Tu sem že 9 let. Težko ga narišem od zunaj.«

OSEBA C: »V usodo se je treba vdat. Tu sem že eno leto.«

OSEBA F: »Ko sem risala, sem se počutila tako kot tisti, ki ne zna risati. Vedno sem pričakovala, da bom morala iti v dom – tu sem že 4 leta.«

Pove še svojo zgodbo, kako je prišla v dom.

OSEBA G: »Vzhodno stran doma sem narisala, balkon, rože in to sem narisala, kako se na balkonu počutim dobro. Če me kdo vpraša, kako se počutim, rečem dobro, čeprav se včasih počutim izredno slabo. Ko pa sonce posije se počutim dobro.«

2. Kaj bi vi spremenili v domu?

OSEBA A: »Večjo kontrolo nad delavci, več negovalk, delajo preveč po svoji glavi. Spremenila bi hrano, grozno slaba hrana.«

OSEBA C: »Spremenila bi hrano, grozno slaba hrana.«

OSEBA F: »Mogoče bi imela pripombo, ker nimajo dietne hrane.«

OSEBA G: »Da bi lahko vprašala o zdravilih, ki jih jem, da bi bili delavci bolj spoštljivi do upokojencev, da bi nas začeli pozdravljati.«

Pogovor o nastalih izdelkih: Upokojenke so večkrat komentirale, da ne znajo risati. Pojasnila sem jim, da ni potrebno znanje risanja, pomemben je proces risanja in to, kakšni
spomini se ter čustva se pojavijo ob nastajanju risbe.

**Doživljanje vodje in morebitno opažanje kontratransferja:** To je bilo prvo srečanje, ob katerem sem bila vznemirjena, saj nisem vedala, kako bo sploh potekalo. Prišle so štiri upokojenke, zato sem bila rahlo razočarana, ker se jih je napovedalo več. Čutila sem naklonjenost do vseh, še posebej do osebe G, ki je povedala svojo tragično življenjsko zgodbo, ki sem jo v citatih izpustila zaradi ohranjanja anonimnosti.

**Fotografije izdelkov udeleženih upokojenk:**

**Slika 10.1.1:** oseba A – moj dom upokojencev
Slika 10.1.2: oseba C – moj dom upokojencev

Slika 10.1.3: oseba F – moj dom upokojencev
10.2 Likovno ustvarjalna delavnica – otroški spomini

MOTIV: OTROŠKI SPOMINI
LIKOVNA TEHNIKA: ZA RISANJE UPORABIJO VOŠČENKE
LIKOVNI MATERIALI: risalni list in voščenke
Podpis soglasja za anonimno sodelovanje pri raziskavi.
Ogrevanje s pomočjo gibanja na Straussa: v izvedbi Philharmonica Symphony Orchestra, dirigenta Igorja Ivanenkova, Na lepi modri Donavi.
Predstavitev imen.
VODENA DISKUSIJA NA VPRAŠANJA:
ODGOVORI UPOKOJENK:
1. Kako ste se počutili, ko ste risali?
OSEBA A: »En košček narave, vrt, velik hrib s cerkvijo, to, kar mi je bilo takrat najljubše vsakdan.«
OSEBA B: »Sem se domislila iz cunj narejene punčke in ute, kjer smo se igrali«
OSEBA C: »Jaz imam slabe spomine na otroštvo, pet nas je bilo, oče je bil pijanec.«
OSEBA D: »Spomin se mi je vrnil na staro jablano, pod katero je bila miza in klop, na katerem sta vedno sedela oče in mama. Midva z bratom sva pa žogala in vsako jutro, ko sem šla v šolo, sem šla po eno jabolko na jablano.«
OSEBA E: »Sem se hotela približno spomnit.«
OSEBA F: »Spomnim se stare mame.«
OSEBA G: »Dan, ko so me dali od doma in mi je ostal tako živo v spominu.«

2. Kateri otroški spomini so vam najbolj pri srcu?
OSEBA A: »Tole, kar sem narisala, je eden najlepših otroških spominov. Bilo je ogromno lepega in ogromno težkega, o čemer rajši ne pripovedujem.«
OSEBA C: »Ne, sem imela slabo otroštvo.«
OSEBA E: »Imela sem lepo otroštvo.«
OSEBA F: »Imela sem delavno otroštvo – nas je bilo osem otrok, jaz sem bila ta druga in sem morala pomagati mami.«
OSEBA G: »Spomnim se dne, ko so me dali od doma.«

**Doživljanje vodje in morebitno opažanje kontratransferja:** Drugo srečanje je bilo zame zelo intenzivno. Prišlo je sedem upokojenk in bila sem zelo vesela, da jih je malo več. Pri tokratni temi se je pri upokojenkah zbudilo veliko spominov; lepih in malo manj lepih. Ob nekaterih sem se počutila zelo preplavljena, ker se me je zgodba dotaknila. Vsaka zgodba se me je dotaknila, vendar tragične in težke malo bolj. Pri sebi sem pogeršala kakšno metodo, s katero bi lahko ta vzhurbana čustva, ki so se pojavila pri upokojenkah, pomirila in jim dala nek konec. Ugotovila sem, da potrebujem supervizijo. Morda je bila to dobra tema za začetek. Omogočila je, da se upokojenke bolje spoznajo in ugotovijo, da imajo vse za seboj kakšno težko izkušnjo.
10.2 Likovno ustvarjalna delavnica – otroški spomini

Fotografije izdelkov udeleženih upokojenk:

Slika 10.2.1: oseba A – otroški spomini

Slika 10.2.2: oseba B – otroški spomini
Slika 10.2.3: oseba D – otroški spomini

Slika 10.2.4: oseba E – otroški spomini
Slika 10.2.5: oseba F – otroški spomini

Slika 10.2.6: oseba G – otroški spomini
10.3 Likovno ustvarjalna delavnica – moje pozitivne lastnosti

MOTIV: MOJE POZITIVNE LASTNOSTI
LIKOVNA TEHNIKA: ZA RISANJE UPORABIJO VODENE BARVICE
LIKOVNI MATERIALI: risalni list in vodene barvice
Ogrevanje s pomočjo gibanja na glasbo Straussa: v izvedbi Philharmonica Symphony Orchestra, dirigenta Igorja Ivanenkova, Na lepi modri Donavi.

Predstavitev imen.

VODENA DISKUSIJA NA VPRAŠANJA:

ODGOVORI UPOKOJENK:

1. Kako ste se počutili, ko ste risali?
OSEBA A: »Na začetku nekako zgubljeno, potem pa sem hotela v nek smiseln red spravit.«
OSEBA B: »Rada bi več, pa ne gre več tako, kot je bilo včasih.«
OSEBA C: »Normalno.«
OSEBA D: »Jaz sem pomislila na temo, ki ste jo dala, in potem sem se na sredi zamislila sebe, kako okrog mene valovi črno in rdeče in vse mogoče.«
OSEBA E: »Ustvarjalno, da sem aktivna. Iskala sem skladnost barv.«
OSEBA F: »Delavno.«
OSEBA G: »Uporabila sem barve, ki so mi najljubše, zaokrožila pa s črno.«

2. Katere pozitivne lastnosti ste opazili pri sebi?
OSEBA A: »Umirjenost, urejenost, neizstopajoča.«
OSEBA B: »Zelo rada sodelujem z ljudmi, sem prijazna, delam rada, na bolezni nič ne mislim.«
OSEBA C: »Prijaznost.«
OSEBA D: »Želim biti pozitivna povsod. Vse trpljenje, ki sem ga imela v življenju, in zdravstveno stanje – na to vedno gledam s pozitivne strani. Gledam vse svetlo, čeprav so tudi temni oblaki. Rada sem med ljudmi, rada pomagam.«
OSEBA E: »Prijaznost, nisem nevoščljiva, nisem pretirano ambiciozn.«
OSEBA F: »Kaj pa vem, kaj naj rečem, da se razumem z vsakim, ne maram biti skregana.«
OSEBA G: »Sem zelo pozitivna, ker me imajo vsi, s katerimi se družim. Rada pomagam neki sostanovalki.«

3. Ali vam je bilo težko opaziti pozitivne lastnosti pri sebi?
OSEBA A: »Ne, ker so vedno prisotne.«
OSEBA B: »Sploh ne, ker to, kar sem povedala, je v meni in bo ostalo doživljenjsko.«
OSEBA C: »Ne.«
OSEBA D: »Bi se strinjala s tem, kar je rekla oseba A. Trudim se na vse načine, iz svoje kože ne moreš.«
OSEBA E: »Jaz sem se za nekatere lastnosti prav potrudila in mi ni bilo težko spomnit se jih zdaj.«
OSEBA F: »Ne.«
OSEBA G: »Sama o sebi težko ocenim, zdi pa se mi, da moji najbližji o meni vedo povedat, da sem pozitivna osebnost.«

Doživljanje vodje in morebitno opažanje kontratransferja: Tokrat je spet prišlo veliko upokojenk. Tema je bila v primerjavi s prejšnjim lahkotnejša in, vsaj na videz, ni razburkala toliko čustev. Vesela sem bila, da so gospe tako dobro sodelovale. Zdelo se mi je tudi, da jim je slikanje z vodenimi barvicami všeč. Čutila sem naklonjenost do vseh stark in bila presenečena nad nekaterimi odgovori, koliko samozavesti in pozitivne samopodobe nekatere upokojenke premorejo.

Fotografije izdelkov udeleženih upokojenk

Slika 10.3.1: oseba A– moje pozitivne lastnosti
Slika 10.3.2: oseba B – moje pozitivne lastnosti

Slika 10.3.3: oseba C – moje pozitivne lastnosti
Slika 10.3.4: oseba D – moje pozitivne lastnosti

Slika 10.3.5: oseba E – moje pozitivne lastnosti
Slika 10.3.6: oseba F – moje pozitivne lastnosti

Slika 10.3.7: oseba G – moje pozitivne lastnosti
10.4 Likovno ustvarjalna delavnica – pomembni življenjski dogodki

**MOTIV:** POMEMBNI ŽIVLJENJSKI DOGODKI, ŽIVLJENJSKA ČRTA
**LIKOVNA TEHNIKA:** ZA RISANJE UPORABIJO VOŠČENKE
**LIKOVNI MATERIALI:** risalni list in voščenke

Ogrevanje na Straussa, v izvedbi Philharmonica Symphony Orchestra, dirigenta Igorja Ivanenkova, Na lepi modri Donavi.

**VODENA DISKUSIJA NA VPRAŠANJA:**

**ODGOVORI UPOKOJENIK:**

1. **Kako ste se počutili, ko ste risali?**
   **OSEBA A:** »Utrujeno skozi celo življenjsko črto.«
   **OSEBA B:** »Dobro.«
   **OSEBA C:** »ODLIČNO!«
   **OSEBA D:** »Zelo vznemirjeno.«
   **OSEBA E:** »Premišljevala sem o svojem življenju.«
   **OSEBA F:** »V redu.«

2. **Ali vam je bilo prijetno obuditi spomine na te dogodke?**
   **OSEBA A:** »4 simboli: rojstvo, šola, poroka in moji otroci, najhujšega pa se sploh nisem dotaknila.«
   **OSEBA B:** »Spominjam se otroštva.«
   **OSEBA C:** »Narisala sem kmečko hišo. Ja, na te dogodke mi je bilo prijetno obuditi spomin.«
   **OSEBA D:** »Otroštvo in dom – tam je bilo lepo – potem zakonsko življenje, temen oblak – izgubila sem štiri otroke, nato moj poklic, šola in otroci.«
   **OSEBA E:** »Premišljevala sem o svoji življenjski poti kot otrok in potem kasneje. Prej je bilo zelo sončno, kasneje so se pa začeli že oblaki pojavljat.«
   **OSEBA F:** »Spomnila sem se otroških let.«

3. **Ali bi kakšen dogodek spremenili , če bi se dalo?**
   **OSEBA A:** »Spremenila bi vse tiste težke, moteče, grenke stvari, ki so se dogajale skozi življenje, sem jih pa prebolevala sproti.«
   **OSEBA B:** »Bi spremenila, iz kakšnih težkih trenutkov bi rada v lepše spremenila.«
   **OSEBA C:** »Brez skrbi, da jih bi.«
   **OSEBA D:** »Vsak, ki gleda nazaj v življenje, bi spremenil. Pa prideš do trenutka, ko si tako nemočen in nimaš moči, da bi drugače naredil. Moji vnuki in pravnuki me držijo pokonci.«
OSEBA D: »Vojno smo preskočile, udarniško delo – to smo šli z neko tako voljo, bilo je iskreno prijateljstvo. Vsi skupaj nismo ničesar imeli, grdih dogodkov se ne spominjamo.«
OSEBA E: »Malo, ne veliko.«
OSEBA F: »Ne vem, kaj bi spremenila. Dalo bi se marsikaj.«

**Doživljanje vodje in morebitno opažanje kontratransferja:** Tokrat je spet prišlo veliko upokojenk. To me vse čas skrbi, ker želim raziskavo lepo speljati do konca. Tudi vse zelo lepo sodelujejo, sploh ni problemov ali negativnih komentarjev, nad čimer sem presenečena. Tokratna tema je bila tudi zelo težka. Upokojenke so se spominjale veselih ali težkih trenutkov. Spet so se me zgodbe zelo dotaknilo. Sprašujem se, kako se pripraviti na taka intenzivna srečanja, ko so življenjske zgodbe tako močne. Potrebujem supervizijo.

**Fotografije izdelkov udeleženih upokojenk:**

**Slika 10.4.1: oseba A – pomembni življenjski dogodki**
Slika 10.4.2: oseba B – pomembni življenjski dogodki

Slika 10.4.3: oseba C – pomembni življenjski dogodki
Slika 10.4.4: osebe D – pomembni življenjski dogodki

Slika 10.4.5: oseba E – pomembni življenjski dogodki
Slika 10.4.6: oseba F – pomembni življenjski dogodki

Slika 10.4.7: oseba G – pomembni življenjski dogodki
10.5 Likovno ustvarjalna delavnica – kaj imam rada in česa ne maram?

MOTIV: KAJ IMAM RADA IN ČESA NE MARAM?
LIKOVNA TEHNIKA: ZA RISANJE UPORABIJO VOŠČENKE
LIKOVNI MATERIALI: risalni list in voščenke
Ogrevanje na Straussa, v izvedbi Philharmonica Symphony Orchestra, dirigenta Igorja Ivanenkova, Na lepi modri Donavi.
OSEBE F NI, KER SE SLABO POČUTI.
VODENA DISKUSIJA NA VPRAŠANJA:
ODGOVORI UPOKOJENK:
1. Kako ste se počutili, ko ste risali?
OSEBA A: »Ko sem začela delat z enim veseljem, po drugi strani pa z enim težkim občutkom, da tega ni več.«
OSEBA B: »Malo sem morala premisliti, kaj imam rada, ker se z vsem sprijaznim.«
OSEBA C: »Na splošno se slabo počutim danes.«
OSEBA D: »Mogoče sem mislila, kaj imam rada in česa ne maram.«
OSEBA E: »Premišljevala sem, kaj imam rada in česa ne maram.«
OSEBA G: »Na moje razpoloženje vpliva sončen dan.«

2. Opisite svojo risbo. Je na njej veliko različnih stvari, ki jih imate radi in ki jih ne marate ali ne?
OSEBA A: »Imam rada naravo in tišino, ne maram pa trpljenja in bolezni.«
OSEBA B: »Najrajši imam pomlad, ko vse cveti, rada imam okrog sebe otroke, ne maram pa revščine in da se ne bi razumeli v družini.«
OSEBA C: »Rada imam drevesa, ceste, jabolka, hruške, pomaranče, ne maram pa banane in sonca, ker ne smem na sonce.«
OSEBA D: »Rada imam vse od narave in ljudi, posebno otroke, ne maram pa bolezni, trpljenja, hudo preizkušen v življenji, najhuje pa je neodkritoščnost in zahrbtnost.«
OSEBA E: »Silno rada imam lepo naravo, če se kdaj slabo počutim, grem čez travnik v gozd in je precej bolje. Ne maram tumurnih dnevov in žleht ljudi, ki delajo intrighe.«
OSEBA G: »Rada imam lepo glasbo, lepo okolje, svoje bližnje, prijatelje, sončen dan, rada dobro jem, ne maram pa dvoličnosti, egocentričnosti, laži, odpor imam do deževnega dne.«

3. Se vam je aktivnost zdela zahtevna ali ste jo izvedli brez težav?
OSEBA A: »Zahtevna, ker nisem mogla tega narisat, kar sem hotela dati na papir.«
OSEBA B: »Ni bila zahtevna, samo domisliti se je treba tistih stvari, ki si jih doživljal, da bi jih na papir dal.«
OSEBA C: »Ni bilo zahtevno.«
OSEBA D: »Ni bila zahtevna. Zadnjič je bila veliko težja, sem še potem premišljevala.«
OSEBA E: »Ni se mi zdela zahtevna, samo malo premalo sem izrazila.«
OSEBA G: »Ja, zahtevna je bila.«

Doživljanje vodje in morebitno opažanje kontraktransferja: Tokrat je spet prišlo veliko upokojek. Očitno bodo hodile ves čas in so jim aktivnosti všeč. Tema ni bila tako težka. Morda je bila zahtevna z vidika, kako to spraviti na papir, emocionalno pa se mi je zdelo, da je starostnice prežemal nek vesel občutek. Srečanje je bilo z mojega vidika lahko.

Fotografije izdelkov udeleženih upokojenk

Slika 10.5.1: oseba A – kaj imam rada in česa ne maram
Slika 10.5.2: oseba B – kaj imam rada in česa ne maram

Slika 10.5.3: oseba C – kaj imam rada in česa ne maram
Slika 10.5.4: oseba D – kaj imam rada in česa ne maram

Slika 10.5.5: oseba E – kaj imam rada in česa ne maram
Slika 10.5.6: oseba G – kaj imam rada in česa ne maram

10.6 Likovno ustvarjalna delavnica – moji strahovi

MOTIV: MOJI STRAHOVI
LIKOVNA TEHNIKA: ZA RISANJE UPORABIMO VODENE BARVICE
LIKOVNI MATERIALI: risalni list in vodene barvice

Ogrevanje na glasbo Straussa, v izvedbi Philharmonica Symphony Orchestra, dirigenta Igorja Ivanenko, Na lepi modri Donavi.
OSEBE F NI, KER SE SLABO POČUTI, OSEBO C PA BOLIJO NOGE.
VODENA DISKUSIJA NA VPRAŠANJA:
ODGOVORI UPOKOJENK:
1. Kako ste se počutili, ko ste risali?
OSEBA A: »Jaz sem razmišljala, kdaj sem kaj takšnega doživela, da bi rekla, tole je pa strah. Tisto, kar sem doživela, notranji drget bolečine, takrat nisem jemala kot strah, ampak, da se v meni nekaj dogaja, bolj kot trpljenje. To narisat pa ne znam. Strah je eno, da pa se ti česa bojiš, je nekaj drugega.«
OSEBA B: »Če bi hodila nekje po samoti in bi se trop živali spustil na mene, bi me bilo groza. Drugače sem razmišljala o ljudeh, ki se preoblečejo, npr. ob ropu in te napadejo.«

59
OSEBA D: »Jaz sem na ta strah pomislila … nato, verjetno še iz mladosti, ko je bila vojna, ko sedaj gledaš, kaj se dogaja po svetu, koliko ljudi pobijejo, koliko jih umre ob poplavah. Mene je resnično tega strah. Strah me je, da bi moji najdražji to doživeli. Vojne se pa zelo bojim, to pa resnično.«
OSEBA E: »Ko sem risala, sem se vprašala, kako se jaz počutim, ko me je strah … Ali me je počasi strah, ali me je hitro. Hotela sem prikazat, kako sam strah deluje.«
OSEBA G: »Ta strah navzven … trenutno sem bolj optimistično naravnana, ker pravijo, da če te je strah, to privlačiš v svoje življenje. Strah je varovalno čustvo, če si čisto flegma ni v redu.«

2. Opišite risbo:
OSEBA B: »Bojim se divjih živali, npr. tigrov, in bojim se ljudi, ki se preoblečejo v grdo obleko in strašijo druge ljudi – simbolično – hudobnih ljudi.«
OSEBA D: »Mene je najbolj strah vojne, krvi, trpljenja, vseh naravnih katastrof, požarov in strah me obdaja, kako bi pred vsemi strahotami obvarovala svoje najdražje, zato sem jih obkrožila z rdečo črto. To so moji in bi jih rada očuvala.«
OSEBA E: »Jaz sem razumela, da je treba občutek narisati. Najprej se razburiš in to razburjenje postaja vse večje, na koncu je vse črno od strahu.«
OSEBA G: »Ko sem to packala, sem razmišljala o strahu, da bi ostala spokojna … Potem me je do neke mere strah požara, če bi se pri nas to zgodilo. Strah imam za svoje bližnje, da ne bi prišlo kaj takega vmes, kar ni zaželeno …. Imam že izkušnje, a le spomini ostajajo.«

3. Vam je bilo težko izraziti svoje strahove?
OSEBA A: »Strah naj bi bil nekaj groznega, jaz pa si predstavljam, da ko me je strah, razmišljam o tem, kako bi našla izhod. To ni strah, pomagati je treba, ko se je nekaj zgodilo, takrat ni čas za strah … zadaj pa je gotovo strah.«
OSEBA B: »Niti ne, ker sem nekaj narisala, na kar zmeraj mislim, da ne more priti … Upam, da tega ne bom doživela.«
OSEBA D: »Jaz sem to razumela, česa me je strah, da se bi zgodilo.«
OSEBA E: »Jaz nisem izrazila svojih strahov, hotela sem izraziti strah kot pojem.«
OSEBA E: »Vsaka je čisto iz svojega aspekta gledala na strah.«
4. Ali vas je strah smrti?
OSEBA A: »To so težki problemi za razmišljat.«
OSEBA D: »Smrti nas ni strah, strah bi me bilo mučenja, da me kdo muči.«
»Mirno se je poslovil od nas – to je pobožna želja vseh nas. Drugo je, če v postelji ostaneš, da se zavedaš vsega, to ne spada pod mučenje.«
OSEBA G: »Moja mama je zmeraj govorila, kakršno življenje, takšna smrt.«

**Doživljanje vodje in morebitno opažanje kontratransferja:** To temo sem težko pričakovala, ker ena mojih hipotez govori o strahu pred smrtjo. Starostnice so me presenetile s svojimi izjavami in risbami. Sploh jih ni ničesar strah. To so res posebne upokojenke.

**Fotografije izdelkov udeleženih upokojenk**

**Slika 10.6.1: oseba A – moji strahovi**
Slika 10.6.2: oseba B – moji strahovi

Slika 10.6.3: oseba D – moji strahovi
Slika 10.6.4: oseba E – moji strahovi

Slika 10.6.5: oseba G – moji strahovi
10.7 Likovno ustvarjalna delavnica – meni pomembne stvari

**MOTIV: MENI POMEMBNJE STVARI**

**NAPOVED LIKOVNE TEHNIKE: ZA RISANJE UPORABIJO VOŠČENKE**

**LIKOVNI MATERIALI: risalni list in voščenke**

Ogrevanje na Straussa, v izvedbi Philharmonica Symphony Orchestra, dirigenta Igorja Ivanenkova, Na lepi modri Donavi.

OSEBA E JE NA POČITNICAH

VODENA DISKUSIJA NA VPRAŠANJA:

ODGOVORI UPOKOJENK:

1. **Kako ste se počutili, ko ste risali?**

OSEBA A: »Polna sem bila vsega, zato sem čim manj narisala.«
OSEBA B: »Zelo dobro, ker sem na vse to mislila, čeprav nisem znala v risbi to izraziti.«
OSEBA C: »V redu.«
OSEBA D: »Jaz tudi nisem mogla začet in nisem vedela, kaj bi potem, pa sem narisala. Nisem duševno trpela kot pri kakšni drugi temi. Vsega človek ne more narisat, s simboli pa se da.«
OSEBA F: »V redu, dobro.«
OSEBA G: »Je bilo lažje kot zadnjič.«

2. **Opišite risbo. Ste narisali veliko stvari?**

OSEBA A: »Jaz sem narisala najmanj, kolikor se je dalo. Sonce je vir življenja, voda, brez nje ne moremo živet, narava in družina.«
OSEBA B: »Otroci in mamico, ki gleda, da bi denarja kaj dobila, ljubezen jim izkazuje, streha nad glavo, kruh in lepo sonce.«
OSEBA C: »Srce mi je najpomembnejše in dom tudi, drevesa sem narisala, veliko stvari.«
OSEBA D: »Jaz sem narisala mavrico, ki mi predstavlja kot eno pravljico našega življenja, ki se zliva s svetlimi in temnimi barvami. Sonce sem narisala, vodo, ker je življenje kot reka … veliko srce, ker želim, da bi med ljudmi vladala ljubezen srca in zdravje, pomoč bolnim.«
OSEBA F: »Sonce, zrak, ptički, moja ljubezen do živali, prijatelji, travnik, hrana, hiša s posteljo, voda.«
OSEBA G: »Da se lahko izrazim, ljubezen, rojstna hiša.«

3. **Ste zadovoljni s svojo risbo, ali bi želeli na njej še kaj spremeniti?**

OSEBA A: »Najbrž je pomanjkljiva, mislim pa, da je zajeto v njej vse, kar je nasploh življenje.«
OSEBA B: »Sem zadovoljna, ker sem narisala, kar sem si mislila.«
OSEBA C: »Da bi bila lepša, kot sem jo narisala, pa ne znam.«
OSEBA D: »Jaz sem zadovoljna. Mislim, da sem izrazila marsikaj, je pa pomanjkljivo, prav gotovo bi lahko še kaj izrazila.«
OSEBA F: »Sem, ker ne znam boljše.«
OSEBA G: »Sem, ker sem narisala tisto, kar mi nekaj pomeni.«

4. Katera od ostalih risb se vam zdi zanimiva?
VSE: »So si zelo podobne. Vsaka po svoje.«

**Doživljanje vodje in morebitno opažanje kontratransferja**: Sedaj sem že bolj utečena. Še vedno sem zelo naklonjena vsem upokojenkam, so zelo prijetne in zelo rade sodelujejo. Zdi se mi, da jih je ta tema spravila v dobro voljo. Ugotavljam, da mi ta srečanja predstavljajo veliko izkušnjo. To so upokojenke, ki rade sodelujejo in so pripravljene deliti svoje življenjske zgodbe v tem krogu. V primerjavi s prejšnjimi skupinami, ki sem jih imela, ta predstavlja posebno izkušnjo, predvsem pa zelo lepo in intenzivno.

**Fotografije izdelkov udeleženih upokojen**

Slika 10.7.1: oseba A – meni pomembne stvari
Slika 10.7.2: oseba B – meni pomembne stvari

Slika 10.7.3: oseba C – meni pomembne stvari
Slika 10.7.4: oseba D – meni pomembne stvari

Slika 10.7.5: oseba F – meni pomembne stvari
10.8 Likovno ustvarjalna delavnica – moja družina

MOTIV: MOJA DRUŽINA
LIKOVNA TEHNIKA: ZA RISANJE UPORABIJO VOŠČENKE
LIKOVNI MATERIALI: risalni list in voščenke
Ogrevanje na Straussa, v izvedbi Philharmonica Symphony Orchestra, dirigenta Igorja Ivanenkova, Na lepi modri Donavi.

VODENA DISKUSIJA NA VPRAŠANJA:
ODGOVORI UPOKOJENK:

1. Kako ste se počutili, ko ste risali?
OSEBA A: »Razigrano, očeta sem postavila na sredino, moje punce bi rekle, spet si očeta dala ta prvega.«
OSEBA B: »Sem bila globoko zamišljena v tiste čase, ko sva si začela ustvarjat družino, treba je bilo temeljito skrbet za otroke, posebno je bilo potrebno pazit pri vzgoji, sem jih vzgajala lepo.«
OSEBA D: »Jaz sem malo čustveno prizadeta, ker je ravno danes 54 let, kar sem rodila dvojčici in sta umrli pri porodu. Sedaj sem srečna s to družino, ki jo sedaj imam, z vnuki in pravnuki.«

OSEBA E: »Prizadelo me je, ko sem moža risala, ki je že pokojni, ko sem druge risala, sem z barvo skušala pokazati njihov karakter.«

OSEBA F: »Malo sem spomine obujala, malo dobrih, malo slabih. Če sam ostaneš, so slabi.«

OSEBA G: »Jaz izhajam iz velike družine. Hči je bila, dokler je bila majhna, tatijeva, potem sva se pa midve zelo dobro razumele, moj vnuček je pa pravo nasprotje mojega zeta. Moja družina je lahko sedaj moja hči, moj zet, na njih se lahko naslonim in mi dajo občutek varnosti, da se ne bojim.«

2. Opšite risbo.

OSEBA A: »Središče družine je oče, mož v modri obleki, ker je imel rad modro barvo, hčere so po velikosti, na koncu sem pa jaz, kot najmanjša v družini.«

OSEBA B: »Jaz sem narisala moža kot glavo družine in vsi smo se z njim strinjali, ker je bil skrben mož … štiri otroke, same deklice in samo sebe v bolj revni obleki, ker nismo imeli več.«

OSEBA D: »Moja risba se razlikuje od ostalih. Moja družina je bila mož in pet otrok, ki so vsi že na drugem svetu – sem jih narisala v oblaku. Ostala sem jaz in 2 prirsčna vnuka in trije ljubki pravnuki – mi smo pa še pod soncem.«

OSEBA E: »Naredila sem hišo kot simbol družine, narisala sem sebe, moža, hčerko, vnučke in dva pravnuka.«

OSEBA F: »Mož in jaz, naš dom, hiša, cerkev in eno drevo in konec ene njive in travnik. Otrok pa ni – prepozna poroka.«

OSEBA G: »Na sredini sem jaz, na levi je moja hči, ki je del mene, tu je pokojni mož, na desni je moj vnuček in moj zet, ki ga štejem za svojo družino.«

Doživljanje vodje in morebitno opažanje kontratransferja: Za to temo se pričakovala, da bo intenzivna, in za nekatere upokojenke je res bila, tudi zame. Zgodba ene upokojenke se me je še posebno dotaknila, ker je bila tako težka. Čutila sem naklonjenost do nje in rada bi ji pomagala to preboleti. Najbrž je to moj problem, ker vse te zgodbe tako intenzivno doživljam, da bi rada kar vse težave rešila in popravila. Po tem srečanju sem bila zelo pretresena in preplavljena s čustvi.
Fotografije izdelkov udeleženih upokojenk

Slika 10.8.1: oseba A – moja družina

Slika 10.8.2: oseba B – moja družina
Slika 10.8.3: oseba D – moja družina

Slika 10.8.4: oseba E – moja družina
Slika 10.8.5: oseba F – moja družina

Slika 10.8.6: oseba G – moja družina
10.9 Likovno ustvarjalna delavnica – avtoportret

MOTIV: AVTOPORTRET (ko rišejo, naj razmišljajo o svojih značajskih lastnostih in naj jih napišejo vsaj 5 ter jih likovno vkomponirajo v risbo)

LIkovna tehnika: za risanje uporabijo voščenke
likovni materiali: risalni list in voščenke

Ogrevanje na Straussa, v izvedbi Philharmonica Symphony Orchestra, dirigenta Igorja Ivanenkova, Na lepi modri Donavi.

Vodena diskusija na vprašanja:
ODGOVORI upokojenek:
1. Kako ste se počutili, ko ste risali?
OSEBA A: »Nezadovoljna sama s seboj, ker nimam volje, da bi se potrudila, da bi kaj več iz sebe spravila.«
OSEBA B: »Sama sebe ne znam narisat. Če bi se gledala nekam, bi mogoče še šlo.«
OSEBA D: »Sebe narisat je res težko, jaz sem eno nasmejano gospo naredila.«
OSEBA F: »Bolj žalostno. Sam sebe težko opišem, sicer se najbolj poznaš.«
OSEBA G: »Zelo optimistična.«

2. O katerih svojih lastnostih ste razmišljali, ko ste risali?
OSEBA A: »Tiha, mirolljubna, vedoželjna, prijazna, dobrosrčna in navezana na dom.«
OSEBA B: »Sem bolj ponižna in rada tiha, delovna, ljubezniva sem do svojih najbližjih, spoštujem vsakega človeka in rada vsem tudi pomagam.«
OSEBA D: »Trezno gledam na življenje, rada pomagam, prizadene me zahrbtnost in laž, imam ljubezen do vseh ljudi, zlasti do otrok, imam veselje do recitiranja, proslav, v tem uživam, sem odkrita.«
OSEBA F: »Dobra, ubogljiva, skromna, rada sem med ljudmi.«
OSEBA G: »Veselega značaja, kratak čas užaljena, lena za urejanje, sem kot nek klošar, nisem ljubosumna, sem poštena, nisem družabna.«

Doživljanje vodje in morebitno opažanje kontratransferja: To imeo sem težko pričakovala. Bila je zadnja in hotela sem videti, kako bodo upokojene sodelovala. Sodelovale so dobro. Presenetile so me v pozitivnem smislu, ker imajo pozitivno samopodobo in so zelo osebnostno trdne. Vedo, kaj hočejo in kdo so. Še vedno čutim globoko naklonjenost do vseh upokojenk.
Fotografije izdelkov udeleženih upokojenk

Slika 10.9.1: oseba A – avtoportret
Slika 10.9.2: oseba B – avtoportret
Slika 10.9.3: oseba D – avtoportret
Slika 10.9.4: oseba F – avtoportret
Slika 10.9.5: oseba G – avtoportret
10.10 Likovno ustvarjalna delavnica – evalvacija

- PREGLED VSEH SLIK: Po mizah sem razprostrlila likovne izdelke udeleženih upokojenk in jih razporedila po posameznih srečanjih. Nobena ni kritizirala izdelkov. Ogledale so si jih z neko radovednostjo in veseljem, kaj vse so spravile na papir.

- POGOVOR O VTISIH, DILEMAH IN POČUTJI
Ni bilo prvič, da je vzniknilo vprašanje, kaj vse lahko jaz kot vodja razberem iz njihovih risb, kako jih bom analizirala in uporabila v svoji raziskavi, ali znam kaj videti v teh risbah, ki so jih naredile, ali povedo risbe kaj takega o njih, o čemer ne bi želele govoriti ali kar bi jih spravilo v zadrego.

Povem jim, da je pri likovnih srečanjih pomemben predvsem proces risanja, torej kakšna čustva so doživele med risanjem v povezavi s temo in kakšni spomini so se obudili – prijetni, neprijetni. Pomembno je tudi, da so to delile z drugimi upokojenkami, kar jim je morda dalo nek občutek, da niso same, da imajo tudi druge za seboj težke izkušnje ali podobne poglede na življenje in smrt.

Na kratko sem jim razložila namen moje raziskave. Iz njihovih pogledov sem razbrala, da bi želele slišati še bolj natančno razlago – kaj je sploh to likovna terapija (termin, ki sem ga uporabila na srečanjih), kakšna terapija je to, kaj jaz znam v zvezi s tem in podobna vprašanja.

- REŠEVANJE ANKETE IN VPRAŠALNIKOV V DOMU
Anketo in vprašalnike so izpolnile v domu, v zasebnosti svoje sobe, po potrebi tudi s pomočjo socialne delavke doma ali sorodnikov.

- DISKUSIJA: Za diskusijo sem uporabila vnaprej izbrana vprašanja in vsaki udeleženki pustila, da nekaj pove.

**Kako so likovne dejavnosti vplivale na vaše zadovoljstvo z življenjem v domu upokojencev?**

OSEBA A: »Lepa se mi zdi raznolikost, pestrost, pa tudi med ljudmi enako. Direktno na mene pa ni vplivalo samo razmišljanje eno noč, dve … potem pa človek spet preide na druge stvari, na razmišljanje o domu in na splošno o življenju.«

OSEBA B: »Najbolj mi je pri srcu, da sem zdaj v domu in da nimajo moji otroci skrbi za mene. Praktično sem dobila eno dobro družbo za mene, da se dobro počutim.«

OSEBA C: »Dobro.«

OSEBA D: »Jaz sem rada hodila. Žal mi je, da nisem bila na prvem srečanju. Teme so bile zelo zanimive, včasih zelo težke, drugače pa je bila prijetna družba, čas ni bil izgubljen.«
OSEBA E: »Meni je bilo to nekaj novega in interesantnega, nekaj specialnega.«
OSEBA F: »Kar v redu, dobro, dobro sem se počutila tukaj, rada sem šla, rada sem med ljudmi.«
OSEBA G: »Zelo dobro, ker se mi zdi, da sem dobila več samozavesti.«

Doživljanje vodje in morebitno opažanje kontratransferja: Ustvarjalne likovne delavnice so se končale. Bilo je prijetno, intenzivno in doživeto. Odprle so se nekatere zelo težke življenjske zgodbe in spoznala sem veliko o teh lepih, milih upokojenkah, predvsem ker so tako dobro sodelovale in bile zelo prijetne, sploh nič negativne (kot nekatere prejšnje skupine upokojenk). Z veliko naklonjenostjo do njih sem se poslovila z obljubo, da jim pošljem dokončano specialistično nalogo, da jo bodo lahko prebrale. Vsaj to jim lahko dam v zameno za to, kar so dale one meni. Dale so mi veliko; svoje sodelovanje, pozitivnost, z mano so delile svoje življenjske zgodbe, zato upam, da so tudi one kaj dobile od teh srečanj z mano in risbo. Ugotovila sem, da je intenzivnost in uspešnost pomoči z umetnostjo pri upokojenkah v domovih upokojencev odvisna od velikosti skupine (manjše so bolj intenzivne), od samopodobe (višja samopodoba in integriteta – boljše sodelovanje), za kaj se udeležujejo srečanj ( npr. če morajo, je slabše sodelovanje, kot če vidijo v delavnicah nekaj novega, pozitivnega ter jim to predstavlja nek način za druženje, lepo preživljanje časa). To, da večina misli, da ne znajo risati, z nekaj opogumljanja sploh ni več ovira.

10.10.1 Triangulacija:
Pogled socialne delavke v domu upokojencev na likovna srečanja in udeležene upokojenke:
»Moje videnje na delavnice.«
»Meni osebno se take delavnice zdijo zelo v redu, saj pomagajo človeku najti skrite pasti podzavesti, ki vplivajo na naše odzive na trenutne situacije v življenju. Če človek spozna svoje skrite ranice ali dogodke v življenju, ki so mu dragi ali pa neprijetni, se lažje odloči v dani situaciji, kaj je njegovo, kaj so samo spomini na določeno situacijo, kaj pa so resnično v dani situaciji njegovi trenutni problemi. Da prepozna svojo vlago, ki jo igra (žrtev, preganjalec …). Vendar mora za tako brskanje po sebi biti človek elastičen in vložiti v to veliko truda in napora. Potrebno je tudi kar veliko časa, včasih tudi lahko leto ali več.
Delavnica, ki ste jo organizirali za nekatere naše stanovalke, se mi je zdela zanimiva, saj sem bila prepričana, da bo bodo stanovalke od nje odnesle več kot le popoldansko druženje.
Pa sem ugotovila, da ni bilo čisto tako. Stanovalke so se sicer v vaši družbi počutile prijetno, ker se vedno počutilo dobro, kadar jim kdo nakloni pozornost in jim da tudi delček sebe in z njimi deli del njegovega življenja. Sama izvedba posamezne delavnice ne morem ocenjevati, ker sem bila prisotna samo enkrat, lahko pa komentiram njihove odzive. Oseba C je prihajala na skupino zato, ker je v začetku obljubila, na skupini pa se ni počutila dobro, ker ni razumela, kaj hočete od nje (pa da ne bo pomote – ne da vi ne bi dobro predstavila stvari, ampak enostavna ne zna pobrskati po sebi, ne ve, kaj naj isče, kakšne občutke ... ).

Tudi z osebo E je bilo podobno – če človek v svojem življenju razmišlja le za golo preživetje, za ljubi kruhek in ne zna opredeliti svojih hotenj in radosti, potem je težko. Oseba D je lažje razmišljala in oblikovala svoja občutja, vendar se ji je v življenju zgodilo mnogo hudega. Za nazaj ne more spremeniti ničesar, ne more pa izbrisati bolečine, ki jo je ob njenih tragedijah doživljala, zato se vsega tega noče spominjati oz. se noče s tem ukvarjati, ker ji zelo škoduje zdravstvenem stanju.

O osebi A ne vem veliko povedati, ker z njo nimam zelo osebnega stika. Menim, da je bilo njej na skupini kar všeč, saj tudi ona lažje razbere občutke, hotenje in emocije, saj veliko bere, bila je učiteljica ... V domu tudi ne najde prave sogovorne, ima pa rada resne stvari, knjige ...

Oseba B je ena zelo pridna mravlja, zelo ljubeča do svojih otrok, korektna do sostanovalcev. Kako je doživljala skupino, ne vem, lahko povem samo, da je težko izpolnila anketo, izpolnila pa jo je s pomočjo svoje hčere. Oseba G je izraziti občutja, kolikor pa vem, ni imela posebnih težav v življenju. Tudi njena osebnost je približno takšna: mirna, lagodna, ležerna. Kaj ji je pomenila skupina, ne vem. Ker nisem bila na srečanjih, ne morem soditi o tem, kako so sama srečanja vplivala na stanovalce. Po srečanjih nisem opazila vidnih sprememb, vendar so po 10 srečanjih, kolikor je meni znano lahko minimalne spremembe, ki jih nekdo od zunaj ne more niti opaziti, saj kolikor jaz razumem zadevo, naj bi šlo za osebno rast in lažje soočanje z življenjem. Ali razmišljam popolnoma napačno – nisem psiholog?

Še moje zadnje mnenje.
Univerza v Ljubljani-Pedagoška fakulteta Katarina Kovač; specialistično delo

Stanovalke, s katerimi ste sodelovali, so živele v obdobju, ki ni bilo naklonjeno oz. se sploh ni govorilo o delu na sebi, o tem, kaj ob določeni stvari nekdo doživlja, kaj čuti ... Bilo je preprosto tako, potrebno je bilo ubogati, brez ugovorov, brez tolerance ... Nihče ni zavestno delal na sebi. Pri njihovi starosti, ko njihovo mišljenje ni več prožno, ko jim na žalost propadajo možganske celice, je ukvarjanje s samim seboj pretežko oz. nemogoče. Sploh pa je skoraj nemogoče, da bi spremenili življenje. Okovi so pretresni. «

### 11. PREGLED VSEH IZDELKOV PO OSEBAH

**Tabela 11.1 – izdelki osebe A**

<table>
<thead>
<tr>
<th>LIKOVNA DELAVNICA</th>
<th>OSEBA A</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>1. MOJ DOM UPOKOJENCEV</strong></td>
<td><img src="#" alt="Image" /></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>2. MOJI OTROŠKI SPOMINI</strong></td>
<td><img src="#" alt="Image" /></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>3. MOJE POZITIVNE LASTNOSTI</strong></td>
<td><img src="#" alt="Image" /></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>4. POMEMBNI ŽIVLJENJSKI DOGODKI, ŽIVLJENJSKA ČRTA</strong></td>
<td><img src="#" alt="Image" /></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>5. KAJ IMAM RADA IN ČESA NE MARAM</strong></td>
<td><img src="#" alt="Image" /></td>
</tr>
</tbody>
</table>
6. MOJI STRAHOVI

7. MENI POMEMBNE STVARI

8. MOJA DRUŽINA

9. AVTOPORTRET
<table>
<thead>
<tr>
<th>LIKOVNA DELAVNIČA</th>
<th>OSEBA B</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1. MOJ DOM UPOKOJENCEV</td>
<td><img src="image1.jpg" alt="Image" /></td>
</tr>
<tr>
<td>2. MOJI OTROŠKI SPOMINI</td>
<td><img src="image2.jpg" alt="Image" /></td>
</tr>
<tr>
<td>3. MOJE POZITIVNE LASTNOSTI</td>
<td><img src="image3.jpg" alt="Image" /></td>
</tr>
<tr>
<td>4. POMEMBNI ŽIVLJENJSKI DOGODKI, ŽIVLJENJSKA ČRTA</td>
<td><img src="image4.jpg" alt="Image" /></td>
</tr>
<tr>
<td>5. KAJ IMAM RADA IN ČESA NE MARAM</td>
<td><img src="image5.jpg" alt="Image" /></td>
</tr>
<tr>
<td>6. MOJI STRAHOVI</td>
<td><img src="image6.jpg" alt="Image" /></td>
</tr>
<tr>
<td>7. MENI POMEMBNE STVARI</td>
<td><img src="image7.jpg" alt="Image" /></td>
</tr>
<tr>
<td>8. MOJA DRUŽINA</td>
<td><img src="image8.jpg" alt="Image" /></td>
</tr>
</tbody>
</table>
### 9. AVTOPORTRET

#### Tabela 11.3 – izdelki osebe C

<table>
<thead>
<tr>
<th>Likovna delavnica</th>
<th>Oseba C</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1. MOJ DOM UPOKOJENCEV</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>2. MOJI OTROŠKI SPOMINI</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>3. MOJE POZITIVNE LASTNOSTI</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>4. POMEMBNI ŽIVLJENJSKI DOGODKI, ŽIVLJENJSKA ČRTA</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>5. KAJ IMAM RADA IN ČESA NE MARAM</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>6. MOJI STRAHOVI</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>7. MENI POMEMBNE STVARI</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>8. MOJA DRUŽINA</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>9. AVTOPORTRET</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
**Tabela 11.4 – izdelki osebe D**

<table>
<thead>
<tr>
<th>LIKOVNA DELAVNICA</th>
<th>OSEBA D</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1. MOJ DOM UPOKOJENCEV</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>2. MOJI OTROŠKI SPOMINI</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>3. MOJE POZITIVNE LASTNOSTI</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>4. POMEMBNI ŽIVLJENJSKI DOGODKI, ŽIVLJENJSKA ČRTA</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>5. KAJ IMAM RADA IN ČESA NE MARAM</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>6. MOJI STRAHOVI</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>7. MENI POMEMBNE STVARI</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>8. MOJA DRUŽINA</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
9. AVTOPORTRET

<table>
<thead>
<tr>
<th>Tabela 11.5 – izdelki osebe E</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>USTVARJALNA LIKOVNA DELAVNICA</td>
</tr>
<tr>
<td>--------------------------------</td>
</tr>
<tr>
<td>1. MOJ DOM UPOKOJENCEV</td>
</tr>
<tr>
<td>2. MOJI OTROŠKI SPOMINI</td>
</tr>
<tr>
<td>3. MOJE POZITIVNE LASTNOSTI</td>
</tr>
<tr>
<td>4. POMEMBNI ŽIVLJENJSKI DOGODKI, ŽIVLJENJSKA ČRTA</td>
</tr>
<tr>
<td>5. KAJ IMAM RADA IN ČESA NE MARAM</td>
</tr>
<tr>
<td>6. MOJI STRAHOVI</td>
</tr>
<tr>
<td>7. MENI POMEMBNE STVARI</td>
</tr>
</tbody>
</table>
8. MOJA DRUŽINA

9. AVTOPORTRET

### Tabela 11.6 – izdelki osebe F

<table>
<thead>
<tr>
<th>LIKOVNA DELAVNICA</th>
<th>OSEBA F</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1. MOJ DOM UPOKOJENCEV</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>2. MOJI OTROŠKI SPOMINI</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>3. MOJE POZITIVNE LASTNOSTI</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>4. POMEMBNI ŽIVLJENJSKI DOGODKI, ŽIVLJENJSKA ČRTA</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>5. KAJ IMAM RADA IN ČESA NE MARAM</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>6. MOJI STRAHOVI</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>7. MENI POMEMBNE STVARI</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>8. MOJA DRUŽINA</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
9. AVTOPORTRET

Tabela 11.7 – izdelki osebe G

<table>
<thead>
<tr>
<th>LIKOVNA DELAVNICA</th>
<th>OSEBA G</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1.MOJ DOM UPOKOJENCEV</td>
<td><img src="image1.png" alt="Image" /></td>
</tr>
<tr>
<td>2.MOJI OTROŠKI SPOMINI</td>
<td><img src="image2.png" alt="Image" /></td>
</tr>
<tr>
<td>3.MOJE POZITIVNE LASTNOSTI</td>
<td><img src="image3.png" alt="Image" /></td>
</tr>
<tr>
<td>4.POMEMBNI ŽIVLJENJSKI DOGODKI, ŽIVLJENJSKA ČRTA</td>
<td><img src="image4.png" alt="Image" /></td>
</tr>
<tr>
<td>5.KAJ IMAM RADA IN ČESA NE MARAM</td>
<td><img src="image5.png" alt="Image" /></td>
</tr>
<tr>
<td>6.MOJI STRAHOVI</td>
<td><img src="image6.png" alt="Image" /></td>
</tr>
<tr>
<td>7. MENI POMEMBNE STVARI</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>---------------------------</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>8. MOJA DRUŽINA</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>9. AVTOPORTRET</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
12. REZULTATI VPRAŠALNIKA SWB

Opomba: Zaradi različnih okoliščin v raziskavi niso bili pridobljeni odgovori osebe G na vprašnik SWB.

Graf 12.1: obdelava podatkov za SWB pred začetkom likovnih dejavnosti

Graf prikazuje rezultate za posamezno osebo na šestih dimenzijah vprašalnika SWB pred začetkom likovnih dejavnosti.
### Tabela 12.1: rezultati vprašalnika psihičnega zdravja in zadovoljstva SWB z aritmetičnimi sredinami – pred začetkom likovnih dejavnosti

<table>
<thead>
<tr>
<th>DIMENZIJA SWB /OSEBA</th>
<th>A</th>
<th>B</th>
<th>C</th>
<th>D</th>
<th>E</th>
<th>F</th>
<th>AS</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>OBVLADOVANJE OKOLJA</td>
<td>20</td>
<td>14</td>
<td>16</td>
<td>20</td>
<td>19</td>
<td>14</td>
<td>17.17</td>
</tr>
<tr>
<td>SPREJEMANJE SEBE</td>
<td>13</td>
<td>21</td>
<td>14</td>
<td>17</td>
<td>20</td>
<td>17</td>
<td>17</td>
</tr>
<tr>
<td>MEDOSEBNI ODNOSI</td>
<td>14</td>
<td>18</td>
<td>13</td>
<td>12</td>
<td>16</td>
<td>16</td>
<td>14.83</td>
</tr>
<tr>
<td>AVTONOMNOST</td>
<td>24</td>
<td>25</td>
<td>26</td>
<td>27</td>
<td>18</td>
<td>19</td>
<td>23.17</td>
</tr>
<tr>
<td>OSEBNOSTNA RAST</td>
<td>29</td>
<td>28</td>
<td>14</td>
<td>26</td>
<td>28</td>
<td>18</td>
<td>23.84</td>
</tr>
<tr>
<td>SMISEL ŽIVLJENJA</td>
<td>18</td>
<td>18</td>
<td>13</td>
<td>19</td>
<td>16</td>
<td>16</td>
<td>16.67</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Legenda: AS – aritmetična sredina

Rezultati opisani v tabeli kažejo na visok povprečen rezultat na dimenzijah avtonomnost in osebnostna rast pri osebah vključenih v raziskavo. Nižji povprečen rezultat pa se kaže na dimenzijah medosebni odnosi in smisel življenja.
Tabela 12.2: vprašalnik psihičnega zdravja in zadovoljstva SWB z aritmetičnimi sredinami – po koncu likovnih dejavnosti

<table>
<thead>
<tr>
<th>DIMENZIJA SWB /OSEBA</th>
<th>A</th>
<th>B</th>
<th>C</th>
<th>D</th>
<th>E</th>
<th>F</th>
<th>AS</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>OBVLADOVANJE OKOLJA</td>
<td>20</td>
<td>18</td>
<td>18</td>
<td>20</td>
<td>19</td>
<td>13</td>
<td>18</td>
</tr>
<tr>
<td>SPREJEMANJE SEBE</td>
<td>13</td>
<td>21</td>
<td>14</td>
<td>17</td>
<td>20</td>
<td>14</td>
<td>16.5</td>
</tr>
<tr>
<td>MEDOSEBNI ODNOSI</td>
<td>14</td>
<td>18</td>
<td>28</td>
<td>12</td>
<td>16</td>
<td>14</td>
<td>17</td>
</tr>
<tr>
<td>AVTONOMNOST</td>
<td>24</td>
<td>24</td>
<td>29</td>
<td>27</td>
<td>18</td>
<td>29</td>
<td>25,17</td>
</tr>
<tr>
<td>OSEBNOSTNA RAST</td>
<td>29</td>
<td>28</td>
<td>12</td>
<td>26</td>
<td>28</td>
<td>13</td>
<td>22.67</td>
</tr>
<tr>
<td>SMISEL ŽIVLJENJA</td>
<td>18</td>
<td>20</td>
<td>13</td>
<td>19</td>
<td>17</td>
<td>17</td>
<td>17.33</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Legenda: AS – aritmetična sredina

Tabela kaže na še vedno visok povprečen rezultat pri udeleženih osebah na dimenziji avtonomnost in nižji povprečen rezultat na dimenziji sprejemanje sebe.
Graf 12.2: obdelava podatkov za SWB po koncu likovnih delavnic

Graf prikazuje rezultate za posamezno osebo na šestih dimenzijah vprašalnika SWB po koncu likovnih delavnic.
Graf 12.3: primerjava rezultatov za obvladovanje okolja pri vprašalniku SWB – pred in po izvedbi delavnic


Graf 12.4: primerjava rezultatov o smislu življenja pri vprašalniku SWB – pred in po izvedbi delavnic

Graf prikazuje povečanje ali izenačenje rezultatov na dimenziji smisel življenja vprašalnika SWB pri vseh udeleženih osebah po izvedbi vseh likovnih delavnic.
Graf 12.5: primerjava rezultatov za osebnostno rast pri vprašalniku SWB – pred in po izvedbi delavnic

Graf prikazuje enake rezultate na dimenziji osebnostna rast vprašalnika SWB pri osebi A, B, D in E, slabši rezultat po izvedbi delavnic pa se kaže pri osebah C in F.

Graf 12.6: primerjava rezultatov za avtonomnost pri vprašalniku SWB – pred in po izvedbi delavnic

Graf prikazuje izenačenje rezultatov na dimenziji avtonomnost vprašalnika SWB, pred in po izvedbi delavnic, pri osebah A,D in E, povečanje po izvedbi delavnic pri osebah C in F in zmanjšanje po izvedbi delavnic pri osebi B.
Graf 12.7: primerjava rezultatov za medosebne odnose pri vprašalniku SWB – pred in po izvedbi delavnic

Graf prikazuje povečanje rezultata po izvedbi delavnic na dimenziji medosebni odnosi vprašalnika SWB, pri osebi C in izenačenje pri osebah A, B, D in E in zmanjšanje pri osebi G.

Graf 12.8: primerjava rezultatov za sprejemanje sebe pri vprašalniku SWB – pred in po izvedbi delavnic

Graf prikazuje izenačenje rezultatov po izvedbi delavnic na dimenziji sprejemanje sebe vprašalnika SWB, pri vseh osebah, razen osebe F, kjer se kaže zmanjšanje.
Tabela 12.3: prikaz aritmetičnih sredin vseh oseb pri vprašalku SWB – pred in po izvedbi delavnic

<table>
<thead>
<tr>
<th>DIMENZIJE SWB/ČAS</th>
<th>PREJ</th>
<th>POTEM</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>OBVLADOVANJE OKOLJA</td>
<td>17,17</td>
<td>18</td>
</tr>
<tr>
<td>SPREJEMANJE SEBE</td>
<td>17</td>
<td>16,5</td>
</tr>
<tr>
<td>MEDOSEBNI ODNOSI</td>
<td>14,8</td>
<td>17</td>
</tr>
<tr>
<td>AVTONOMNOST</td>
<td>23,17</td>
<td>25,17</td>
</tr>
<tr>
<td>OSEBNOSTNA RAST</td>
<td>23,83</td>
<td>22,67</td>
</tr>
<tr>
<td>SMISEL ŽIVLJENJA</td>
<td>16,67</td>
<td>17,3</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Tabela prikazuje povprečni rezultat vseh oseb na šestih dimenzijah vprašalka SWB. Povprečni rezultat kaže povečanje po izvedbi delavnic na dimenziji obvladovanje okolja, medosebni odnosi, avtonomnost in smisel življenja. Nekolikšno zmanjšanje pa se v povprečju kaže na dimenziji sprejemanje sebe in osebnostna rast.

Graf 12.9: prikaz aritmetičnih sredin rezultatov SWB – pred in po izvedbi delavnic

Graf prikazuje povprečen rezultat vseh oseb na posamezni dimenziji vprašalka SWB. Povečanje rezultata se kaže pri dimenziji avtonomnost, medosebni odnosi in obvladovanje okolja in smisel življenja. Rahlo zmanjšanje povprečnega rezultata pa se kaže na dimenziji osebnostna rast in sprejemanje sebe.
13. REZULTATI ANKETE – DOM STAROSTNIKOV – LIKOVNE DEJAVNOSTI

Tabela 13.1: 1. vprašanje: Kako so likovne dejavnosti vplivali na vaše življenje?

| A | Pri likovnih dejavnostih razmišljam o svojem življenju in »pametnih« ljudeh, ki delajo zlo. |
| B | Te dejavnosti so močno odprle notranjost moje duše. V meni se je prebudil živ spomin na dogodke iz otroštva, tja do materinstva. Poleg lepih in tudi težkih jakostnih dogodkov, ki segajo v mojo notranjost, skušam biti močna. |
| C | Počutila sem se dobro. |
| D | Likovne dejavnosti sem obiskovala redno. Spoznala sem, da je vsakdo šel skozi življenje svojo pot, ki je bila trnova, pa tudi vesela in lepa. |
| E | Prinesla mi je nekaj novega in interesantnega. |
| F | Dobro. |
| G | Sedaj sem bolj optimistična, kot sem bila prej. Mislim, da starostnikom manjka takih pogovorov. |

Tabela 13.2: 2. vprašanje: Ali so likovne dejavnosti vplivali na vaše predstave o prihodnosti?

| A | Ne |
| B | Da |
| C | Da |
| D | Ne |
| E | Da |
| F | Ne |
| G | Da |

Tabela kaže odgovore vsake osebe na 2. vprašanje ankete.
Graf 13.1: prikaz odgovorov na 2. vprašanje

VPLIV LD NA PREDSTAVE O PRIHODNOSTI

Graf prikazuje, da je več kot polovica oseb na 2. vprašanje odgovorilo z Da.

Če da, kako?
B: »Daje mi moč premagovati bolezen in izogibati se neprijetnih druženj.«
C: Ni odgovora.
D: »Želim ohraniti svoj značaj – trezno razmišljanje.«
E: »Samodolno.«
G: »Razmišljam, da bi bil vsak dan od jutra do večera lep.«

Tabela 13.3: 3. vprašanje: Ali ste kaj bolj zadovoljni z življenjem po likovnih dejavnostih?

<table>
<thead>
<tr>
<th>A</th>
<th>Ne</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>B</td>
<td>Da</td>
</tr>
<tr>
<td>C</td>
<td>Da</td>
</tr>
<tr>
<td>D</td>
<td>Ne</td>
</tr>
<tr>
<td>E</td>
<td>Da – odvisno od vprašanj</td>
</tr>
<tr>
<td>F</td>
<td>Da</td>
</tr>
<tr>
<td>G</td>
<td>Da</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Tabela prikazuje odgovore posamezne osebe na 3. vprašanje ankete.
Graf 13.2: prikaz odgovorov na 3. vprašanje

Graf prikazuje, da je tri četrtine udeleženih oseb na 3. vprašanje odgovorilo z Da.

Tabela 13.4: 4. vprašanje: Ali vas je po likovnih dejavnostih kaj manj strah smrti?

<p>| | |</p>
<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>A</td>
<td>Ne</td>
</tr>
<tr>
<td>B</td>
<td>Ne</td>
</tr>
<tr>
<td>C</td>
<td>Ne</td>
</tr>
<tr>
<td>D</td>
<td>Smrti me ni strah. Bojim se nasilne smrti.</td>
</tr>
<tr>
<td>E</td>
<td>Ne</td>
</tr>
<tr>
<td>F</td>
<td>Ne</td>
</tr>
<tr>
<td>G</td>
<td>Ne</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Tabela prikazuje odgovore posamezne osebe na 4. vprašanje ankete.
Graf 13.3: prikaz odgovorov na 4. vprašanje

**MANJŠI STRAH PRED SMRTIJO PO LD**

Graf prikazuje, da so vse udeležene osebe na 4. vprašanje ankete odgovorile z Ne.

**Tabela 13.5: 5. vprašanje: Ali mogoče manj uporabljate zdravila po likovnih dejavnostih (npr. pomirjevala)?**

<p>| | |</p>
<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>A</td>
<td>Ne</td>
</tr>
<tr>
<td>B</td>
<td>Ne</td>
</tr>
<tr>
<td>C</td>
<td>Ne</td>
</tr>
<tr>
<td>D</td>
<td>Predpisana zdravila jemljem redno. Pomirjevala mi niso potrebna.</td>
</tr>
<tr>
<td>E</td>
<td>Ne</td>
</tr>
<tr>
<td>F</td>
<td>Da</td>
</tr>
<tr>
<td>G</td>
<td>Da</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Tabela prikazuje odgovore posamezne osebe na 5. vprašanje ankete.
Graf prikazuje, da je četrtina udeleženih oseb na 5. vprašanje ankete odgovorilo z Da.

Tabela 13.6: 6. vprašanje: Ali ste manj osamljeni po likovnih dejavnostih?

<p>| | |</p>
<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>A</td>
<td>Ne</td>
</tr>
<tr>
<td>B</td>
<td>Ne</td>
</tr>
<tr>
<td>C</td>
<td>Ne</td>
</tr>
<tr>
<td>D</td>
<td>Ne</td>
</tr>
<tr>
<td>E</td>
<td>Da – včasih</td>
</tr>
<tr>
<td>F</td>
<td>Ne</td>
</tr>
<tr>
<td>G</td>
<td>Ne</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Tabela prikazuje odgovore posamezne osebe na 6. vprašanje ankete.
Graf 13.5: prikaz odgovorov na 6. vprašanje

Tabela prikazuje, da je približno ena sedmina udeleženih oseb odgovorilo na 6. vprašanje ankete z Da.

Tabela 13.7: 7. vprašanje: Ali vas likovne dejavnosti spravijo v boljše razpoloženje?

<table>
<thead>
<tr>
<th>A</th>
<th>Ne</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>B</td>
<td>Da</td>
</tr>
<tr>
<td>C</td>
<td>Da</td>
</tr>
<tr>
<td>D</td>
<td>Nekatere teme so me utrudile – črta življenja, moja družina</td>
</tr>
<tr>
<td>E</td>
<td>Da</td>
</tr>
<tr>
<td>F</td>
<td>Da</td>
</tr>
<tr>
<td>G</td>
<td>Da</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Tabela prikazuje odgovore posamezne osebe na 7. vprašanje ankete.
Graf 13.6: prikaz odgovorov na 7. vprašanje

Graf prikazuje, da je tri četrtine udeleženih oseb na 7. vprašanje ankete odgovorilo z Da.

**Tabela 13.8: 8. vprašanje: Ali ste po likovnih dejavnostih manj brezvoljni, depresivni?**

<p>| | |</p>
<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>A</td>
<td>Ne</td>
</tr>
<tr>
<td>B</td>
<td>Ne</td>
</tr>
<tr>
<td>C</td>
<td>Ne</td>
</tr>
<tr>
<td>D</td>
<td>Življenje jemljem tako, kot pač je.</td>
</tr>
<tr>
<td>E</td>
<td>Ne - vedno</td>
</tr>
<tr>
<td>F</td>
<td>Ne</td>
</tr>
<tr>
<td>G</td>
<td>Da</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Tabela prikazuje odgovore posamezne osebe na 8. vprašanje ankete.
Graf 13.7: prikaz odgovorov na 8. vprašanje

Graf prikazuje, da je ena sedmina udeleženih oseb na 8. vprašanje ankete odgovorilo z Da.
14. REZULTATI VPRAŠALNIKA SWLS

Opomba: Zaradi različnih okoliščin v raziskavi niso bili pridobljeni odgovori osebe G na vprašnik SWLS.

Tabela 14.1: vprašnik SWLS – odgovori upokojen pred izvedbo delavnic in po njih ter aritmetične sredine

<table>
<thead>
<tr>
<th>VPR/OSEBA</th>
<th>A</th>
<th>B</th>
<th>C</th>
<th>D</th>
<th>E</th>
<th>F</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1. V večini pogledov je moje življenje blizu idealnemu.</td>
<td>3</td>
<td>3</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
<td>4</td>
<td>5</td>
</tr>
<tr>
<td>2. Moje življenjske razmere so izvrstne.</td>
<td>3</td>
<td>3</td>
<td>2</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>5</td>
</tr>
<tr>
<td>3. Zadovoljna sem s svojim življenjem.</td>
<td>6</td>
<td>6</td>
<td>5</td>
<td>5</td>
<td>2</td>
<td>5</td>
</tr>
<tr>
<td>4. Do sedaj sem dobila in dosegla vse, kar sem si v življenju želela.</td>
<td>3</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
<td>3</td>
<td>7</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>5. Če bi še enkrat živela, ne bi hotela skoraj ničesar spremeniti</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td>5</td>
<td>5</td>
<td>2</td>
<td>6</td>
</tr>
</tbody>
</table>

\[
\sum /AS = 35 \\
\sum_{\text{max}} = 35
\]

Legenda: AS – aritmetična sredina

\[\sum_{\text{max}}\] - maksimalno število točk za vsa vprašanja skupaj

Lestvica možnih odgovorov: 1 – sploh ne drži, 2 – pretežno ne drži, 3 – nekaj vmes, 4 – drži v manjši meri, 5 – še kar drži, 6 – pretežno drži, 7 – povsem drži.
Tabela prikazuje odgovore posamezne osebe na postavke vprašalnika SWLS ter povprečje, tako pred delavnicami in po delavnicah.

**Graf 14.1: SWLS – aritmetična sredina po osebah pred likovnimi dejavnostmi in po njih**

Graf prikazuje izenačenje rezultatov za vprašalnik SWLS, pri osebi A in F, povečanje rezultatov pri osebi C in D, ter zmanjšanje rezultata pri osebi B, po izvedbi delavnic.
15. REZULTATI VPRAŠALNIKA PANAS

Opomba: Zaradi različnih okoliščin v raziskavi niso bili pridobljeni odgovori osebe G na vprašalnik PANAS.

Tabela 15.1: vprašalnik PANAS – odgovori upokojenk pred izvedbo delavnic in po njih

<table>
<thead>
<tr>
<th>OSEBA</th>
<th>A</th>
<th>B</th>
<th>C</th>
<th>D</th>
<th>E</th>
<th>F</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Postavka/čas</td>
<td>PREJ</td>
<td>PO</td>
<td>PREJ</td>
<td>PO</td>
<td>PREJ</td>
<td>PO</td>
</tr>
<tr>
<td>1. Sem zavzeta</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
<td>4</td>
<td>4</td>
<td>3</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>2. Sem zaskrbljena</td>
<td>3</td>
<td>5</td>
<td>4</td>
<td>4</td>
<td>4</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>3. Sem prijetno vznemirjena</td>
<td>4</td>
<td>2</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>4</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>4. Sem razburjena</td>
<td>2</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>4</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>5. Imam občutek moči</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
<td>4</td>
<td>5</td>
</tr>
<tr>
<td>6. Imam občutek krivde</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>7. Sem prestrašena</td>
<td>3</td>
<td>3</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
</tr>
<tr>
<td>8. Sem sovražno razpoložena</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td>3</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>9. Sem navdušena</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td>4</td>
<td>4</td>
<td>2</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>10. Sem ponosna</td>
<td>5</td>
<td>5</td>
<td>4</td>
<td>5</td>
<td>5</td>
<td>3</td>
</tr>
<tr>
<td>11. Sem razdražljiva</td>
<td>3</td>
<td>3</td>
<td>2</td>
<td>2</td>
<td>4</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>12. Sem v pripravljenosti</td>
<td>2</td>
<td>4</td>
<td>4</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>13. Sem sramežljiva</td>
<td>5</td>
<td>5</td>
<td>2</td>
<td>1</td>
<td>4</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>14. Sem zainteresirana</td>
<td>3</td>
<td>3</td>
<td>5</td>
<td>5</td>
<td>5</td>
<td>5</td>
</tr>
<tr>
<td>15. Sem nervozna</td>
<td>3</td>
<td>3</td>
<td>2</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>3</td>
</tr>
<tr>
<td>16. Sem odločna</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td>4</td>
<td>4</td>
<td>3</td>
<td>3</td>
</tr>
<tr>
<td>17. Sem pozorna</td>
<td>3</td>
<td>3</td>
<td>4</td>
<td>4</td>
<td>4</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>18. Sem živčna</td>
<td>2</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
<td>3</td>
<td>3</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>19. Sem aktivna</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td>5</td>
<td>5</td>
<td>5</td>
<td>5</td>
</tr>
<tr>
<td>20. Sem boječa</td>
<td>5</td>
<td>5</td>
<td>1</td>
<td>1</td>
<td>3</td>
<td>2</td>
</tr>
</tbody>
</table>

| Σ/ARITM.SREDINA | 54- | 54- | 55- | 59- | 64- | 65- | 67- | 71- |
| ΣmaxPANAS=100 | 2.7 | 2.7 | 2.75 | 2.95 | 3.2 | 3.25 | 3.35 | 3.35 |

Legenda: ΣmaxPANAS= maksimalno število možnih točk vprašalnika PANAS


Tabela prikazuje rezultate posamezne osebe na postavkah vprašalnika PANAS in povprečni rezultat za osebo, pred in po izvedbi delavnic.

Graf prikazuje negativna in pozitivna čustvena stanja, pri posamezni osebi, pred izvedbo delavnic.


Graf prikazuje negativna in pozitivna čustvena stanja pri posamezni osebi po izvedbi delavnic.

Graf prikazuje povečanje pozitivnih čustvenih stanj po izvedbi delavnic pri osebi B, C, D, E in F ter zmanjšanje pri osebi A.


Graf prikazuje zmanjšanje negativni čustvenih stanj po izvedbi delavnic pri osebi C, izenačenje vrednosti pri osebi B in F, ter povečanje pri osebi A, D in E.
Graf 15.5: prikaz aritmetičnih sredin pozitivnih in negativnih – PANAS čustvenih stanj prej in potem

Graf prikazuje aritmetične sredine skupnega rezultata lestvice PANAS za posamezno osebo.
III INTERPRETACIJA REZULTATOV IN OVREDNOTENJE RAZISKOVALNIH HIPOTEZ

16. INTERPRETACIJA REZULTATOV

Obravnavana skupina upokojenk se lahko po Liebmannovi uvršča v likovno osnovane skupine, ki raziskujejo družbene in življenjske vsebine, kjer je delovala tudi skupinska dinamika. Vsemu skupaj lahko pripišemo ugodne učinke, ki so se pokazali na koncu srečanj.

1. Vprašalnik SWB


V povprečju (Graf 12.3, Tabela 12.3) je bil med upokojenkami porast po koncu srečanj pri obvladovanju okolja, medosebnih odnosih, avtonomnosti in smislu življenja. Na povzamem teoretična vodila dimenzij, ki so se pokazale kot bolj izražene – avtonomnost in medsebojni odnosi. Porast teh dveh dimenzij kaže na večjo izraženost toplih in zaupljivih odnosov, kar lahko kaže na ugoden vpliv skupinskih likovnih dejavnosti, zlasti skupinske dinamike na socialno zaznavanje in socialne odnose, kar potrjuje hipotezo H2: Ugodno vpliva na premagovanje osamljenosti klientov v domu za upokojence in vzpostavljanje socialnih stikov. Bolj izražena avtonomija lahko kaže na večjo sposobnost regulacije vedenja od znotraj po srečanjih, kar lahko pomeni, da je pomoč z likovnimi dejavnostmi z introspektivnostjo klientk med likovnim ustvarjanjem ugodno vplivala na njihovo sposobnost samoregulacije, samoodločanja, neodvisnosti in samostojnosti pri procesih odločanja glede na socialne
pritiske, kar potrjuje raziskovalno hipotezo H5: Ugodno vpliva na pozitivna čustva in H1:
Ugodno vpliva na zadovoljstvo z življenjem v domu za upokojence. Zanimivo je to, da so
upokojenke izrazile svoje življenjske zgodbe druga pred drugo in jim to ni povzročilo nekega
občutka ogroženosti, ampak so se verjetno počutili osvobožene ob pripovedovanju. To
predvidevajo tudi značilnosti skupinske dinamike.

Dimenzija osebnostna rast se je pokazala na zelo visokem nivoju pred in po srečanjih, kar
odraža, da se upokojenke ne počutijo zdolgočaseno, brezvoljno in nezainteresirano za
življenje, kar na nek način potrjuje hipotezo H3: Ugodno vpliva na premagovanje
brezvoljnosti, dolgčasa, strahov, depresije, strahu pred usodo in smrtjo. Ta rezultat tudi kaže
na to, da so bile udeležene klientke že v izhodišču pozitivno naravnane in zainteresirane.

Na drugih dimenzijah je bil rezultat malo manjši, a ne pomemben.

2. Anketa:

Tabela 13.3, kaže na to, da so likovne dejavnosti v skupini ugodno vplivale na zadovoljstvo z
življenjem udeleženih upokojenk, kar potrjuje hipotezo H1: Ugodno vpliva na zadovoljstvo z
življenjem v domu za upokojencev, kar je zlasti razvidno iz Grafa 13.2. Graf 13.1 kaže na to,
da je likovna terapija po večini ugodno vplivala na predstave upokojenk o njihovi prihodnosti
in s tem morda lahko špekuliramo, glede na njihovo starost tudi na strah pred smrtjo, kar
potrjuje hipotezo H3: Ugodno vpliva na premagovanje brezvoljnosti, dolgčasa, strahov,
depresije, strahu pred usodo in smrtjo. Graf 13.3 kaže, da upokojenk ni strah smrti, kar ne
potrjuje in ne zavrača hipoteze H3: Ugodno vpliva na premagovanje brezvoljnosti, dolgčasa,
strahov, depresije, strahu pred usodo in smrtjo. Graf 13.4 prikazuje, da je samo ena
upokojenka zaradi likovnih dejavnosti zmanjšala jemanje pomirjeval, kar delno potrjuje
hipotezo H4: Ugodno vpliva na zmanjševanje jemanja pomirjeval in antidepresivov. Graf 13.5
prikazuje, da je le ena upokojenka po srečanjih s skupinskimi likovnimi dejavnostmi včasih
manj osamljena, kar ne potrjuje hipoteze H2: Ugodno vpliva na premagovanje osamljenosti
klientov v domu za upokojence in na vzpostavljanje socialnih stikov, vendar pa je ta hipoteza
potrjena s strani vprašalnika SWB, kjer se to neposredno kaže. Graf 13.6 prikazuje, da so
večino upokojenk likovne dejavnosti v skupini spravile v boljše razpoloženje, kar potrjuje
hipotezo H5: Ugodno vpliva na pozitivna čustva. Graf 13.7 prikazuje, da po skupinskih
likovnih dejavnostih pri večini upokojenk ni prišlo do zmanjšanja brezvoljnosti, depresije, ker
verjetno, glede na vprašalnik PANAS, sploh ne čutijo teh občutij, temveč so večinoma
pozitivnih čustev, kar potrjuje hipotezo H5: Ugodno vpliva na pozitivna čustva.

3. Vprašalnik SWLS

Glede na rezultate se upokojenke nagibajo k večjemu zadovoljstvu s svojim življenjem. Pri dveh upokojenkah se je zadovoljstvo po srečanjih povečalo, pri dveh je ostalo enako, pri eni se je zmanjšalo, pri eni pa ni bilo drugega rezultata. Lahko rečemo, da so likovne dejavnosti v skupini pri obravnavanih upokojenkah vplivale na povečanje zadovoljstva z življenjem (Graf 14.1), kar potrjuje raziskovalno hipotezo H2: Ugodno vpliva na premagovanje osamljenosti klientov v domu za upokojence in vzpostavljanje socialnih stikov.

4. Lestvica PANAS

Pri večini upokojenk je bilo pozitivno čustveno stanje že pred srečanjem zelo izraženo (Graf 15.1), po srečanjih pa se je le še povečalo (Graf 15.3). PA (pozitivna čustva), zlasti visoka, odražajo visok nivo počutja navdušenosti, aktivnosti in budnosti ter visoke energije in prijetne udeležbe. Ta rezultat odraža povečanje pozitivnih čustev po terapijah (Graf 15.3, Graf 15.5) in s tem potrjuje raziskovalno hipotezo H5: Ugodno vpliva na pozitivna čustva.

Ugotovili smo, da načrtno skupinsko izvajanje metod pomoči z umetnostjo – smer likovnost s starostniki v domu upokojencev:

- Hipoteza 1: Ugodno vpliva na zadovoljstvo z življenjem v domu za upokojencev.
- Hipoteza 2: Ugodno vpliva na premagovanje osamljenosti klientov v domu za upokojence in vzpostavljanje socialnih stikov.
- Hipoteza 3: Ugodno vpliva na premagovanje brezvoljnosti, dolgčasa, strahov, depresije, strahu pred usodo in smrtjo.
- Hipoteza 4: Ugodno vpliva na zmanjševanje jemanja pomirjeval in antidepressivov.
- Hipoteza 5: Ugodno vpliva na pozitivna čustva.

Vse postavljene hipoteze so bile s pričujočo raziskavo potrjene.

16.1 Sklep

Z raziskavo smo potrdili, da skupinske likovne dejavnosti pri starejših v domu upokojencev pripomorejo k večjemu zadovoljstvu z življenjem. Ta blagodejen učinek lahko pripišemo tako
skupinski dinamiki, ki že sama po sebi ugodno vpliva na udeležence, kot tudi kreativnemu procesu likovnih dejavnosti, ki se je dogajal tekm srečanj, in možnostim za osebne izpovedi, ki so jih udeleženke imele. Ne gre zanemariti tudi pomena skupnega občutka pripravljenosti na sodelovanje, ki so ga s svojo udeležbo pokazale upokojenke.

**Doživljanje vodje in perspektiva za bodočnost:**

Ob srečanjih se je pri klientkah zbudilo veliko lepih in malo manj lepih spominov, kar je bilo zame in tudi za upokojenke zelo intenzivno. Čutila sem močno naklonjenost do vseh upokojenk in njihove zgodbe so se me zelo dotaknile. Na srečanjih so nekatere klientke pripovedovale o težkih izkušnjah, ki se jih še vedno dotikajo. Večina pa jih je pokazala svojo integriteto in spravljenost s svojo življenjsko zgodbo.

Take vrste srečanja, kot sem jih vodila s temi upokojenkami, bi bila lahko trajala dlje časa in bi bila intenzivnejša, zlasti za tiste starostnice, ki rade sodelujejo v aktivnostih in s tem kvalitetnejše preživijo svoj prosti čas. Ker imajo starostnice za sabo že dolgo življenjsko pot, bi bilo koristno izpeljati še bolj poglobljene delavnice pomoči z likovno umetnostjo v domovih za upokojenike, da bi s tem udeleženke lažje ozavestile svoje spomine in jih postavile v širši okvir ter se sprawile same s seboj in dogodki pred koncem življenja. Po izvedenih delavnicah oziroma srečanjih sem spoznala, da bi bil cilj večjega zadovoljstva v življenju prej dosežen, če bi uporabila še nekatere tehnike spraševanja in bi se z vprašanj, naslovljenimi na udeleženke, osredotočila na same izdelke, ki so jih upokojenke naredile. Še bolje bi bilo, če bi vključila interaktivnost med udeleženkami, v smislu, da bi ena drugi komentirale likovne izdelke. S tem bi tudi preusmerila svojo preplavljenost z življenjskimi zgodbami udeleženek in jih postavila v okvire, ki bi jih ponudile upokojenke same ob razmišljanju o svojih izdelkih. Ob tako intezivnih delavnicah je supervizija vsekakor priporočljiva.

V tem domu upokojencev se je izkazalo, da so tovrstne delavnice pomoči z likovnimi dejavnostmi dobrodošle in zelo zapolnijo čas udeleženek. Da bi se izognili občutku nedokončanosti, pa bi morala ta srečanja trajati dlje časa. V prihodnosti bi k srečanjem lahko povabili tudi moške, ki prav tako bivajo v domu upokojencev. Tako bi bilo bolj pestro.

Sodeč po rezultatih te naloge pomoč z likovnimi dejavnostmi dejansko pripomore k večjemu zadovoljstvu z življenjem udeleženecv pri srečanjih. Pripomore celo k zmanjšanju jemanja pomirjeval. Glede na to, da je bilo samo deset srečanj, je to relativno dober uspeh. Take dejavnosti verjetno povečajo občutek smisla v življenju in s tem povečajo zadovoljstvo z življenjem.
To je vsekakor indikacija za uporabo pomoči z likovnimi dejavnostmi v skupini (ker deluje tudi skupinska dinamika in procesi v njej) v domovih za upokojence ter drugih institucijah, za izboljšanje zadovoljstva v življenju in povečanja subjektivnega blagostanja. Poleg tega bi lahko ugotovitve te raziskave prispevale k stalni uvedbi pomoči z umetnostjo – smer likovnost v domove za upokojence. Tako bi se vzpostavila stalna čustvena in socialna opora, tako s strani za to usposobljenega umetnostnega terapevta kot s strani stalne skupine starostnikove v domu, ki bi jo obiskovali. Ugotovitve naj bi prispevale tudi k ozaveščanju o tem, kako lahko likovne dejavnosti prispevajo k boljšemu počutju, premagovanju brezvoljnosti, dolgčasa, strahov, depresije, strahu pred usodo in smrtjo ter k zmanjševanju jemanja pomirjeval in antidepresivov.

Vodje bi morali biti pripravljeni na včasih težke življenjske zgodbe, ki se razkrijejo, imeti pa bi morali tudi supervizorja.

16.2 Kritična analiza pričujoče raziskave

Treba je pogledati tudi kritično na izvedene delavnice. Izvedenih delavnic je bilo deset, kar je premalo, da bi lahko dobili zanesljive rezultate vpliva likovnih dejavnosti na zadovoljstvo z življenjem upokojenk, kaj šele, da bi si upali rezultate posploševali na celotno populacijo starostnikov. Prek rezultatov, ki smo jih dobili s pomočjo vprašalnikov in ankete, lahko sklepamo le na to konkretno situacijo teh desetih srečanj in morebiti lahko rečemo, da to kaže na nek trend pozitivnega vpliva likovnih dejavnosti na upokojene. Če ne bi imeli prejšnjih večjih raziskav, ki potrjujejo pozitiven vpliv likovnih dejavnosti na zadovoljstvo z življenjem starostnikov, bi bili s to raziskavo še vedno na začetku. Glede na to, da so podobne, vendar večje raziskave ameriških raziskovalcev pokazale pozitiven vpliv likovnih dejavnosti na zadovoljstvo z življenjem starostnikov, morda lahko rečemo, da je ta manjša raziskava vendarle prikaz realnega pozitivnega vpliva likovnih dejavnosti na zadovoljstvo z življenjem udeleženih upokojen. Po mnenju socialne delavke so imele upokojenke večje težave pri izpolnjevanju vprašalnikov zadovoljstva z življenjem – SWLS in čustev – PANAS. Ker je to generacija upokojenk, ki v svojem življenju niso imele navade razmišljati o svojem psihičnem počutju na ta način, kot od njih zahtevajo omenjeni vprašalniki, je treba te rezultate tudi postaviti pod nek vprašaj. Za nadaljnje raziskovanje te generacije bi bilo potrebno take vprašalnike prilagoditi njihovemu razmišljanju in življenjskim izkustvom. Gledati je potrebno s tega vidika, da danes večina mladih pride v stik vsaj s kakšnim načinom psihoterapije ali sproščanja stresa (npr. z
avtogenim treningom, meditacijo). To je danes namreč zelo razširjeno. Po drugi strani pa se je v času generacije, ki je preživela katastrofe druge svetovne vojne, čas komunizma itd., pri nas psihologija še le razvijala (morda je večji vpliv imela v ZDA, od koder prihajajo pionirji na področju psihološkega raziskovanja v 60. in 70. letih prejšnjega stoletja). Psihoterapija, zlasti Freudova psihoanaliza, se je takrat osredotočala predvsem na psihiatrične ustanove. Ta generacija torej ni imela toliko stika z vplivi, ki bi jim pomagali dolgoročno premagati čustvene stiske, ki so jih doživljali, in je bila prepuščena sama sebi in podpori svojega socialnega omrežja.

Morda je prišlo pri reševanju teh vprašalnikov tudi do socialno zaželenih odgovorov in ti niso zares prikaz nekega konkretnega razmisleka o vplivu likovnih dejavnosti na zadovoljstvo z življenjem upokojnik. Ker sem upokojenkam nakazala, da raziskujem vpliv likovnih dejavnosti na njihovo zadovoljstvo z življenjem, so morda razmišljale v tej smeri in mi skušale s svojimi pozitivnimi odgovori čim bolj pomagati pri raziskavi. Morda je prišlo do tega zlasti zato, ker si upokojenke niso znale predstavljati, kaj natančno pojmujejo psihologi pod terminom »zadovoljstvo z življenjem«.
IV. LITERATURA


43. Wilkinson, R.A. in Chilton,G. (2013). Positive art therapy: linking positive psychology to art therapy theory, practice, and research; Art therapy: Journal of the american art therapy
association, 30: 1, str. 4-11. Sneto s spleta dne: 14.8.2014, na strani: 
http://dx.doi.org/10.1080/07421656.2913.757513.


46.GLASBA: zbirka 16 CD-jev različnih skladateljev, v kateri je tudi Straussova skladba Na lepi modri Donavi v izvedbi Philharmonica Symphony Orchestra, dirigent Igor Ivanenko.
V. PRILOGE

Priloga 1

SWB – Vprašalnik psihičnega zdravja in zadovoljstva

Spodaj so navedene izjave, ki se nanašajo na vaša občutja v zvezi z vami in vašim življenjem. Prosimo, da za vsako izjavo na šeststopenjski ocenjevalni lestvici ocenite, v kolikšni meri se strinjate z njo.

1 – Popolnoma zavračam 
2 – Pretežno zavračam 
3 – Delno zavračam 
4 – Delno se strinjam 
5 – Pretežno se strinjam 
6 – Popolnoma se strinjam 

1 Na splošno čutim, da obvladam okoliščine, v katerih živim. ____________
2 Ko pomislim na svoje življenje, sem zadovoljen/zadovoljna s tem, kako so se stvari obrnile. ____________
3 Vzdrževanje tesnih medosebnih odnosov se mi zdi težko in vir razočaranj. ____________
4 Ne bojim se izraziti lastnega mnenja, tudi če je v nasprotju z mnenjem večine ljudi. ____________
5 Na splošno menim, da se nenhoma učim o sebi. ____________
6 Uspešen/uspešna sem pri opravljanju mnogih obveznosti vsakdanjega življenja. ____________
7 Menim, da je pomembno imeti stalno nove izkušnje, ki izzovejo tvoj način razmišljanja o sebi in svetu. ____________
8 Všeč mi je večina vidikov moje osebnosti. ____________
9 Nagnjen/nagnjena sem k temu, da name vplivajo drugi, ki imajo trdna stališča. ____________
10 Ne zavedam se dobro, kaj želim doseči v življenju. ____________
11 Imam občutek, da me moja prijateljstva bogatijo. ____________
12 V mnogih ozirih sem nad svojimi dosežki v življenju razočaran/razočarana. ____________
13 Zaupam v svojo presojo, tudi če je v nasprotju s splošnim mnenjem. ____________

123
Imam občutek, da sem se tekom časa kot oseba precej razvil/razvila.
Nisem doživel/doživela veliko toplih in zaupljivih odnosov z drugimi.
Nekateri brezciljno tavajo skozi življenje, vendar jaz nisem eden izmed njih.
Pogosto si premislim glede svojih odločitev, če se moji prijatelji ali družina z njimi ne strinjajo.
Po mojem mnenju je življenje neprekinjen proces učenja, spreminjanja in rasti.
Vem, da lahko zaupam svojim prijateljem in oni vedo, da lahko zaupajo meni.
Veselim se, ko vidim, kako so se moji pogledi spremenili in dozorevali skozi čas.
Skrbi me, kako drugi vrednotijo odločitve, ki sem jih sprejel/sprejela v življenju.
Imam težave z ureditvijo svojega življenja na tak način, da bi bil/bila zadovoljen/zadovoljna.
Zadovoljen/zadovoljna sem, ko razmišljam, kaj sem dosegel/dosegla v življenju.
Sebe presojam glede na to, kar sam/sama mislim, da je pomembno, in ne glede na to, kar drugi menijo, da je pomembno.
Sposoben/sposobna sem bil oblikovati svoj življenjski stil, ki je precej po mojih željah.
Če zaključim, nisem ravno prepričan/prepričana, da je moje življenje preveč smiselno.
Vsak ima svoje slabosti, vendar se mi zdi, da jih imam jaz več kot večina.

Vrednotenje kratke oblike Vprašalnika psihičnega zdravja in zadovoljstva SWB (Ryff, 1989)

<table>
<thead>
<tr>
<th>Vrednotenje oblike</th>
<th>Postavke</th>
<th>Vrednotenje SWB</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Obvladovanje okolja</td>
<td>1, 6, 22r, 25</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Sprejemanje sebe</td>
<td>2, 8, 12r, 27r</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Medosebni odnosi</td>
<td>3r, 11, 15r, 19</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Avtonomnost</td>
<td>4, 9r, 13, 17r, 21r, 24</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Osebnostna rast</td>
<td>5, 7, 14, 18, 20</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Smisel življenja</td>
<td>10r, 16, 23, 26r</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Postavke, ki imajo dodan r, se vrednotijo obrnjeno (6 = 1, 5 = 2, 4 = 3, 3 = 4, 2 = 5, 1 = 6).
Priloga 2
Lestvica zadovoljstva z življenjem – Vprašalnik SWLS

Spodaj je pet izjav. Vaša naloga je, da pri vsakem stavku s pomočjo 7-stopenjske lestvice označite, v kolikšni meri drži za vas.

1 2 3 4 5 6 7

1 – Sploh ne drži,  2 – Pretežno ne drži,  3 – Nekaj vmes,  4 – Drži v manjši meri,  5 – Še kar drži,  6 – Pretežno drži,  7 – Povsem drži

1. V večini pogledov je moje življenje blizu idealnemu.
2. Moje življenjske razmere so izvrstne.
3. Zadovoljna sem s svojim življenjem.
4. Do sedaj sem dobila in dosegla vse, kar sem si v življenju želela.
5. Če bi še enkrat živela, ne bi hotela skoraj ničesar spremeniti.
Priloga 3

Lestvica PANAS

Spodaj je seznam čustvenih stanj in razpoloženj, ki se pojavljajo v življenju. Vaša naloga je, da za vsako stanje oziroma razpoloženje na petstopenjski ocenjevalni lestvici označite, kako pogosto je izraženo pri vas.

1 – zelo redko, 2 – redko, 3 – srednje pogosto, 4 – pogosto, 5 – zelo pogosto

<p>| | | |</p>
<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th></th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1.</td>
<td>Sem zavzeta</td>
<td>11.</td>
</tr>
<tr>
<td>2.</td>
<td>Sem zaskrbljena</td>
<td>12.</td>
</tr>
<tr>
<td>5.</td>
<td>Imam občutek moči</td>
<td>15.</td>
</tr>
<tr>
<td>6.</td>
<td>Imam občutek krivde</td>
<td>16.</td>
</tr>
<tr>
<td>7.</td>
<td>Sem prestrašena</td>
<td>17.</td>
</tr>
<tr>
<td>10.</td>
<td>Sem ponosna</td>
<td>20.</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Priloga 4

Anketa zadovoljstva z življenjem po likovnih dejavnostih (avtor: Katarina Kovač, 2011)

1. Kako so likovne dejavnosti vplivale na vaše življenje?
___________________________________________________________________________
___________________________________________________________________________
___________________________________________________________________________

2. Ali so likovne dejavnosti vplivale na vaše predstave o prihodnosti?
DA  NE
Če da, kako?
___________________________________________________________________________

3. Ali ste po likovnih dejavnostih kaj bolj zadovoljni z življenjem?
DA  NE

4. Ali vas je po likovnih dejavnostih kaj manj strah smrти?
DA  NE

5. Ali mogoče po likovnih dejavnostih manj uporabljate zdravila, npr. pomirjevala?
DA  NE

6. Ali ste po likovnih dejavnostih manj osamljeni?
DA  NE

7. Ali vas likovne dejavnosti spravijo v boljše razpoloženje?
DA  NE

8. Ali ste po likovnih dejavnostih manj brezvoljni, depresivni?
DA  NE
Izjava o anonimnosti

Spodaj podpisana, udeleženka delavnic Pomoči z umetnostjo - likovnimi dejavnostmi, izvedenimi v prostorih Doma upokojencev Center, pod vodstvom Katarine Kovač – specializantke študija Pomoč z umetnostjo, soglašam z anonimno uporabo fotografij izdelkov, nastalih v delavnicah, in drugih podatkov o udeleženkah delavnic, izključno v namene raziskave za specialistično nalogo z naslovom "Vpliv likovnih dejavnosti na zadovoljstvo z življenjem starostnikov v domu upokojencev".

Podpis udeleženke: ______________________________

V Ljubljani, dne ____________________________