

JULIA ANASTAZJA SIENKIEWICZ-WILOWSKA

Uniwersytet im. Adama Mickiewicza

W Poznaniu

**TWÓRCZE, EDUKACYJNE I ROZWOJOWE ASPEKTY
AKTYWNOŚCI ARTYSTYCZNEJ
OSÓB W WIEKU PÓŹNEJ DOROSŁOŚCI
UCZESTNICZĄCYCH W TERAPII ZAJĘCIOWEJ
W DZIENNYCH DOMACH POMOCY SPOŁECZNEJ**

ABSTRACT. Sienkiewicz-Wilowska Julia Anastazja, *Twórcze, edukacyjne i rozwojowe aspekty aktywności artystycznej osób w wieku późnej dorosłości uczestniczących w terapii zajęciowej w Dziennych Domach Pomocy Społecznej* [Creative, Educational and Developmental Aspects of Artistic Activity of People in Their Late Adulthood Participating in Occupational Therapy in Day-Time Nursing Homes]. *Studia Edukacyjne* nr 39, 2016, Poznań 2016, pp. 395-411. Adam Mickiewicz University Press. ISBN 978-83-232-3088-5. ISSN 1233-6688. DOI: 10.14746/se.2016.38.22

The article discusses the educational, improving and preventive role of creative activities in the activation of the elderly. The considerations are based on results of studies on these activities. The paper analyzes the artistic activities conducted within the framework of occupational therapy in day-time nursing homes (in the city of Poznan). Issues related to artistic activities organized at the Universities of the Third Age and informal education are also included.

Key words: creation, creativity, elderly people, occupational therapy

Wstęp

W związku z postępującym procesem starzenia się społeczeństwa, coraz istotniejszym problemem staje się zapewnienie seniorom oferty różnorodnych zajęć. Moment przejścia na emeryturę bardzo często łączy się ze spadkiem podejmowanej aktywności, dlatego bardzo ważne jest zapewnienie seniorom propozycji zajęć, w które będą się mogli angażować po zakończeniu pracy zawodowej. Istnieje wiele koncepcji ukazujących proces rozwoju

człowieka na przestrzeni życia¹. Okazuje się, że nie wiek metrykalny i obiektywny stan zdrowia są najlepszymi predyktorami dobrego funkcjonowania w starszym wieku. Kluczowe okazuje się znalezienie optymalnych sposobów radzenia sobie w codziennym życiu² oraz posiadanie bogatej sieci wsparcia społecznego³. Edukacja może w istotny sposób wspomagać proces adaptowania się do zmian, związanych choćby ze spadkiem sprawności fizycznej czy odchodzeniem najbliższych⁴.

W zmienionej rzeczywistości społecznej, w której rzadkością stają się mieszkające razem rodziny wielopokoleniowe (wiele osób pracuje za granicą lub przemieszcza się w poszukiwaniu pracy), seniorzy nierzadko stają przed koniecznością zapewnienia sobie sieci wsparcia społecznego poza środowiskiem rodzinnym. Zadanie to potraktować można jednak nie tylko w kategorii problemu, z którym muszą się zmierzyć, ale także wyzwania. Kontakty nawiązywane poza rodziną mogą owocować trwałymi relacjami i więziami. W efekcie, osoby w nie wchodzące okazują się dla siebie wsparciem także w codziennym życiu, pomagając sobie nawzajem. Jak wskazują Dorota Zawadzka i Magdalena Stalmach:

zidentyfikowanie grupy realnego wsparcia dla człowieka, to kolejny krok w drodze do zdrowia. Dla wielu osób naturalnym źródłem wsparcia jest partner lub rodzina, ale równie dobrze można je znaleźć poza systemem rodzinnym⁵.

Kontakty takie mogą także rozwijać się podczas grupowych zajęć edukacyjnych czy twórczych. Jak pisze Renata Konieczna-Woźniak:

ludzi młodych dość często uczy się przez sztukę, a uczenie starszych przez sztukę postrzega się tylko jako wypełnianie ich czasu wolnego, a nie pełnowartościową formę edukacji⁶.

Jest to przekonanie nieuzasadnione.

¹ L. Berk, *Development through the lifespan*, Boston 2004.

² M. Flood, K.D. Phillips, *Creativity in older adults: A plethora of possibilities*, *Issues in Mental Health Nursing*, 2007, 28, s. 390.

³ P.B. Baltes, M.M. Baltes, *Psychological perspectives of successful aging: the model of selective optimization with compensation*, [w:] *Successful aging. Perspectives from the behavioral sciences*, red. P.B. Baltes, M.M. Baltes, The European Science Foundation, 1993, s. 1-35; M.M. Baltes, F.R. Lang, *Everyday functioning and successful aging: the impact of resources*, *Psychology and Aging*, 1997, 12(3), s. 433-443.

⁴ A. Goulding, *Older people learning through contemporary visual art – engagement and barriers*, *International Journal of Art & Design Education*, 2013, 32(1), s. 21.

⁵ D. Zawadzka, M. Stalmach, *Problemy psychologiczne osób w okresie starości. Cz. II – Drogi rozwojowe i wybrane metody pomocy psychologicznej*, *Hygeia Public Health*, 2015, 50(2), s. 309.

⁶ R. Konieczna-Woźniak, *Uczenie się jako strategia pozytywnego starzenia się*, *Rocznik Andragogiczny*, 2013, 20, s. 197.

W artykule chciałabym skupić się przede wszystkim na zajęciach o charakterze artystycznym i twórczym, gdyż mogą one pełnić szczególną rolę wśród oferty przeznaczanej dla seniorów. Uczestnictwo w systematycznych zajęciach, w których biorą udział osoby o podobnych zainteresowaniach, pełni bardzo ważną funkcję wspierającą i prewencyjną. Zajęcia te mają charakter nieformalny lub sformalizowany. Organizowane są przez stowarzyszenia, fundacje, osoby prywatne, ośrodki kultury, ale również takie placówki, jak dzienne domy pomocy społecznej.

Zajęcia twórcze jako optymalna forma aktywizacji seniorów

Jak stwierdza Andrea Sherman, wiele badań poświęcono z jednej strony uczeniu się w starszym wieku (*life-long learning* związane z seniorami), z drugiej – edukacji artystycznej, jednak niewiele jest takich, które poruszają te dwa zagadnienia łącznie. Tymczasem należy zauważyć, iż aktywność artystyczna stymuluje naukę poprzez wykorzystywanie opisanej przez Howarda Gardnera „inteligencji wielorakiej”⁷. Uruchamia bowiem różnorodne procesy związane z funkcjonowaniem emocjonalnym, poznawczym, społecznym, ruchowym. Maria Gołaszewska wskazuje szereg funkcji, jakie może pełnić sztuka: komunikatywną, poznawczą, wychowawczą, integracyjną, ideologiczną, przełamania stereotypów, adaptacyjną, terapeutyczną, katarską, humanizującą, ekspresyjną⁸. Wiele z nich okazuje się szczególnie ważnych w okresie późnej dorosłości, jak choćby komunikacyjna, adaptacyjna, czy terapeutyczna. Sztuka przyczynia się również w starszym wieku do zwiększenia wiary w siebie, lepszego radzenia sobie ze stresem, chorobą, czy stratą. Stwarza pole dla osobistej kreatywności.

Jako że sztuka związana jest z otwarciem na nowe rozwiązania, poszukiwaniem nowych możliwości, stanowi ważną odpowiedź na pojawiające się w starszym wieku ograniczenia. Za kreatywne zajęcia uznawane są w oczywisty sposób aktywności artystyczne, takie jak malowanie, rzeźbienie, prace rękodzielnicze. Jeśli jednak spojrzymy na kreatywność z perspektywy rozwojowej, za kreatywne mogą być uznane także wszelkie aktywności pobudzające myślenie, refleksję, analizowanie i syntezywanie⁹. Kreatywność związana jest jednak nie tylko z myśleniem, ale też z działa-

⁷ A. Sherman, *Toward a creative culture: lifelong learning through the arts*, Generations, 2006, 30(1), s. 42-46.

⁸ M. Gołaszewska, *Zarys estetyki*, Warszawa 1983, s. 143-147.

⁹ M. Flood, K.D. Phillips, *Creativity in older adults*, s. 390-392.

niem, bowiem wedle samych osób starszych, w ich wieku przejawia się ona w takim samym stopniu w rozwiązywaniu problemów w codziennym życiu. Według seniorów, w pobudzaniu tak szeroko rozumianej kreatywności ważną rolę pełni aktywność artystyczna, owocuje bowiem lepszym radzeniem sobie z codziennymi wyzwaniami, zwiększeniem motywacji i umiejętnością szukania nowych rozwiązań¹⁰.

Zajęcia artystyczne, a w szczególności arteterapeutyczne mają także wpływ na zmniejszenie poziomu depresji, której doświadcza wiele osób w wieku późnej dorosłości¹¹. Potwierdzają to przypadki kontynuowania twórczości przez profesjonalnych artystów (jak np. Chuck Close, Renoir, Georgia O'Keeffe) – mimo choroby, odczuwania bólu lub zaawansowanego wieku. Jak wskazuje Pamela B. Schmidt¹², wszystkie te osoby dzięki kreatywnemu myśleniu wypracowały metody ułatwiające radzenie sobie z odczuwanym bólem i niesprawnością, co umożliwiło im dalszą pracę.

Zajęcia twórcze dla seniorów pełnią także bardzo ważną funkcję edukacyjną. Wyraża się ona z jednej strony w możliwości nabywania nowych umiejętności, poznawania technik oraz, co szczególnie korzystne, poszerzania repertuaru środków ekspresji. Z drugiej jednak strony, funkcja edukacyjna przejawia się w stymulowaniu procesów myślowych, rozwijaniu myślenia konwergencyjnego i dywergencyjnego, w poszukiwaniu nowych rozwiązań. O takim znaczeniu działań kreatywnych piszą Meredith Flood i Kenneth D. Philips¹³, powołując się na badania dotyczące aktywizacji osób w wieku późnej dorosłości poprzez działania kreatywne.

Przykładem wykorzystania sztuki w zapobieganiu izolacji i wykluczeniu w okresie późnej dorosłości poprzez włączanie ich w życie społeczności może służyć program „Arts and Older People Strategy 2010-2013”, opracowany przez Arts Council of Northern Ireland's – instytucję wspierającą artystów w Irlandii Północnej¹⁴. Organizacja ta zakłada, że sztuka powinna pełnić kluczową rolę w kreatywnych społecznościach. U podstaw jej programu leży przeświadczenie, że sztuka może tworzyć bardziej zintegrowane społeczeństwo. W obrębie tego społeczeństwa swoje miejsce muszą mieć osoby starsze. Celem projektu „Arts and Older People Strategy 2010-2013” było zwiększenie zaangażowania seniorów w projekty artystyczne, które mogą

¹⁰ B. Fisher, D. Specht, *Successful aging and creativity later in life*, Journal of Aging Studies, 1999, 13(4), s. 457-472.

¹¹ M.L. Im, J.I. Lee, *Effects of art and music therapy on depression and cognitive function of the elderly*, Technology & Health Care, 2014, 22(3), s. 453-458.

¹² P.B. Schmidt, *Creativity and coping in later life*, Generations, 2006, 30(1), s. 27-31.

¹³ M. Flood, K.D. Phillips, *Creativity in older adults*, s. 389-411.

¹⁴ P. Ramsey, *Arts and older people strategy 2010-2013*. Arts Council of Northern Ireland, Cultural Trends, 2013, 22(3/4), s. 270-277.

realizować ich potrzeby kreatywne i społeczne, oraz zmniejszenie barier ograniczających to uczestnictwo. Projekt opierał się na wprowadzaniu zmian w 6 obszarach, kluczowych dla funkcjonowania seniorów: zapobieganiu izolacji i samotności poprzez udział w artystycznych projektach i programach; inkluzji społecznej poprzez kreowanie społeczności, które nie dyskryminują ze względu na wiek czy pochodzenie oraz pracy z osobami z grup zagrożonych wykluczeniem; walce z biedą poprzez umożliwienie osobom z grup marginalizowanych uczestnictwa w sztuce; wspieraniu zdrowia fizycznego i psychicznego poprzez promowanie „*active aging*”; zwiększaniu wpływu osób starszych na obszary, które mają dla nich znaczenie; odkrywaniu możliwości uczenia się przez całe życie (*life-long learning*) poprzez wspieranie uczestnictwa seniorów w programach związanych ze sztuką¹⁵.

Wiele badań potwierdza, że aktywność artystyczna jest optymalną formą aktywizacji seniorów we wszystkich wskazanych obszarach. Pobudzanie kreatywności wiąże się z lepszym funkcjonowaniem w codziennym życiu, wspiera formułowanie celów, które są realne do osiągnięcia przez seniorów, wspiera reintegrowanie tożsamości. Bardzo ważnym aspektem jest także rozwój poprzez nabywanie nowych umiejętności i związane z tym budowanie poczucia kompetencji i osiąganie sukcesów. Wreszcie, grupowe zajęcia artystyczne są okazją do integracji grupowej, budowania sieci wsparcia i zapobiegania wykluczeniu.

Britt-Maj Wikström przeprowadziła badania nad wpływem sztuk wizualnych na zdolności komunikacyjne osób starszych. Objęto nimi 20 osób w grupie badawczej i 20 w kontrolnej, a przeprowadzone zostały w domu seniora. Zarówno grupa badawcza, jak i kontrolna odbyły cykl cotygodniowych godzinnych spotkań przez 4 miesiące. Osobom z grupy badawczej pokazywano reprodukcje wybranych dzieł sztuki i zachęcano do dyskusji nad skojarzeniami, które one wzbudzały. Sugerowano odwoływanie się zarówno do własnych doświadczeń, jak i impresji, wyobrażeń wywołanych przez dane dzieło. W grupie kontrolnej prowadzono rozmowy dotyczące codziennego życia, programów telewizyjnych, artykułów z prasy. Osoby badane z obu grup proszono trzykrotnie o wypełnienie kołowego kwestionariusza, odnoszącego się do pozytywnych i negatywnych zdarzeń związanych z ich sytuacją życiową. Z upływem czasu dialogi nawiązywane przez osoby z grupy eksperymentalnej coraz bardziej angażowały ich wiedzę oraz doświadczenia. W grupie kontrolnej z kolei dotyczyły przede wszystkim codziennych sytuacji, programów telewizyjnych oraz bardzo często stanu zdrowia. Analiza diagramów kołowych pozwoliła stwierdzić, że w grupie

¹⁵ Tamże, s. 274.

eksperymentalnej nastąpił wzrost pozytywnego postrzegania swojego życia, podczas gdy w grupie kontrolnej nie zaobserwowano tego efektu. Nadto, w grupie eksperymentalnej kwestionariusze kołowe były bardziej unikatowe i lepiej ustrukturywane¹⁶. Badania te pokazują, że sztuka może pełnić bardzo ważną rolę w procesie komunikowania się z osobami starszymi, nie tylko w przypadku własnej twórczości seniorów, ale także inspirowania rozmów czy nawiązywania kontaktów z wykorzystaniem dzieł sztuki.

Z kolei, badania mające na celu określenie wpływu profesjonalnie realizowanych, uczestniczących programów artystycznych na zdrowie fizyczne, psychiczne i aktywność społeczną osób starszych przeprowadził Gene D. Cohen. Opisał on program interwencyjny dla seniorów w wieku 65-100 lat, wykorzystujący aktywność artystyczną, przeprowadzony w ramach stworzonych przez siebie The Creativity and Aging Study, prowadzonych w Center on Health, Aging & Humanities na Uniwersytecie Jerzego Waszyngtona (George Washington University). Osoby z grupy eksperymentalnej (N = 150) uczestniczyły w zajęciach związanych ze sztukami wizualnymi i literaturą, prowadzonych przez zawodowych artystów. Pomiędzy spotkaniami podejmowały także własną twórczość artystyczną. Osoby z grupy kontrolnej (N = 150) brały udział w typowym programie aktywizującym, angażującym je w różnego rodzaju aktywności społeczne. Na początku programu przeprowadzono badania poziomu funkcjonowania fizycznego, psychicznego i społecznego, które następnie powtarzano raz w roku przez dwa lata. W efekcie uczestnictwa w programie poprawiły się wyniki obu grup w obszarze funkcjonowania fizycznego i społecznego. Wyniki grupy eksperymentalnej poprawiły się jednak w większym stopniu, a także z upływem czasu zaobserwowano mniejszy spadek wyników¹⁷. Pokazuje to zatem szczególnie istotne oddziaływanie prewencyjne tego rodzaju programów. Są one przekonującą odpowiedzią na wyniki badań dowodzących pozytywnego wpływu aktywności artystycznej na funkcjonowanie seniorów w wielu obszarach.

Osoby starsze rzadko angażuje się jednak w programy związane ze sztuką współczesną. Ze względu na to ciekawy wydaje się program opisywany przez Annę Goulding. W ramach interdyscyplinarnego projektu „New Dynamic of Ageing Programme”¹⁸ osoby w wieku późnej dorosłości uczestniczyły w spotkaniach muzealnych, których tematem była sztuka

¹⁶ B.-M. Wikström, *Visual art dialogues with elderly persons: effects on perceived life situation*, Journal of Nursing Management, 2000, 8(1), s. 31-37.

¹⁷ G.D. Cohen, *Research on creativity and aging: the positive impact of the arts on health and illness*, Generations, 2006, 30(1), s. 7-15.

¹⁸ A. Goulding, *Older people learning through contemporary visual art*, s. 18-32.

współczesna. Osoby te zostały podzielone na dwie grupy – ze względu na wcześniejsze zaangażowanie w aktywność kulturalną: zaangażowaną i niezaangażowaną. Osoby z grupy zaangażowanej, mające większe doświadczenia związane ze sztuką, były nastawione do sztuki współczesnej i wiadomości jej dotyczących bardziej krytycznie, poddawały je analizie. Natomiast osoby z grupy niezaangażowanej czerpały tym większą radość z tej sztuki, im bardziej mogły odnaleźć w niej elementy własnego doświadczenia. Badania te pokazują z jednej strony pozytywny wpływ angażowania się w kontakt ze sztuką współczesną, ze względu na jej zdolność pobudzania kreatywnego i krytycznego myślenia, z drugiej – wskazują na konieczność większego angażowania seniorów w jej oglądanie poprzez inicjowanie współpracy różnych instytucji kulturalnych i tworzenie interdyscyplinarnych projektów¹⁹.

Istotność prowadzenia projektów artystycznych dla osób starszych potwierdza fakt, że osoby te bardzo chętnie angażują się w aktywności związane ze sztuką. Opisany przez Emily Keaney i Anni Oskala²⁰ program długotrwałych badań „Taking Part” był prowadzony w Wielkiej Brytanii na zlecenie Department for Culture, Media and Sport (DCMS) w partnerstwie z Arts Council England, Sport England, English Heritage, muzeów, bibliotek i archiwów. Badania prowadzono od lipca 2005 roku. Każdego roku zbierano informacje od około 29 000 osób w wieku powyżej 16 lat żyjących w prywatnych domach w Anglii. Autorki wykorzystały wyniki badań zgromadzonych w pierwszym pełnym roku trwania programu, dotyczących 28 117 osób. Zebrano bardzo szczegółowe dane metrykalne, związane z pochodzeniem, zaangażowaniem w różne rodzaje aktywności, w tym kulturalną, uwzględniającą różne dziedziny sztuki, formę aktywności i motywację do uczestnictwa w niej. Z badań Keaney i Oskala wynika, że grupa osób w wieku 55-64 jest szczególnie silnie zainteresowana sztuką – jej tworzeniem i odbiorem. Jednakże uwzględniając pewien spadek ogólnej aktywności, także osoby w wieku 65+ kontynuują zaangażowanie w różnorodną działalność artystyczną oraz aktywności związane ze sztuką, takie jak oglądanie programów telewizyjnych dotyczących tej tematyki. Badania wskazały pewne bariery wpływające na poziom uczestnictwa seniorów w tego rodzaju działaniach. Mniej zaangażowani w nie są mężczyźni, szczególnie z grup wykluczonych ze względu na stan zdrowia, status materialny i samotność. Analizy sugerują także, że dla pewnych grup osób starszych szczególnie trudne do przekroczenia mogą być bariery związane z ubogą siecią spo-

¹⁹ Tamże, s. 18-32.

²⁰ E. Keaney, A. Oskala, *The golden age of the arts? Taking part survey findings on older people and the arts*, Cultural Trends, 2007, 16(4), s. 323-355.

łeczną, słabym zdrowiem i ograniczeniami finansowymi²¹. Słabsze zaangażowanie mężczyzn w tego rodzaju aktywności potwierdzają także badania prowadzone w Dziennych Domach Pomocy Społecznej w Poznaniu na uczestnikach terapii zajęciowej²².

Jakkolwiek organizuje się coraz więcej zajęć o charakterze artystycznym, jak podkreślają Flood i Philips²³, opisując stan z 2007 roku, miejsce tego rodzaju aktywności w programach aktywizacji seniorów jest ciągle niedoceniane. Podobne konkluzje formułuje Gay Hanna, powołując się na sytuację w Stanach Zjednoczonych. Stwierdza mianowicie, iż pomimo dowiedzionego pozytywnego wpływu sztuki na społeczne zaangażowanie i funkcjonowanie seniorów oraz przeprowadzenia wielu zakończonych sukcesem, przeznaczonych dla seniorów programów związanych ze sztuką, rząd Stanów Zjednoczonych nadal nie inwestuje dostatecznych środków we wspieranie tego rodzaju aktywności i programów²⁴. Nie odbiega to od sytuacji w Polsce, gdzie nadal potencjał zajęć artystycznych i kreatywnych w usprawnianiu osób w wieku późnej dorosłości domaga się uważniejszej analizy i szerszego wykorzystania.

W Polsce osoby te mogą uczestniczyć w zajęciach artystycznych prowadzonych w ramach terapii zajęciowej w domach pomocy społecznej i dziennych domach pomocy społecznej, organizowanych przez uniwersytety trzeciego wieku oraz podejmować tego typu aktywności w ramach edukacji nieformalnej. Zajęcia o charakterze twórczym i arteterapeutycznym są jedną z najpopularniejszych metod pracy stosowanych w DDPS-ach w ramach terapii zajęciowej.

Zajęcia twórcze dla seniorów w ramach terapii zajęciowej w Dziennych Domach Pomocy Społecznej (DDPS)

Za jeden z podstawowych predyktorów pozytywnego starzenia się można uznać proces adaptacji do pojawiających się ograniczeń, nowych

²¹ Tamże.

²² J.A. Sienkiewicz-Wilowska, *Samopoczucie w okresie późnej dorosłości u uczestników terapii zajęciowej w Dziennych Domach Pomocy Społecznej*, *Studia Psychologiczne*, 2013, 51(3), s. 19-44; teźże, *Dopasowanie oferty terapii zajęciowej do potrzeb osób starszych a ich samopoczucie*, *Studia Edukacyjne*, 2015, 32, s. 169-188; teźże, *Terapia zajęciowa w usprawnianiu osób starszych – niewykorzystany potencjał? Wychowanie na co dzień (w druku)*.

²³ M. Flood, K.D. Phillips, *Creativity in older adults*, s. 389-411.

²⁴ G. Hanna, *Focus on creativity and aging in the United States*, *Generations*, 2006, 30(1), s. 47-49.

wyzwań, zmieniającej się sytuacji²⁵. Ważną rolę w tym procesie odgrywają strategie radzenia sobie. Niektóre z nich są wrodzone, innych można się nauczyć, jak na przykład podejmowania fizycznej i psychicznej aktywności, pełniących funkcje prewencyjne. Kreatywność okazuje się jednym z zasobów, które w znaczący sposób będą wzmacniały procesy adaptacji w starszym wieku²⁶.

W definicjach terapii zajęciowej podkreśla się jej rolę w umożliwieniu uczestnikom powrotu do dotychczasowej aktywności czy podtrzymaniu jak najpełniejszego i najbardziej samodzielnego funkcjonowania w codziennym życiu. W tym celu prowadzi się działania, które mają ułatwić wykonywanie różnorodnych aktywności w miejscu zamieszkania²⁷. Funkcję taką pełnić mogą jednak także działania twórcze. Ich rola polega na motywowaniu do wszelkiego działania, aktywizowaniu, usprawnianiu fizycznemu, ale przede wszystkim – na wspieraniu kreatywności.

Zajęcia kreatywne są powszechnie stosowane w ramach terapii zajęciowej, na przykład w Szwecji²⁸. Badaniami Marii Müllensdorf i Ann Britt Ivarsson objętych zostało 1867 terapeutów. 44% z nich w swojej pracy jako formę interwencji stosowało zajęcia kreatywne, przede wszystkim związane ze sztuką oraz rękodziełem. Badania pokazują, że terapia zajęciowa w Szwecji koncentruje się przede wszystkim na rozwoju osobistym, poszukiwaniu sensu oraz kreowaniu pozytywnej energii. Zajęcia o charakterze kreatywnym okazują się optymalne w celu osiągnięcia tego rodzaju efektów.

W Polsce dostęp seniorów do terapii zajęciowej jest bardzo ograniczony. Prowadzona jest ona głównie w DPS-ach i DDPS-ach oraz na oddziałach szpitalnych²⁹. Nie prowadzi się w zasadzie terapii zajęciowej bezpośrednio w miejscu zamieszkania pacjenta³⁰, co jest bardzo powszechne poza Pol-

²⁵ M. Flood, K. Scharer, *Creativity enhancement: possibilities for successful aging*, Issues in Mental Health Nursing, 2006, 27(9), s. 940.

²⁶ Tamże, s. 939-959.

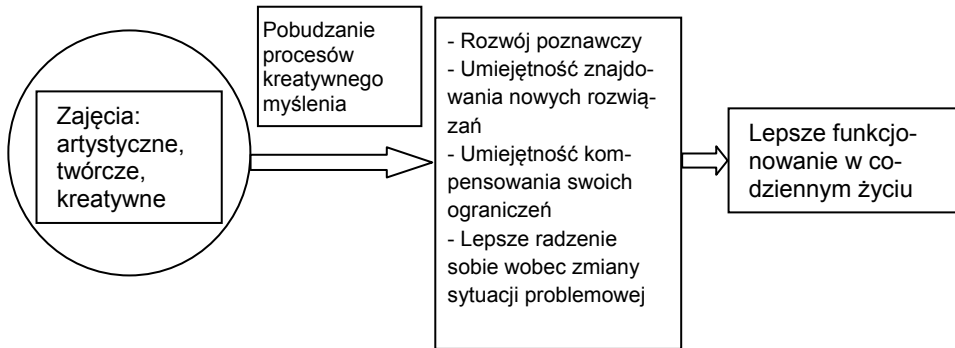
²⁷ G.V.E. Binns, A.D. Clayden, G.P. Mulley, *Aids and adaptations for the elderly at home: underprovided, underused, and undermaintained*, British Medical Journal, 1988, 296(6633), s. 1365-1366; R.G. Cumming, M. Thomas, G. Szonyi i in., *Home visits by an occupational therapist for assessment and modification of environmental hazards: a randomized trial of falls prevention*, American Geriatrics Society, 1999, 47(12), s. 1397-1402; A.J. Campbell i in., *Randomised controlled trial of prevention of falls in people aged ≥ 75 with severe visual impairment: the VIP trial*, British Medical Journal, 2005, 331(7520), s. 817-834.

²⁸ M. Müllensdorf, A.B. Ivarsson, *Use of creative activities in occupational therapy practice in Sweden*, Occupational Therapy International, 2012, 19(3), s. 127-134.

²⁹ S. Tobis, S. Kropińska, M. Cylkowska-Nowak, *Arteterapia jako forma terapii zajęciowej w aktywizacji osób starszych*, Geriatria, 2011, 5, s. 194-198.

³⁰ Tamże; J.A. Sienkiewicz-Wilowska, *Terapia zajęciowa w usprawnianiu osób starszych – nie-wykorzystany potencjał?*

ską³¹. Stan taki wskazuje na konieczność włączenia terapeutów zajęciowych w multidyscyplinarne zespoły geriatryczne (obok lekarza, pielęgniarki, pracownika socjalnego i fizjoterapeuty)³².



Ryc. 1. Wpływ zajęć kreatywnych na codzienne funkcjonowanie osób w wieku późnej dorosłości

Źródło: opracowanie własne

W Polsce w ramach terapii zajęciowej wyróżnia się trzy podstawowe metody pracy: ergoterapię, socjoterapię i arteterapię. Z badań prowadzonych w Dziennych Domach Pomocy Społecznej³³ wynika, iż zajęcia o charakterze manualnym i artystycznym stanowią główną grupę czynności podejmowanych przez uczestników w ramach terapii zajęciowej. Działania twórcze (np. malowanie) rozpatrywane są dwojako: mogą stanowić cel sam w sobie oraz służyć także odzyskiwaniu sprawności w zakresie codziennych czynności³⁴. Bardzo często podczas tego typu zajęć przeważa ten drugi sposób uzasadniania aktywności twórczych. Zazwyczaj nie zwraca się dostatecznej uwagi na potencjał kreatywny tych zajęć, na pobudzenie wyobraźni, twórczego myślenia, poprzestając na mechanicznych czynnościach, które mają usprawniać manualnie i prowadzić do zagospodarowania wolnego czasu³⁵.

³¹ J.A. Sienkiewicz-Wilowska, *Terapia zajęciowa w usprawnianiu osób starszych*, Edukacja, 2013, 3(123), s. 106-116.

³² M. Cylkowska-Nowak, S. Kropińska, N. Czepulis i in., *Terapeuta zajęciowy w zespole geriatrycznym*, Nowiny Lekarskie, 2010, 79(5), s. 392-396.

³³ J.A. Sienkiewicz-Wilowska, *Samopoczucie w okresie późnej dorosłości*, s. 19-44; teŝe, *Dopasowanie oferty terapii zajęciowej*, s. 169-188.

³⁴ S. Tobis, S. Kropińska, M. Cylkowska-Nowak, *Arteterapia jako forma terapii zajęciowej*, s. 195-196.

³⁵ J.A. Sienkiewicz-Wilowska, *Terapia zajęciowa w usprawnianiu osób starszych – niewykorzystany potencjał?*

W przewodniku metodycznym dotyczącym zastosowania terapii zajęciowej w domach pomocy społecznej Lucyna Kozaczuk wiele miejsca poświęca zajęciom o charakterze artystycznym³⁶, także w pracy z seniorami. Podczas planowania zajęć w domu pomocy społecznej niewątpliwie trzeba mieć na uwadze możliwości poszczególnych uczestników. Należy jednak pamiętać, że są wśród nich także osoby z wyższym wykształceniem, sprawne poznawczo, zatem ważne, aby dbać o takie propozycje ćwiczeń, które będą rozwijające również dla tych osób. W tym kontekście przykłady zadań proponowane przez Lucynę Kozaczuk wydają się w niektórych wypadkach mało kreatywne (wypełnianie gotowego schematu kolorem lub plasteliną, tworzenie „gałęzi zimowej” poprzez przyklejanie waty do gałązki czy organizacja konkursu na miss wczasów).

Niedostateczne wykorzystanie potencjału terapii zajęciowej w niektórych placówkach potwierdzają badania przeprowadzone przez Julię Sienkiewicz-Wilowską w 6 poznańskich Dziennych Domach Pomocy Społecznej³⁷. Metody pracy proponowane w nich tylko częściowo wiązały się z potrzebami i możliwościami osób uczestniczących w zajęciach. W jednym DDPS-ie przeważało szydełkowanie, robienie na drutach (szaliki, zabawki) i tworzenie frywolitek (biżuteria). Sprawiało to, że w zajęciach w zasadzie nie brali udziału mężczyźni, poza jednym uczestnikiem, który zajmował się malowaniem. W innym proponowane metody pracy były planowane i narzucane przez prowadzącą zajęcia, nie zawsze z uwzględnieniem propozycji uczestników zajęć. W kolejnym dominowały prace wykonywane techniką *decoupage* (gotowe elementy naklejane na butelki i słoiki). W tych badanych placówkach przeważało rutynowe podejście do zajęć i powtarzanie stale tych samych technik pracy. Jedynie w jednym DDPS-ie wykorzystywano techniki bardzo różnorodne, zależne od zapotrzebowania i możliwości uczestników. W placówce tej sporządzano wyklejanki, materiałowe zabawki dla domu dziecka, dekoracje z elementów naturalnych, takich jak liście, suszone kwiaty, korzenie i szyszki. Osoby niesprawne fizycznie i intelektualnie wykonywały prace pomocnicze, polegające na przygotowywaniu materiałów dla innych uczestników, czasem jednak także o kreatywnym charakterze. Włączanie w wykonywane zajęcia nawet osób o bardzo ograniczonej sprawności manualnej jest bardzo pozytywne i zgodne z celami terapii zajęciowej.

Współczesny senior musi sobie radzić ze zmieniającą się rzeczywistością społeczną, z coraz to nowymi technologiami i związanymi z nimi wyzwa-

³⁶ L. Kozaczuk, *Terapia zajęciowa w domach pomocy społecznej. Przewodnik metodyczny*, Katowice 1999.

³⁷ J.A. Sienkiewicz-Wilowska, *Terapia zajęciowa w usprawnianiu osób starszych – niewykorzystany potencjał?*

niami. Zajęcia o charakterze artystycznym mogą ten proces w znacznym stopniu wspierać. Dlatego ważne jest, aby proponować takie zadania, które będą pobudzały wyobraźnię uczestników, zmuszały ich do kreatywnego myślenia, poszerzania wiedzy, odwoływania się do wcześniejszych doświadczeń, w efekcie będą zwiększały zdolności adaptacyjne w codziennym życiu. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób uczęszczających na zajęcia do Dziennych Domów Pomocy Społecznej, mieszkających jednak we własnych domach, funkcjonujących zatem w różnorodnych środowiskach fizycznych i społecznych.

Zajęcia twórcze dla seniorów w ramach Uniwersytetów Trzeciego Wieku

Pozytywne starzenie się oznacza wykorzystywanie wszelkich dostępnych zasobów, aby zoptymalizować swoje funkcjonowanie w wielu sferach³⁸. Mamy zatem na nie wpływ – trzeba się go nauczyć. Poszerzanie swojej wiedzy i kompetencji może być zatem jedną z kluczowych strategii pozytywnego starzenia się³⁹. Jak wskazuje Renata Konieczna-Woźniak⁴⁰, podejmowanie edukacji w okresie późnej dorosłości wynika zazwyczaj z indywidualnych potrzeb osób na tym etapie życia, dlatego częściej zastanawiają się one nad celem i sensem uczenia się, a w konsekwencji mogą być bardzo zaangażowane w naukę i osiągać bardzo dobre rezultaty.

Jedną z form kontynuowania edukacji w ramach procesu *life-long learning* (edukacja całościowa) jest uczestnictwo w wykładach, prelekcjach i warsztatach organizowanych przez Uniwersytety Trzeciego Wieku (UTW). Zajęcia w ramach UTW mają charakter sformalizowany, prowadzone są systematycznie wobec określonego programu. Obecnie w Polsce funkcjonują 424 Uniwersytety Trzeciego Wieku (2012 rok) zrzeszające około 100 tys. osób. W ramach zajęć organizowanych przez UTW prowadzone są również wykłady i warsztaty związane ze sztuką. Przykładem placówki prowadzącej wyłącznie tego rodzaju zajęcia jest Uniwersytet Artystyczny Trzeciego Wieku (UATW), funkcjonujący przy Uniwersytecie Artystycznym w Poznaniu. W ramach UATW organizowane są zajęcia dotyczące historii sztuki (prowadzone między innymi w Muzeum Narodowym w Poznaniu) oraz zajęcia

³⁸ R. Konieczna-Woźniak, *Uczenie się jako strategia*, s. 191.

³⁹ A.I. Brzezińska, J.A. Wilowska, *Starość w kontekście psychologii pozytywnej*, [w:] *Pozytywna starość*, red. K. Wieczorowska-Tobis, D. Talarska, Poznań 2010, s. 45-55; R. Konieczna-Woźniak, *Uczenie się jako strategia*, s. 185-200.

⁴⁰ R. Konieczna-Woźniak, *Uczenie się jako strategia*, s. 185-200.

praktyczne z malarstwa i rysunku. Również Towarzystwo Uniwersytet Trzeciego Wieku działające przy Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza w Poznaniu organizuje cotygodniowe wykłady z historii sztuki. Zajęcia takie są formą systematycznego poszerzania wiedzy poprzez uczestnictwo w zajęciach prowadzonych przez specjalistów.

Placówki te organizują także plenery artystyczne, podczas których osoby w wieku późnej dorosłości mają okazję rozwijać swoje umiejętności artystyczne pod okiem profesjonalnych twórców. Plenery takie nierzadko mają charakter wyjazdowy, stwarzają zatem szczególną okazję do poznawania się nawzajem i nawiązywania trwałych relacji. Podczas zajęć, co bardzo istotne, osoby starsze mają okazję występować w podwójnej roli – twórców i odbiorców sztuki. Mają zarówno możliwość konfrontowania się z twórczością artystów profesjonalnych, ale także z działalnością innych uczestników zajęć. Jest to sytuacja inspirująca i w szczególności sposób pobudzająca kreatywność. Ważne uzupełnienie tych zajęć stanowią warsztaty, projekty i kursy organizowane przez osoby prywatne oraz stowarzyszenia artystyczne.

Zajęcia twórcze dla seniorów w ramach edukacji niesformalizowanej

Obecnie w edukacji osób w różnych okresach dorosłości coraz większego znaczenia nabiera edukacja nieformalna i samokształcenie. Rozwój nowych technologii i coraz powszechniejszy dostęp do Internetu zwiększają ofertę edukacyjną. Internet dostarcza bowiem nie tylko informacji dotyczących planowanych wydarzeń czy programów edukacyjnych, ale także umożliwia poszerzanie wiedzy bez opuszczania miejsca zamieszkania. Celowi temu służą różne kursy oraz *e-learning*. W ramach tej metody można odbyć kurs dotyczący danej dziedziny, konsultować się mailowo z prowadzącym, uzyskiwać od niego wskazówki. Równie istotne znaczenie ma także oglądanie filmów popularnonaukowych, czytanie artykułów, reportaży, blogów podróżniczych, udział w forach dyskusyjnych, oraz dostęp *on-line* do zasobów bibliotek cyfrowych i muzeów. Obecnie wiele muzeów na całym świecie proponuje wirtualne wycieczki po placówkach muzealnych i oglądanie kolekcji w Internecie, co umożliwia nie tylko poznawanie poszczególnych dzieł, ale także poszerzanie wiedzy dotyczącej historii sztuki, technik artystycznych. Przyczynia się to w szczególności do popularyzacji sztuki.

Możliwość taka jest szczególnie ważna dla osób mieszkających w mniej-
szych miejscowościach lub mających problemy z opuszczaniem miejsca za-

mieszkania ze względu na stan zdrowia, a także osoby przebywające w domu opieki lub innej instytucji opiekuńczej. Mają one również prawo do edukacji i powinny się uczyć. R. Konieczna-Woźniak powołując się na słowa R.D. Hilla, stwierdza:

w sytuacji mieszkania w instytucji opiekuńczej, czy leczniczej uczenie się jest tym bardziej potrzebne. Założenie odwrotne, że jest niepotrzebne, bądź niemożliwe jest najbardziej uporzycywą formą dyskryminacji ze względu na wiek⁴¹.

Ofertę zajęć umożliwiających wszechstronny rozwój, poszerzanie wiedzy i umiejętności przygotowują także stowarzyszenia i osoby prywatne, proponując seniorom udział w różnego typu kursach i warsztatach, które często są bardzo wartościowe i pobudzają do rozwoju kreatywności. Przykładem mogą być projekty organizowane przez poznańskie stowarzyszenie MISIĘTUPODOBA⁴². Stowarzyszenie to organizowało warsztaty Senior Design (np. projektowanie lamp z wykorzystaniem surowców wtórnych), projekt New Older Art oraz przedstawienia teatralne, w których brali udział seniorzy przygotowując pod okiem profesjonalnych artystów stroje i scenografię z użyciem metod recydingowych. Warsztaty organizowane przez to stowarzyszenie stanowią dobry przykład działań, które mają na celu pobudzenie codziennej kreatywności – wykorzystywane są w ich ramach przedmioty codziennego użytku, surowce wtórne i różnego rodzaju metody recydingowe. Jest to działanie proekologiczne, ale zarazem oswaja osoby starsze z nowoczesnym wzornictwem i umożliwia im partycypację we współczesnej sztuce i kulturze. W wielu projektach uczestniczyły wspólnie osoby starsze, dorosłe i dzieci; warsztaty te prowadziły zatem również do integracji osób w różnym wieku.

Obecnie pojawia się wiele zajęć, które mają na celu integrację międzypokoleniową i w związku z tym przeznaczone są dla osób w różnym wieku, co może powodować dwójaki stosunek do nich seniorów. Z jednej strony wskazanie, że oferta zajęć przeznaczona jest specjalnie dla osób w wieku późnej dorosłości, przyczyniać się może do zmniejszenia ich obaw dotyczących możliwości poradzenia sobie na tych zajęciach. Z drugiej strony, dla wielu osób możliwość spotkania się i nawiązania kontaktu z osobami młodszymi może być nie tylko rozwijająca, ale także bardzo atrakcyjna i zachęcać do udziału w zajęciach. Stają się one wtedy okazją do wymiany międzypokoleniowej, uczenia się od siebie nawzajem, tutoringów międzypokoleniowe-

⁴¹ Tamże, s. 196.

⁴² www.misietupodoba.pl

go⁴³. Edukacja seniorów, będąca elementem *life-long learning* jest ważną metodą zapobiegania marginalizacji osób starszych i pomagania im w radzeniu sobie i orientowaniu się w zmieniającym się współczesnym społeczeństwie⁴⁴.

Zakończenie

Aktywność artystyczna może pełnić ważną rolę w każdym wieku, dlatego szczególnie istotne staje się, aby w starzejącym się społeczeństwie zwiększać ofertę zajęć twórczych dostępnych seniorom. W ich aktywizacji zaznacza się bowiem podwójna funkcja tej aktywności. Po pierwsze rozwija ona bowiem w optymalny sposób kreatywność, która przekłada się na lepsze radzenie sobie w codziennym życiu. Senior, który musi się adaptować do pojawiających się zmian fizycznych, ale także społecznych, czy technologicznych staje przed wieloma trudnymi wyzwaniem. Zwiększenie kreatywności przyczyniać się może do łatwiejszego adaptowania się do zmian, ale także modyfikowania swojego otoczenia – asymilacji⁴⁵. Pełni to bardzo ważną rolę prewencyjną w zachowaniu dobrego funkcjonowania.

Z drugiej jednak strony twórczość, między innymi artystyczna, może mieć cel autoteliczny – związany z potrzebą ekspresji, tworzenia i samorozwoju. Wspieranie i pobudzanie potrzeby samorozwoju jest niezwykle ważne na każdym etapie życia, także w okresie późnej dorosłości. Różnorodność zajęć artystycznych może ten cel wspierać w optymalny sposób.

BIBLIOGRAFIA

- Baltes P.B., Baltes M.M., *Psychological perspectives of successful aging: the model of selective optimization with compensation*, [w:] *Successful aging. Perspectives from the behavioral sciences*, red. P.B. Baltes, M.M. Baltes, The European Science Foundation, 1993.
- Baltes M.M., Lang F.R., *Everyday functioning and successful aging: the impact of resources*, *Psychology and Aging*, 1997, 12(3).
- Berk L., *Development through the lifespan*, Allyn and Bacon, Boston 2004.

⁴³ J.A. Wilowska, *Uczenie się od nauczyciela i od rówieśników w procesie edukacji artystycznej podejmowanej w okresie późnej dorosłości*, [w:] *Szanse rozwoju w okresie późnej dorosłości*, red. A.I. Brzezińska, K. Ober-Łopatka, R. Stec, K. Ziółkowska, Poznań 2007, s. 147-167; J.A. Sienkiewicz-Wilowska, *Między średnią a późną dorosłością – prewencyjna funkcja zajęć dla „seniorów 50+”* (w druku).

⁴⁴ A. Goulding, *Older people learning through contemporary visual art*, s. 18-32.

⁴⁵ P.B. Baltes, M.M. Baltes, *Psychological perspectives of successful aging*, s. 1-35; M.M. Baltes, F.R. Lang, *Everyday functioning and successful aging*, s. 433-443.

- Binns G.V.E., Clayden A.D., Mulley G.P., *Aids and adaptations for the elderly at home: underprovided, underused, and undermaintained*, *British Medical Journal*, 1988, 296(6633).
- Brzezińska A.I., Wilowska J.A., *Starość w kontekście psychologii pozytywnej*, [w:] *Pozytywna starość*, red. K. Wieczorowska-Tobis, D. Talarska, Wydawnictwo Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu, Poznań 2010.
- Campbell A.J. i in., *Randomised controlled trial of prevention of falls in people aged ≥ 75 with severe visual impairment: the VIP trial*, *British Medical Journal*, 2005, 331(7520).
- Cohen G.D., *Research on creativity and aging: the positive impact of the arts on health and illness*, *Generations*, 2006, 30(1).
- Cumming R.G., Thomas M., Szonyi G. i in., *Home visits by an occupational therapist for assessment and modification of environmental hazards: a randomized trial of falls prevention*, *American Geriatrics Society*, 1999, 47(12).
- Cylkowska-Nowak M., Kropińska S., Czepulis N. i in., *Terapeuta zajęciowy w zespole geriatrycznym*, *Nowiny Lekarskie*, 2010, 79(5).
- Fisher B., Specht D., *Successful aging and creativity later in life*, *Journal of Aging Studies*, 1999, 13(4).
- Flood M., Phillips K.D., *Creativity in older adults: A plethora of possibilities*, *Issues in Mental Health Nursing*, 2007, 28.
- Flood M., Scharer K., *Creativity enhancement: possibilities for successful aging*, *Issues in Mental Health Nursing*, 2006, 27(9).
- Gołaszewska M., *Zarys estetyki*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1983.
- Goulding A., *Older people learning through contemporary visual art – engagement and barriers*, *International Journal of Art & Design Education*, 2013, 32(1).
- Hanna G., *Focus on creativity and aging in the United States*, *Generations*, 2006, 30(1).
- Im M.L., Lee J.I., *Effects of art and music therapy on depression and cognitive function of the elderly*, *Technology & Health Care*, 2014, 22(3).
- Keaney E., Oskala A., *The golden age of the arts? Taking part survey findings on older people and the arts*, *Cultural Trends*, 2007, 16(4).
- Konieczna-Woźniak R., *Uczenie się jako strategia pozytywnego starzenia się*, *Rocznik Andragogiczny*, 2013, 20.
- Kozaczuk L., *Terapia zajęciowa w domach pomocy społecznej. Przewodnik metodyczny*, Biblioteka Pracownika Socjalnego, Katowice 1999.
- Müllersdorf M., Ivarsson A.B., *Use of creative activities in occupational therapy practice in Sweden*, *Occupational Therapy International*, 2012, 19(3).
- Ramsey P., *Arts and older people strategy 2010-2013*. Arts Council of Northern Ireland, *Cultural Trends*, 2013, 22(3/4).
- Schmidt P.B., *Creativity and coping in later life*, *Generations*, 2006, 30(1).
- Sherman A., *Toward a creative culture: lifelong learning through the arts*, *Generations*, 2006, 30(1).
- Sienkiewicz-Wilowska J.A., *Samopoczucie w okresie późnej dorosłości u uczestników terapii zajęciowej w Dziennych Domach Pomocy Społecznej*, *Studia Psychologiczne*, 2013, 51(3).
- Sienkiewicz-Wilowska J.A., *Terapia zajęciowa w usprawnianiu osób starszych*, *Edukacja*, 2013, 3(123).
- Sienkiewicz-Wilowska J.A., *Dopasowanie oferty terapii zajęciowej do potrzeb osób starszych a ich samopoczucie*, *Studia Edukacyjne*, 2015, 32.
- Sienkiewicz-Wilowska J.A., *Między średnią a późną dorosłością – prewencyjna funkcja zajęć dla „seniorów 50+”* (monografia pokonferencyjna w druku).

- Sienkiewicz-Wilowska J.A., *Terapia zajęciowa w usprawnianiu osób starszych – niewykorzystany potencjał? Wychowanie na co dzień* (w druku).
- Tobis S., Kropińska S., Cyłkowska-Nowak M., *Arteterapia jako forma terapii zajęciowej w aktywizacji osób starszych*, *Geriatrics*, 2011, 5.
- Wikström B.-M., *Visual art dialogues with elderly persons: effects on perceived life situation*, *Journal of Nursing Management*, 2000, 8(1).
- Wilowska J.A., *Uczenie się od nauczyciela i od rówieśników w procesie edukacji artystycznej podejmowanej w okresie późnej dorosłości*, [w:] *Szanse rozwoju w okresie późnej dorosłości*, red. A.I. Brzezińska, K. Ober-Łopatka, R. Stec, K. Ziółkowska, Wydawnictwo Fundacji Humaniora, Poznań 2007.
- www.misietupodoba.pl
- Zawadzka D., Stalmach M., *Problemy psychologiczne osób w okresie starości. Cz. II – Drogi rozwojowe i wybrane metody pomocy psychologicznej*, *Hygeia Public Health*, 2015, 50(2).