

**Katarina Kovač**

## **Pomoč z likovno umetnostjo za večje zadovoljstvo z življenjem v domu upokojencev**

### POVZETEK

V svoji raziskavi sem sledila učinkom likovnih dejavnosti oziroma pomoči z umetnostjo na zadovoljstvo z življenjem upokojenk v domu upokojencev ter ocenjevala njihov vpliv na zadovoljstvo z življenjem. Uporabila sem elemente akcijskega raziskovanja, kar je kvalitativna metoda. V skupinsko obliko likovnih dejavnosti je bilo vključenih sedem klientk, ki so sodelovale prostovoljno. Raziskava je pokazala, da likovne dejavnosti oziroma pomoč z umetnostjo vpliva na večje zadovoljstvo z življenjem upokojenk v domu upokojencev, izboljša razpoloženje in počutje ter v manjši meri zmanjša porabo pomirjeval in drugih zdravil pri udeleženi upokojenkah.

**Ključne besede:** pomoč z umetnostjo, likovne dejavnosti, pozitivna psihologija, starostniki, dom upokojencev.

### AVTORICA

**Katarina Kovač**, rojena Živec, je univerzitetna diplomirana psihologinja (dipl. 2002), zaposlena na Srednji šoli za oblikovanje in fotografijo v Ljubljani kot učiteljica psihologije, delno pa tudi svetuje dijakom s posebnimi potrebami. Izpopolnjevala se je iz Pomoči z likovno umetnostjo, ki je v Sloveniji novejši študij, in leta 2016 specializirala s področja kvalitetne starosti. Je mentorica in se izpopolnjuje na Teološki fakulteti za Zakonskega in družinskega terapevta.

### ABSTRACT

#### **Art therapy for greater satisfaction with life in a home for elderly people**

The purpose of this research was to observe and evaluate the influence of fine art activities or art therapy on satisfaction with life of the residents of the care home for elderly people in Ljubljana. In this research I aimed at assessing the impact that fine art activities, performed by the residents, had on their life satisfaction. 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-art therapy group is related to higher satisfaction with life of the female residents of a care home; it improved their mood and state of health, and, to a lesser degree, reduced the need for sedatives and other medicaments.

**Key words:** art therapy, fine art activities, positive psychology, elderly, care home for elderly people.

### AUTHOR

**Katarina Kovač**, former Živec, bachelor of psychology (2002) and art therapist (finished education in 2016 on a theme of Quality of ageing), works at High school for

*design and photography in Ljubljana as a teacher of psychology and partly as counselor for students with learning disabilities and with special needs. She is a mentor and studies Marital and family therapy at Faculty for theology in Ljubljana.*

## 1 UVOD

Britanska zveza likovnih terapevtov 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, odraslimi in starostniki. Likovno terapijo lahko uporabljajo klienti, ki imajo 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 telesna obolenja. Pomoč z likovno umetnostjo je glede na potrebe klientov uporabna za skupine in za posameznike. To ni pristočasna 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](http://baat.org/What_is_art_therapy.pdf)).

Ameriška zveza likovne terapije definira pomoč z likovno umetnostjo kot terapevtsko uporabo likovnega ustvarjanja v profesionalnem odnosu z ljudmi, ki imajo izkušnjo bolezní, travme ali življenjskega problema, in z ljudmi, 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 sposobnosti in uživajo v radostih, ki jih nudi likovno ustvarjanje (<http://www.americanarttherapyassociation.aboutarttherapy.html>).

Rezultati raziskav so pokazali, da s starostjo upadajo pogostost doživljanja pozitivnih čustev, odprtost in subjektivno zadovoljstvo. Čedalje pogostejše so izkušnje socialne in čustvene osamljenosti. Narašča tudi pogostost izkušenj zunanjega nadzora nad življenjem, zlasti, če starostnik živi v domu upokoencev. Raziskovalci pozitivne psihologije (Musek, Avsec, 2002; Compton, 2005) so ugotovili, da lahko ustvarjalnost, druženje in pomoč z umetnostjo zelo blagodejno vplivajo na človeka ter mu povečajo občutek zadovoljstva z življenjem v vseh življenjskih obdobjih. Pomoč z umetnostjo pomaga ljudem doživeti povečano blagostanje preko številnih ustvarjalnih poti, ki osvetlujejo namen in pomen življenja in povečajo občutenje pozitivnih čustev (Wilkinson in Chilton, 2013).

Glede raziskav vpliva pomoči z likovno umetnostjo na starostnike, Johnson in Sullivan-Marx (2006, str. 312) omenjata avtorje Nainis, Paice, Ratner in sod., ki so leta 2006 izvedli študijo, v kateri so bili pacienti z rakastimi obolenji udeleženi v skupinah pomoči z likovnimi dejavnostmi (tudi Bar-Sela idr. 2007). Pri njih so ugotovili pomembno zmanjšanje bolečine, utrujenosti, tesnobe. Mnogi udeleženci so omenjali, da jim udeležba pri likovnih dejavnostih da občutek, da imajo več energije.

V Cohenovi študiji (2005, 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.

Starostnikom v domovih upokojencev se po vstopu v dom pogosto zmanjša kakovost življenja in zadovoljstvo z življenjem. Nove psihološke teorije, ki raziskujejo, kaj pripomore k večjemu zadovoljstvu z življenjem, sodijo v pozitivno psihologijo – raziskujejo torej, kaj vse človeka osrečuje. Srečo in zadovoljstvo z življenjem ocenjujejo ljudje iz različnih kulturnih okolij kot zelo pomembno. Za razumevanje starosti se moramo zavedati posebnih psiholoških vidikov, ki se pojavljajo pri starostnikih. Erikson – psiholog, ki je raziskoval razvoj osebnosti pri človeku, je opredelil življenjska obdobja in značilne krize v vsakem od njih; te se lahko razvijejo v pozitivno ali v negativno smer (Marjanovič-Umek in Zupančič, 2004). Za starost, ki je zadnje razvojno obdobje osebnosti, se značilna kriza razvije v pozitivno smer, če starostnik svoje življenje, sebe in svoje življenjske odločitve sprejema z zadovoljstvom. Da se je kriza v starosti razrešila v negativno smer, pa lahko rečemo, če se v človeku razvija obup nad samim seboj in svojim življenjem ter nezadovoljstvo s svojimi odločitvami ter s tem povezani nezaupljivost in sovražnost do drugih.

## 2 RAZISKAVA

V nadaljevanju opisano raziskavo (Kovač, 2016) sem naredila v okviru specialističnega študija *Pomoč z umetnostjo*. V njej sem ugotavljala vpliv pomoči z likovno umetnostjo na skupino starostnic v Domu upokojencev Ljubljana Center. Učinki pomoči so bili zelo dobri.

Cilji raziskave ob izvajanju pomoči starostnikom z likovnimi dejavnostmi, oziroma z likovno umetnostjo, so bili isti, kakor jih za likovno pomoč starostnikom navaja Waldova (1983; 1986; 1989, po Malchodi, 2003). To so:

- omogočiti likovne aktivnosti v okvirih, kjer lahko klient uspe;
- omogočiti sproščanje nakopičenih čustev zaradi psihoze, problemov in organskih težav v ozadju;
- ohranjati občutek ponosa in dostojanstva z ustvarjanjem konkretnega 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 kapi;
- pomagati klientom iz osebne izolacije in obupa s spodbujanjem socializacije in skupinske podpore v skupinah z likovnimi dejavnostmi;
- omogočiti klientu, da sam izbira, da je originalen, da doživi občutek lastne vrednosti in integritete;
- izboljšati samospoštovanje tistih, ki so likovno nadarjeni.

V raziskavi sem preučevala kako vpliva pomoč z likovno umetnostjo na skupino sedmih stanovalk doma, starih od 89 do 92 let. Želela sem ugotoviti ali bodo po teh likovno-psiholoških dejavnostih bolj zadovoljno živele v Domu upokoencev Ljubljana Center. Organizirala sem deset srečanj v času njihovih običajnih dejavnosti pri delovni terapiji, jogi, telovadbi in podobnem. Na srečanjih so se stanovalk pogovarjale predvsem o sebi in svojih življenjskih izkušnjah ter jih podelile z drugimi v skupini. Svoje izkušnje in čustva so tudi narisale. To jim je pomagalo bolje prepoznati svoja čustva, ločiti svoje misli od čustev in svojo življenjsko situacijo uvideti v boljši luči - to namreč risanje omogoča. Te delavnice bi lahko poimenovali likovno-psihološka srečanja ali srečanja s pomočjo umetnosti. Za preverjanje vpliva srečanj na zadovoljstvo z življenjem udeleženk in ostalih parametrov, sem uporabila anketo, ki sem jo sestavila z namenom ugotavljanja zadovoljstva z življenjem, porabe zdravil in drugega. Kot merski pripomoček za ugotavljanje subjektivnega blagostanja in zadovoljstva z življenjem pred začetkom terapije in po njej sem uporabila *Lestvico zadovoljstva z življenjem* (vprašalnik SWLS – Satisfaction With Life Scale, Diener idr., 1985). Za čustveni vidik subjektivnega blagostanja sem uporabila lestvico PANAS (Positive Affect – Negative Affect Scales, Watson in Clark, 1988). Uporabila sem tudi skrajšano obliko PWBS – Lestvic psihološkega blagostanja (Ryff, 1989).

Metodično so bila srečanja oblikovana tako, da so stanovalk doma risale na različne teme, ki so povezane z njimi, npr. moj dom upokoencev, moja družina, moje pozitivne lastnosti, kaj maram in česa ne maram, strahovi, avtoportret. Nato so ob svoji risbi v skupini pripovedovale drugim o tem, kaj so narisale ter o svojih življenjskih izkušnjah, stališčih in čustvih na temo, ki je bila na posameznem srečanju izpostavljena. Vsako srečanje pa se je začelo tako, da sem predvajala skladbo *Na lepi modri Donavi* Johanna Straussa, upokojenke pa so se ob tem lahko prosto gibale ali zaplesale; s tem so se ogrele in miselno pripravile za dejavnosti, ki so sledile.

V svoji raziskovalni hipotezi sem predvidevala, da bodo te likovno-psihološke dejavnosti dobro vplivale na razpoloženje in dobro voljo, da se bo udeleženkam povečalo veselje ob druženju z drugimi upokojenkami, da bodo zmanjšale uporabo pomirjeval in zdravil, da se jim bo zmanjšala osamljenost, strah pred usodo in smrtjo ter da se bo povečalo zadovoljstvo z življenjem v domu upokoencev, kjer živijo.

Rezultati raziskave so potrdili ugoden vpliv likovne terapije na zadovoljstvo z življenjem, na pozitivna čustva ter zmanjšanje jemanja pomirjeval pri udeleženkah; podobno ugotavljajo novejši ameriški raziskave. V domovih upokoencev je smiselno uvajati za stanovalce pomoč z likovno umetnostjo.

### 3 SPOZNANJA

Starostniki ob selitvi v dom upokoencev pogosto doživljajo čustveno krizo. V nekaterih primerih se lahko zgodi, da kmalu po tej preselitvi umrejo, k čemur lahko pripomore tudi prehud stres ob tej preselitvi in vsakdanji ritem, ki je drugačen od tistega, ki so ga bili navajeni doma, ter osamljenost ob neznanih ljudeh. Domači ob tem lahko krivijo sebe, ker so svojca dali v dom.

Drugi lažje preživijo preselitev v dom, vendar pa tudi niso zadovoljni z življenjem v domu: težko prenašajo celotno organizacijo, to da nimajo več toliko svojega vpliva na ritem življenja, da se morajo prilagajati na urnik, ki velja v domu, niso zadovoljni s hrano, z oskrbovalci v domu in podobno.

Stari ljudje se tudi veliko srečujejo s smrtjo prijateljev, znancev in bližnjih. Za tiste, ki živijo v domu upokojujencev, je pojav smrti vsakdanji dogodek. Morda tudi zato starostniki gledajo na smrt z manj strahu.

Če poznamo vse te dejavnike, lažje pomagamo starostnikom sprejemati življenjske izzive, s katerimi se soočajo. Da bi omogočili lažje prilagajanje na življenje v domu in dejavnejšo izrabo časa, zaposleni v ustanovi organizirajo za stanovalce različne dejavnosti. Pri njih se stanovalci tudi spoznavajo med seboj. Skupina za pomoč z likovno umetnostjo je lahko ena od takih dejavnosti.

Vplive skupin pomoči z likovno umetnostjo, ki so jih pri starostnikih odkrili v prejšnjih raziskavah, bom strnila v naslednjih alinejah. Pomoč z likovno umetnostjo omogoča (povzeto po Johnson, Sullivan-Marx, 2006):

- **komunikacijo** – neverbalen način izražanja klientov, zlasti dementnih 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 zadnje stopnje razvoja po Eriksonu, da pride do ego integracije in ne obupa. Pomoč z likovnimi dejavnostmi omogoči klientom, da povedo svoje življenjske zgodbe, kar okrepi samozavedanje in sprejemanje preteklih izkušenj;
- **socialno vključenost** – manjše skupine, kjer potekajo likovne dejavnosti, pripomorejo k zmanjšanju socialne izolacije in ponujajo socialno vez in podporo. Skupine z likovnimi dejavnostmi omogočajo varno okolje za socialno izmenjavo osebnih zgodb in izkušnjo osebne udeležbe;
- **vpliva upanje** – učenje novih spretnosti 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, prevzeti odgovornosti in imeti kontrolo;
- **izboljša fizično in duševno zdravje** – ustvarjalna aktivnost lahko obnovi, ohranja in izboljša psihično in fizično zdravje ter poveča raven aktivnosti

Likovne dejavnosti pripomorejo k oblikovanju strategij spoprijemanja pri zmanjšanju starostnikove samostojnosti, izbir in zdravja. Ljudje z demenco, ki so izgubili zmožnost verbalnega izražanja, lahko izrazijo svoja čustva preko uporabe barv in taktilne interakcije z likovnimi materiali.

Moja raziskava je po obsegu majhna, njen vzorec ni reprezentativen, njeni cilji in spoznanja pa so podobni v članku navedenim raziskavam na tem področju, ki pa so po obsegu bistveno večje in bolj reprezentativne. V Sloveniji je tovrstnih raziskav zelo malo tudi zato, ker je poklic umetnostnega terapevta še malo znan. Moja raziskava je sledila želji, da bi likovno terapijo ali pomoč z likovno umetnostjo preizkusila s starostniki v domu upokoencev in jo naredila bolj prepoznavno v tej strokovni javnosti.

Nadaljnje raziskovanje bi bilo smiselno glede vpliva pomoči z umetnostjo na zmanjšano uporabo pomirjeval ter na zmanjšanje depresije in obupa pri starostnikih v domovih upokoencev ali pri starostnikih nasploh. Aktualno bi bilo tudi raziskati, kakšen je vpliv pomoči z umetnostjo na okrevanje po možganski kapi ali srčnem infarktu, ter pri spoprijemanju z demenco, rakastimi in drugimi kroničnimi obolenji.

Raziskave kažejo, da likovne dejavnosti lahko zelo pripomorejo starostnikom pri soočanju s težavami, boleznimi in stiskami, zato so primerne za redni program v domovih za upokoence, v dnevnih centrih in na psihiatričnih oddelkih za starostnike.

#### LITERATURA

- Bar-Sela G., Atid L., Danos S., Gabay N., & Epelbaum R. (2007). Art therapy improved depression and influenced fatigue levels in cancer patients on chemotherapy. V: *Journal of Psycho-Oncology*, 16, str. 980–984.
- Compton W.C. (2005). *An introduction to positive psychology*. Cengage Learning. Wadsworth.
- Diener E., Emmons R.A., Larsen R.J., Griffin S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49, 1, str. 71–75.
- Johnson E. M., Sullivan-Marx, E. M. (2006). Art therapy: using the creative process for healing and hope among african american older adults. *Geriatric nursing*, Vol. 27, No. 5, str. 309–316.
- Kovač K. (2016): *Vpliv likovnih dejavnosti na zadovoljstvo z življenjem starostnikov v domu upokoencev*. Specialistično delo. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Malchiodi C.A. (ur.) (2003). *Handbook of art therapy*. New York: The Guilford press.
- Marjanovič Umek, L., Zupančič M. (ur.) (2004). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Znanstveno raziskovalni inštitut Filozofske fakultete.
- Musek J. in Avsec A. (2002). Pozitivna psihologija: Subjektivni (emocionalni) blagor in zadovoljstvo z življenjem. *Anthropos* 1/3, str. 41–68.
- Ryff C. D. (1989). Happiness is Everything, or is it? Explorations on the meaning of Psychological well-being. V: *Journal of personality and social psychology*. Vol. 57, No. 6., str. 1069–1081.
- Watson D. in Clark L. A. (1988). Development and validation of brief measure of positive and negative affect: the PANAS scales. V: *Journal of personality an social psychology*. Vol. 54, No. 6., str. 1063–1070.
- 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. V: <http://dx.doi.org/10.1080/07421656.2913.757513> (sprejeto 14.8.2014).
- <http://www.americanarttherapyassociation.org/aata-aboutarttherapy.html> (sprejeto oktobra 2015).
- [http://baat.org/What\\_is\\_art\\_therapy.pdf](http://baat.org/What_is_art_therapy.pdf) (sprejeto oktobra 2015).

#### Naslov avtorice:

Katarina Kovač, Vodovodna cesta 13, 1000 Ljubljana  
e-mail: katarina.kovac77@gmail.com