

1.Podręcznik technik artystycznych opartych na uważności w krajach partnerskich projektu: analiza potrzeb.	
2.Arteterapia oparta na praktyce uważności (MBAT) dla osób starszych.....	
3. Wprowadzenie do MBAT Laury Rappaport.Opis metodologii MB	12
4.Adaptacja podejścia MBAT Laury Rappaport	14
5.Zalety, wady, problemy zdrowotne, w których MBAT jest pomocny i inne rzeczy związane z podejściem MBAT.....	18
6.Gospodarka o obiegu zamkniętym, ekologiczne podejście w MBAT.....	21

1. Podręcznik technik artystycznych opartych na uważności w krajach partnerskich projektu: analiza potrzeb.

Przed stworzeniem aktualnych materiałów edukacyjnych, partnerzy projektu postanowili przeprowadzić analizę potrzeb. Ponieważ wszystkie kraje uczestniczące w projekcie priorytetowo traktują jakość i możliwość zastosowania produktów intelektualnych projektu, badania oparto na metodzie dyskusji w grupach fokusowych z nauczycielami osób dorosłych, którzy specjalizują się w pracy z seniorami.

Badanie zostało przeprowadzone we wszystkich krajach partnerskich projektu od lata 2022 r. do końca 2022 r. Celem badania było określenie najczęstszych problemów ze zdrowiem psychicznym wśród seniorów w kontekście pandemii COVID-19. Dodatkowym celem było zidentyfikowanie potrzeb i preferencji seniorów i edukatorów dorosłych w zakresie rozwoju aplikacji mobilnej na Androida w celu zmniejszenia stresu poprzez praktyki uważności i arteterapię.

Instrument badawczy został opracowany w porozumieniu ze wszystkimi partnerami projektu przed przeprowadzeniem badania. Pytania koncentrowały się na odkrywaniu problemów ze zdrowiem psychicznym, identyfikowaniu ich przyczyn, określaniu znajomości edukacji mindfulness i arteterapii wśród dorosłych edukatorów i seniorów oraz badaniu technik, które wykorzystują w swojej pracy. Ankieta zawierała również pytania dotyczące umiejętności informatycznych seniorów, częstotliwości korzystania z aplikacji mobilnych i ogólnej umiejętności korzystania z narzędzi cyfrowych.

W badaniu wzięli udział specjaliści z różnych dziedzin, w tym pracownicy socjalni, pracownicy medyczni, specjaliści ds. zatrudnienia, psychologowie, arteterapeuci i inni. Łącznie przeprowadzono wywiady z 33 specjalistami w sześciu krajach partnerskich projektu (Litwa, Cypr, Dania, Hiszpania, Turcja, Polska). Pomimo dużej różnorodności praktyk i doświadczeń w każdym kraju, nie stwierdzono znaczących różnic w odpowiedziach.



Badacze ERCC i uczestnicy wywiadów (Litwa, Nida, 2022)

Dane zostały przeanalizowane przy użyciu metody analizy tematycznej, która polega na czytaniu danych i identyfikowaniu wzorców w znaczeniu w celu znalezienia tematów. Z wyników wyłoniło się pięć głównych tematów: problemy psychologiczne, przyczyny problemów psychologicznych, praktyki radzenia sobie ze stresem i innymi problemami psychologicznymi, wyzwania i możliwości w stosowaniu arteterapii opartej na uważności oraz specyfikacje opracowywanej aplikacji.

Jeśli chodzi o najczęstsze problemy ze zdrowiem psychicznym napotykanego przez seniorów w kontekście pandemii COVID-19, wymieniono: lęk, agresję, złość, irytację, samotność, smutek, strach i poczucie niepewności. Często wymieniano bezsenność, stres i obniżony nastrój.

Uczestnicy badania zostali zapytani o przyczyny tych problemów. Wymienione problemy zostały pogrupowane w odpowiednie podgrupy: kwestie finansowe (brak pieniędzy, wysokie ceny), kwestie zdrowotne (demencja, problemy fizyczne związane ze starzeniem się), wykluczenie (separacja od krewnych, zależność od innych, poczucie zamknięcia), strata (rozwód, utrata współmałżonka i inne) oraz trudności życiowe (strach przed śmiercią, rozpacz z powodu utraty statusu społecznego po przejściu na emeryturę i inne). Należy zauważyć, że podczas rozmów pandemia COVID-19 i choroby, a także groźba zachorowania, nie były podkreślane jako istotne lub powodujące problemy psychologiczne. Biorąc pod uwagę, że badanie zostało przeprowadzone w tym samym roku, co rosyjska inwazja na Ukrainę i początek wojny, strach związany z tymi wydarzeniami stał się bardziej istotnym powodem problemów psychologicznych.

Jeśli chodzi o strategie i praktyki radzenia sobie ze stresem i innymi problemami psychologicznymi, uczestnicy badania wymienili kilka metod. Jedną z najczęstszych strategii było poszukiwanie komunikacji. Uczestnicy zauważyli, że kiedy czują się zaniepokojeni lub doświadczają negatywnych emocji, starają się komunikować jak najwięcej. Wspomnieli również o dzieleniu się swoimi uczuciami i emocjami z zaufaną osobą, taką jak lider grupy lub nauczyciel. Niektórzy dorośli nauczyciele otwarcie stwierdzili, że seniorzy często używają środków uspokajających lub innych leków w celu zwalczania stresu. Badanie miało również na celu podkreślenie wyzwań stojących przed edukatorami dorosłych podczas wdrażania

arteterapii opartej na uważności i innych praktyk medytacyjnych. Wyzwania finansowe były konsekwentnie wymieniane we wszystkich krajach partnerskich projektu. Podkreślono również brak wiedzy i umiejętności związanych ze stosowaniem arteterapii opartej na uważności, a także brak niezbędnych metodologii. Ponadto odnotowano brak zasobów ludzkich i złożoność warunków pracy podczas pandemii COVID-19, co prowadziło do zwiększonego wypalenia zawodowego wśród specjalistów. Innym aspektem był brak przygotowania seniorów, który obejmował wiele czynników, takich jak niechęć do przyjmowania nowych metodologii, zwłaszcza w dziedzinie IT, problemy zdrowotne seniorów, które utrudniają im swobodne korzystanie z narzędzi informatycznych (np. choroba Parkinsona), ograniczony dostęp do instytucji oferujących arteterapię opartą na uważności, ograniczenia finansowe i niski poziom umiejętności informatycznych. Interesująca odpowiedź nadeszła z Hiszpanii, gdzie uczestnik badania pracujący z seniorami wspominał o niskim poziomie kulturowym niektórych seniorów, co prowadzi do ich niewiedzy na temat sztuki, terapii, medytacji i podobnych praktyk.

Jednym z integralnych celów badania było zidentyfikowanie podstawowych potrzeb seniorów i nauczycieli dorosłych w zakresie aplikacji mobilnej MBAT. Uczestnicy podkreślali potrzebę niezwykle prostej nawigacji, równowagi kolorów, czytelnego rozmiaru liter, instrukcji audio i video oraz szerokiego wyboru technik. Inne pomysły obejmowały aplikację posiadającą funkcję nagrywania aktywności, funkcję oceny emocji (test przed techniką) i nie więcej niż siedem kategorii, z których każda zawierała kilka lub więcej technik. Uczestnicy badania wyrazili również chęć, aby aplikacja zawierała materiały edukacyjne na temat metodologii świadomości poprzez arteterapię. W oparciu o te odpowiedzi i zalecenia, aplikacja mobilna MBAT została opracowana zgodnie ze standardami UE (więcej informacji można znaleźć tutaj: Accessibility Fundamentals Overview).

Podsumowując, badanie pomogło zidentyfikować podstawowe potrzeby seniorów i edukatorów dorosłych w zakresie opracowania tego podręcznika, platformy e-learningowej i aplikacji mobilnej na Androida. Badanie potwierdziło znaczenie projektu, ponieważ nawet gdy zagrożenie pandemią COVID-19 ustępuje, inne zewnętrzne czynniki wywołujące stres (takie jak wojna na Ukrainie, rosnąca inflacja i stres spowodowany innymi okolicznościami) dodatkowo zachęcają do poszukiwania sposobów na zachowanie spokoju i utrzymanie silnego zdrowia psychicznego.

Dodatkowe informacje

Przegląd podstaw dostępności: <https://www.w3.org/WAI/fundamentals/>

Pytania do samooceny

1. Jaką metodę badawczą zastosowano do przeprowadzenia analizy potrzeb w zakresie materiałów edukacyjnych projektu?

- a) Ankiety
- b) **Wywiady**
- c) Analiza tematyczna
- d) Studia przypadków

2. Jaki był główny cel badania przeprowadzonego od lata 2022 r. do końca 2022 r.?

- a) Ocena zdrowia fizycznego seniorów
- b) **Identyfikacja powszechnych problemów ze zdrowiem psychicznym wśród seniorów podczas pandemii COVID-19**

- c) Ocena skuteczności istniejących aplikacji mobilnych
 - d) Analiza umiejętności informatycznych seniorów i edukatorów dorosłych
3. Z iloma specjalistami przeprowadzono wywiady w sześciu krajach partnerskich projektu?
- a) 22
 - b) 33**
 - c) 45
 - d) 55
4. Jaką metodę badawczą zastosowano do analizy zebranych danych?
- a) Analiza statystyczna
 - b) Analiza tematyczna**
 - c) Analiza porównawcza
 - d) Analiza eksperymentalna
5. Jakie były główne tematy, które wyłoniły się z analizy tematycznej wyników badania?
- a) Kwestie gospodarcze, wyzwania polityczne, możliwości społeczne
 - b) Problemy psychologiczne, przyczyny, strategie radzenia sobie, wyzwania i specyfikacje aplikacji**
 - c) Różnice kulturowe, bariery językowe, postęp technologiczny
 - d) Zdrowie fizyczne, dobrostan emocjonalny, czynniki środowiskowe

2. Arteterapia oparta na praktyce uważności (MBAT) dla osób starszych

Szkolenie z arteterapii opartej na uważności dla osób starszych to program przeznaczony dla terapeutów sztuki i pracowników służby zdrowia (Demir, 2022). Szkolenie to koncentruje się na wykorzystaniu arteterapii opartej na uważności, podejścia terapeutycznego, które umożliwia osobom starszym odkrywanie swoich emocji i myśli poprzez ekspresję artystyczną.

Celem tego szkolenia jest zapewnienie uczestnikom wiedzy i umiejętności niezbędnych do pomocy osobom starszym w poprawie ich samopoczucia emocjonalnego i psychicznego poprzez ekspresję artystyczną. Szkolenie jest dostosowane do wyjątkowych potrzeb osób starszych, podkreślając znaczenie poszanowania ich autentyczności i doświadczeń życiowych. Szkolenie z arteterapii opartej na uważności (O'Grady i Wayne, 2007) dla osób starszych obejmuje zasady terapii opartej na uważności i metody arteterapii. Uczestnicy są również edukowani w zakresie zasad etycznych i standardów zawodowych związanych z tą dziedziną.



Seniorzy wykonujący gliniane rękodzieło, Turcja, 2023 r.

Szkolenie jest zazwyczaj zorganizowane interaktywnie, z wykorzystaniem praktycznych przykładów i studiów przypadków w celu zwiększenia doświadczenia edukacyjnego. Kładzie również nacisk na przyjęcie profesjonalnego i etycznego podejścia podczas pracy z osobami starszymi.

Programy edukacyjne (Huxtable i in., 2022) mogą oferować szkolenia na różnych poziomach, z których każdy ma swój własny cel. Niektóre kursy obejmują podstawy arteterapii i terapii opartej na uważności dla osób starszych, podczas gdy inne zagłębiają się w bardziej zaawansowane tematy, takie jak planowanie, wdrażanie i ocena procesów arteterapii.

Trening arteterapii dla osób starszych oparty na uważności obejmuje zarówno aspekty akademickie, jak i kliniczne. Uczestnicy uczą się, jak projektować interwencje mające na celu poprawę dobrostanu psychicznego osób starszych przy użyciu technik arteterapii.

Szkolenie (Durost, 2011) kładzie nacisk na wykorzystanie i korzyści płynące z terapii sztuką dla osób starszych, identyfikuje czynniki ryzyka wpływające na zdrowie emocjonalne i

psychiczne osób starszych, obejmuje rozwój i wdrażanie procesów terapeutycznych oraz bada metody oceny wyników terapii sztuką.

Szkolenie z arteterapii oparte na uważności dla osób starszych służy jako okazja do rozwoju zawodowego i podnoszenia świadomości, ostatecznie poprawiając jakość życia osób starszych. Pracownicy służby zdrowia pracujący z osobami starszymi mogą stać się bardziej kreatywni i skuteczni w swoich interwencjach na rzecz zdrowia psychicznego i psychicznego tej populacji, gdy zrozumieją korzyści płynące z arteterapii. W rezultacie osoby starsze mogą prowadzić zdrowsze, szczęśliwsze i bardziej satysfakcjonujące życie.

Chociaż programy nauczania różnią się w zależności od instytucji, zazwyczaj obejmują następujące tematy (**opisane w tym przewodniku**):

Terapia sztuką oparta na uważności: Czym jest arteterapia oparta na uważności, jak jest stosowana i do jakich celów?

Adaptacja arteterapii opartej na praktyce uważności

Efekty arteterapii opartej na praktyce uważności.

Ekologia i gospodarka o obiegu zamkniętym w zastosowaniu MBAT.

Podobnie, szkolenie z arteterapii opartej na uważności dla osób starszych może obejmować podstawowe tematy z zakresu arteterapii i psychologii. Dodatkowo, programy szkoleniowe mogą obejmować następujące tematy:

Tematy edukacji w zakresie arteterapii opartej na uważności u osób starszych:

Szkolenie w zakresie arteterapii opartej na uważności u osób starszych obejmuje podstawowe tematy z zakresu arteterapii i psychologii, a także arteterapii opartej na uważności u osób starszych. Chociaż programy szkoleniowe różnią się w zależności od instytucji, zazwyczaj obejmują następujące tematy:

Podstawy arteterapii: Co to jest arteterapia, jakie są techniki arteterapii, jakich materiałów można używać itp. to podstawowe informacje przekazywane w tej części.



Seniorzy z Litwy, Šveķšna, 2022 r.

1. Podstawy arteterapii: Czym jest arteterapia, jakie są techniki arteterapii, jakich materiałów można używać itp. to podstawowe informacje przekazywane w tej części. Terapia sztuką pozwala ludziom wyrazić swoje uczucia psychiczne. Ma pozytywny wpływ na proces leczenia, szczególnie u osób starszych i pacjentów. Przyczynia się do eliminacji depresji pacjentów podczas procesu leczenia i dostarcza pozytywnej energii. Arteterapia jest określana jako ekspresyjna forma terapii z wykorzystaniem materiałów artystycznych. Jest to połączenie tradycyjnych teorii i technik psychoterapeutycznych ze zrozumieniem psychologicznych aspektów procesu twórczego, w szczególności emocjonalnych właściwości różnych materiałów artystycznych. Wykorzystanie arteterapii do celów medycznych ma na celu przywołanie i wyrażenie różnych obrazów psychicznych u ludzi (Aydın, 2012). Szczególnie w dziedzinie medycyny, arteterapia jest stosowana jako metoda leczenia w celu wyrażenia traumy doświadczanej przez pacjentów.

Według McNiff (1981), sztuka została zintegrowana z ludzkim życiem w historycznej przygodzie i jest postrzegana jako narzędzie medytacyjne, które reaguje na ludzkie emocje i relaksuje ludzi. Zastosowanie terapii sztuką w medycynie sięga starożytnych cywilizacji. Podczas starożytnego imperium egipskiego pacjenci psychiczni byli zachęcani do angażowania się w sztukę (Fleshman i Fryrear, 1981); Grecy stosowali techniki muzyczne i teatralne w leczeniu (Gladding, 1992). W połowie XX wieku sztuka stała się środkiem komunikacji, a ci, którzy nie mogli wyrazić swoich uczuć, zaczęli komunikować się za pomocą sztuki.

Kiedy przyjrzymy się technikom arteterapii, najbardziej podstawową techniką jest malowanie.

Malowanie.

Alfred Binet po raz pierwszy zajął się możliwością wykorzystania malarstwa, które jest techniką arteterapii, do celów terapeutycznych w 1890 roku w swoich badaniach "Interpretacja obrazów" (Arıcı, 2006). Wspomnienia i informacje pozostające w podświadomości są wyrażane poprzez malarstwo. Malarstwo jest najlepszą techniką odzyskiwania informacji. Odcienie kolorów i rysunki wybrane przez pacjentów przekazują informację o tym, w jakim są nastroju. Najlepszym przykładem tej techniki jest test Rorschacha. W 1921 roku Hermann Rorschach przeanalizował nastrój ludzi za pomocą analizy Inkblot. W teście znajduje się 10 kart z plamami atramentu. Osoba ujawnia, jakie emocje i myśli odczuwa zgodnie z tymi kartami (İkiz, 2017). W tym celu obraz odzwierciedla zarówno emocje i myśli, jak i pokazuje, na jakim etapie są umiejętności fizyczne danej osoby. W ten sposób wiadomo, w jakim stanie psychicznym znajduje się dana osoba.

Kolaż

W terapii sztuką kolażu określa się, na jakim etapie znajduje się wyobraźnia danej osoby. Nazywa się to kolażem, gdy przedmioty takie jak gazety, czasopisma i tkaniny są cięte na różne sposoby na ziemi w celu stworzenia kompozycji. W terapii kolażem produkty znalezione w domu są wybierane jako materiały. Terapia kolażem to metoda stosowana szczególnie w przypadku osób, które nie chcą malować ani rysować.

Muzyka

Muzyka jest jedną z najstarszych terapii artystycznych. Muzyka, będąca materiałem wierzeń religijnych, jest techniką stosowaną do odpędzania złych duchów. Jest szczególnie stosowana w leczeniu problemów ze snem u dzieci. Obecnie w Ameryce istnieją ośrodki muzykoterapii. Muzyka jest wykorzystywana zarówno jako leczenie, jak i działalność artystyczna. Muzyka jest definiowana jako rytm, który towarzyszy ludzkim uczuciom i myślom. W tym celu jest nieodzownym materiałem arteterapii.

Glina

Lepienie z gliny jest popularną częścią arteterapii. Zwłaszcza w czasach prehistorycznych ludzie zaspokajali swoje podstawowe potrzeby za pomocą naczyń kuchennych wykonanych z gliny. Od niedawna glina nie tylko ułatwia życie, ale także prowadzi do duchowego relaksu. W ten sposób osoba rozwija swoje umiejętności manualne i znajduje możliwość pozbycia się swojej negatywnej energii poprzez glinę. Kontakt z gliną wyzwala w człowieku pozytywne lub negatywne emocje.



Senior z Turcji z glinianymi rękodziełami

Sztuka marmurkowania

Sztuka marmurkowania znana jest z unikalnych i imponujących wzorów tworzonych przez rozprowadzanie kolorów w wodzie i przenoszenie ich na papier w specjalny sposób. Każde dzieło jest wyjątkowe i oryginalne. Artysta układa krople tuszu lub farby spadające na powierzchnię wody w dowolny sposób, używając specjalnych pędzli lub grzebieni.

Sztuka Ebru zajmuje ważne miejsce zarówno w świecie sztuki tradycyjnej, jak i współczesnej, a wysiłki mające na celu utrzymanie dziedzictwa kulturowego przy życiu są kontynuowane. Jest również wykorzystywana w różnych dziedzinach, takich jak sztuka, arteterapia i medytacja. Sztuka marmurkowania jest wykorzystywana do celów terapeutycznych w wielu dziedzinach zdrowia.

Proces starzenia się: Koncentruje się na psychologicznym, społecznym i fizjologicznym wymiarze procesu starzenia się. Omawiane są takie tematy, jak potrzeby psychologiczne osób starszych, zdrowie psychiczne i strategie radzenia sobie ze stresem.

Terapia sztuką daje poczucie wolności, zwiększa poczucie kreatywności i pozwala osobie stworzyć to, o czym marzy. Terapia sztuką przyczynia się również do wyrażania siebie. Pozwala na ujawnienie się poczucia samokontroli. Działa jako kontrola w sytuacjach depresji. Pomaga osobie uspokoić się (Malchiodi, 2003).

Terapia sztuką jest ważnym narzędziem w rozwijaniu zapomnianych umiejętności, szczególnie u osób starszych. Poprawia poczucie własnej wartości osób starszych, eliminując poczucie samotności (Buchhalter, 2011). Terapia sztuką działa jak pomost w socjalizacji ludzi. Zwłaszcza w zbiorowych terapiach artystycznych ludzie muszą się ze sobą komunikować. W ten sposób jednostki są w ciągłej interakcji, a działania artystyczne przyczyniają się do ich socjalizacji. W badaniu przeprowadzonym przez Turetsky'ego i Haysa (2003) zaobserwowano, że osoby starsze są w żałobie i utknęły w przeszłości z powodu bliskich, których stracili w przeszłości. Dzięki arteterapii zaobserwowano, że ich obsesja na punkcie przeszłości zniknęła i komunikowali się w życiu codziennym.

Terapia sztuką jest zorientowana na rozwiązywanie, gdy jest stosowana w domach opieki, klinikach i ośrodkach opieki nad osobami starszymi. Bezpośredni kontakt z osobami starszymi i wprowadzenie ich do arteterapii sprawi, że ich poczucie opuszczenia zniknie. Dlatego arteterapia daje ludziom poczucie spełnienia zarówno pod względem psychologicznym, społecznym, jak i duchowym. Terapia sztuką jest jednym z najskuteczniejszych sposobów, w jaki zarówno wychowawca, jak i osoby starsze odnoszą korzyści. Kurt (2014) w swoich badaniach przeanalizował wpływ muzykoterapii na osoby starsze. Według badań, osoby starsze, które doświadczyły poczucia samotności, zauważyły zmiany w tych uczuciach dzięki muzyce i zaczęły czuć się bezpiecznie. Dzięki arteterapii osoby starsze odzyskują świadomość, że ich życie nadal trwa na tym świecie.

Umiejętności praktyczne w terapii sztuką: Praktyczne lekcje są prowadzone w zakresie umiejętności praktycznych terapii sztuką. Podczas tych kursów nauczane są techniki, materiały, metody aplikacji i techniki oceny wymagane do pracy z osobami starszymi.

Jak wspomniano, techniki arteterapii są najskuteczniejszymi metodami, szczególnie dla osób starszych. Pod tym względem działania artystyczne, takie jak glina, malarstwo, muzyka, teatr, rękodzieło i marmurkowanie, wysuwają się na pierwszy plan w technikach arteterapii. Terapia sztuką nie tylko przyczynia się do duchowego uzdrowienia pacjentów, ale także zapewnia duchową przyjemność instruktorowi. W szczególności arteterapia pozwala młodszemu i starszemu pokoleniu spotkać się w obecności trenerów w ośrodkach opieki nad osobami starszymi.

W przykładowym badaniu przeprowadzonym przez Altan Sarıkaya i Oğuz (2016) zaobserwowano, że osoby starsze, które miały problemy ze snem w ośrodku opieki nad osobami starszymi, miały uporządkowany sen dzięki muzykoterapii. W tym działaniu zastosowano muzyczną technikę arteterapii.

Badania i etyka: Omówiono etykę w praktyce arteterapii, metody badawcze, gromadzenie danych i ewaluację w praktyce. Etyka jest bardzo ważną kwestią w arteterapii. W związku z tym szkolenia z zakresu arteterapii powinny odbywać się w miejscach posiadających certyfikowaną akredytację zatwierdzoną przez komisje etyczne. Kiedy spojrzymy na wartości etyczne opublikowane przez American Art Therapy Association-AMERICAN ART THERAPY ASSOCIATION (2013) w podsumowaniu:

- poczucie odpowiedzialności; trenerzy muszą być odpowiedzialni przed swoimi klientami.
- poufność; profesjonalnie chronią wszystkie informacje o klientach i nie udostępniają ich nikomu innemu.
- ocena: terapeuci stosują metody oceny, aby dobrze poznać swoich klientów.
- prace artystyczne klientów; terapeuci chronią produkty artystyczne klientów tak samo jak informacje i nie udostępniają ich.
- wystawianie dzieł sztuki klientów; w celu wystawienia dzieła sztuki należy uzyskać zgodę prawną od właściciela dzieła sztuki, tj. klienta.
- kompetencje zawodowe i uczciwość; terapeuta musi posiadać profesjonalne przeszkolenie.
- terapeuta powinien być wielokulturowy i kompetentny; powinien być w stanie zająć się wszystkimi rodzajami klientów.
- terapeuci powinni być wzorem do naśladowania dla studentów i doradców.
- terapeuci muszą być przykładem dla badaczy uczestniczących w sesjach.
- terapeuci powinni mieć poczucie odpowiedzialności wobec swoich kolegów z grupy zawodowej.
- terapie muszą być finansowo zorganizowane.
- terapeuci mogą angażować się w odpowiednie działania reklamowe dotyczące szkoleń.
- w terapiach artystycznych klienci mają prawo do swobodnego zakończenia terapii, jeśli nie są usatysfakcjonowani.
- terapeuci mogą korzystać z Internetu, mediów społecznościowych i technologii cyfrowych.

Podsumowując, warunkiem sine qua non bycia arteterapeutą jest działanie zgodnie z zasadami etycznymi. Przede wszystkim należy chronić prawa osób starszych i pacjentów. Prywatne sytuacje osób starszych nigdy nie powinny być udostępniane nikomu innemu. Jednak informacje zagrażające życiu powinny być profesjonalnie udostępniane osobom, za które pacjent ponosi odpowiedzialność.

Sytuacje specjalne: Techniki interwencyjne są nauczane dla specjalnych sytuacji, które mogą być napotkane podczas praktyk arteterapii, takich jak trauma, choroba, żaloba.

Istnieją różne przypadki w arteterapii. Szczególnie dolegliwości osób starszych i chorych muszą być dobrze zdefiniowane. Na przykład u pacjentów z rakiem stwierdzono niższą kontrolę gniewu niż u zdrowych osób (Durualp i Altay, 2012). Zaobserwowano, że pacjenci chorzy na raka mają niższe poczucie niepewności, braku pewności siebie i uczciwości. W związku z tym technika i tematy terapii artystycznych są określane zgodnie z wrażliwością

pacjentów. Inną wrażliwą sytuacją są osoby po traumie. Fakt, że są one bardziej wrażliwe niż normalne osoby, ich poziom lęku jest wysoki i nie czują się bezpiecznie, to kwestie, które należy wziąć pod uwagę w terapii. Zastosowanie terapii malarskiej u osób z traumą będzie skuteczne w ich relaksacji.

Pacjenci z chorobą Alzheimera mieli obniżoną jakość życia. W związku z tym ważne jest stosowanie terapii, które podnoszą jakość życia takich pacjentów. Dzięki terapii sztuką zaobserwowano, że poczucie własnej wartości pacjentów z demencją poprawiło się, ich umiejętności socjalizacyjne wzrosły, a ich poczucie pewności siebie wzrosło (Chancellor, Duncan, & Chatterjee, 2014).

Staż kliniczny (w razie potrzeby): Niektóre programy szkoleniowe obejmują staże kliniczne. Podczas tych praktyk zdobywane jest doświadczenie w pracy z prawdziwymi osobami starszymi i rozwijane są praktyczne umiejętności.

Trening arteterapii oparty na uważności u osób starszych ma na celu nauczenie podstawowej wiedzy i umiejętności praktyk arteterapeutycznych w celu podniesienia jakości życia osób starszych, ochrony ich zdrowia psychicznego i poprawy ich samopoczucia psychicznego.

Metody

Różne metody i techniki są wykorzystywane do treningu arteterapii opartej na uważności (Kennerley i in., 2017) u osób starszych. Te metody i techniki pomagają osobom starszym wyrażać siebie, dzielić się swoimi doświadczeniami emocjonalnymi i uwalniać swoją kreatywność.

Podano niektóre z tych metod:

Sztuki wizualne: Osobom starszym można zapewnić różne materiały do zajmowania się sztukami wizualnymi, takimi jak malarstwo, rysunek i malarstwo. Metoda ta pomaga seniorom uwolnić swoją kreatywność i wyrazić emocje za pomocą obrazów.

Drama i teatr: Zajmowanie się dramą i teatrem pomaga osobom starszym rozwijać umiejętności wyrażania emocji. Zapewnia się, że osoby starsze wyrażają siebie poprzez odgrywanie ról, dzielenie się swoimi doświadczeniami emocjonalnymi i budowanie empatii.

Opowiadanie historii: Osoby starsze mogą rozwijać swoje umiejętności wyrażania emocji poprzez opowiadanie historii. Seniorzy mogą dzielić się swoimi emocjami, opowiadając historie inspirowane ich życiem lub doświadczeniami.

Muzyka: Zajmowanie się muzyką pomaga osobom starszym rozwijać umiejętności wyrażania emocji. Osoby starsze są zachęcane do wyrażania swoich uczuć poprzez czynności takie jak gra na instrumencie lub śpiew.

Praktyki uważności: Podczas treningu arteterapii opartej na uważności u osób starszych, ma on na celu zmniejszenie stresu i niepokoju poprzez stosowanie technik uważności.

Trening arteterapii opartej na uważności (Rappaport, 2014) u osób starszych może być stosowany z wieloma różnymi technikami i metodami oprócz metod wymienionych powyżej. Treningi te pomagają osobom starszym wyrażać siebie, ujawniać swoją kreatywność i chronić zdrowie psychiczne.



Partnerzy projektu wykonujący gliniane kosze, Kłajpeda, 2023 r.

Komunikacja jeden na jeden ułatwia spersonalizowane instrukcje szkolenia osób starszych za pomocą arteterapii:

Dostosowanie podejścia edukacyjnego (Suh & Kim, 2023) do konkretnych potrzeb, zainteresowań i stylów uczenia się każdego starszego ucznia. Nawiązuje silną relację między nauczycielem a seniorem, tworząc bezpieczne i wspierające środowisko uczenia się. Dzięki tej bliskiej interakcji nauczyciele mogą zidentyfikować bariery w nauce, sprostać indywidualnym wyzwaniom i odpowiednio dostosować strategie nauczania.

Skuteczne strategie komunikacji jeden na jeden:

Aktywne słuchanie: Demonstrowanie umiejętności aktywnego słuchania pozwala nauczycielom zrozumieć unikalne perspektywy i obawy starszych uczniów. Poprzez uważne słuchanie, parafrazowanie i wyjaśnianie, nauczyciele mogą zbudować zaufanie i wzajemne zrozumienie.

Empatia i szacunek: Starsi uczniowie często doceniają nauczycieli, którzy okazują empatię i szacunek dla ich doświadczeń i ograniczeń. Kulturowanie nieoceniającej i wspierającej postawy pomaga stworzyć pozytywne i sprzyjające środowisko uczenia się.

Elastyczność w nauczaniu: Uznając zróżnicowane potrzeby edukacyjne osób starszych, nauczyciele powinni być elastyczni w swoim podejściu do nauczania. Powinni dostosować swoje metody nauczania, tempo i treść do zdolności poznawczych i preferencji każdego ucznia.

Pomoce wizualne i demonstracje: Wykorzystanie pomocy wizualnych, takich jak wykresy, diagramy i modele, może poprawić zrozumienie i zapamiętanie informacji. Ponadto demonstracja zadań lub czynności krok po kroku zapewnia praktyczne wskazówki i promuje aktywne zaangażowanie.

Wnioski: Nauczanie osób starszych z naciskiem na komunikację jeden na jeden z perspektywy andragogicznej oferuje cenne podejście do poprawy ich doświadczenia edukacyjnego. Wykorzystując zasady andragogiki i stosując skuteczne strategie komunikacji jeden na jeden, nauczyciele mogą stworzyć wspierające i spersonalizowane środowisko uczenia się. Uznanie wyjątkowych potrzeb i cech starszych uczniów jest niezbędne do zapewnienia ich ciągłego wzrostu, rozwoju i zaangażowania w proces edukacyjny.

Liczba szkoleń w tej dziedzinie rośnie również ze względu na wzrost zainteresowania osób starszych edukacją w zakresie arteterapii, wzrost jakości ich życia i spadek problemów ze zdrowiem psychicznym. Uważa się, że osoby starsze mogą odnieść korzyści, takie jak

wyrażanie siebie, rozwijanie kreatywności i ochrona zdrowia psychicznego poprzez udział w szkoleniach z zakresu arteterapii.

Jednak zanim zaczniesz korzystać z treningu obejmującego uważność i sztukę, zadaj sobie (i swojemu trenerowi) następujące pytania:

Czy arteterapia jest odpowiednią terapią dla mnie?

Czy czuję się komfortowo wyrażając siebie poprzez ekspresję artystyczną?

Czy ten program treningowy jest odpowiedni dla mojej grupy wiekowej?

Czy termin, czas trwania, cena i lokalizacja programu szkoleniowego są dla mnie odpowiednie?

Jakie są potencjalne korzyści z arteterapii?

Czy arteterapia wymaga pewnych warunków wstępnych lub umiejętności, aby odnieść sukces?

Czy mogę znaleźć odpowiedniego specjalistę, który może przeprowadzić arteterapię?

Czy po zakończeniu programu szkoleniowego będę w stanie samodzielnie wykonywać praktyki arteterapeutyczne?

Jak ten program treningowy wpłynie na jakość mojego życia?

Lista referencji:

Demir, V. (2022a). Wpływ arteterapii i programu terapii poznawczej opartej na uważności na poziom aleksytymii u osób. *Asya Studies*, 6(22), 237-248.
doi:10.31455/asya.1160023

Durost, S. (2011). *Starość jest postawą - wiek jest pojęciem: Jakościowe badanie starzenia się i ageizmu z wytycznymi dla literatury terapii ekspresyjnych: Rozprawa doktorska*. Autor.

Harris, M. J. (nd). *Impactful Student Learning Outcomes of One-to-One Student Laptop Programs in Low Socioeconomic Schools*. <https://doi.org/10.46569/10211.3/98576>

Huxtable, A. E., Wolf, B. G. P., & Schmanke, L. (2022). *Graficzny przewodnik po arteterapii*. Jessica Kingsley Publishers.

Kennerley, H., Kirk, J., & Westbrook, D. (2017). *Wprowadzenie do terapii poznawczo-behawioralnej: Umiejętności i zastosowania*. Sage Publications.

O'Grady, C. P., & Wayne, S. W. J. (2007). *Rodzinny przewodnik po współistniejących zaburzeniach*. Toronto: Centrum Uzależnień i Zdrowia Psychicznego.

Rappaport, L. (2014). *Uważność i terapie sztuką: Teoria i praktyka*. Jessica Kingsley Publishers.

Suh, Y., & Kim, H. (2023). Analiza potrzeb programów edukacji artystycznej dla osób starszych. *Society for Art Education of Korea*, 85, 47-66.
<https://doi.org/10.25297/aer.2023.85.47>

Chancellor, B., Duncan, A., & Chatterjee, A. (2014). Terapia sztuką w chorobie Alzheimera i innych demencjach. *Journal of Alzheimer's Disease*, 39(1), 1-11.

Durualp, E., & Altay, N. (2012). Porównanie wskaźników emocjonalnych i poziomu objawów depresji u dzieci w wieku szkolnym z chorobą nowotworową i bez niej. *Journal of Pediatric Oncology Nursing*, 29(4), 232-239.

Arıcı, B. (2006). Resim, Psikoloji ve Çocuğun Dünyasında Resim. *Sanat Dergisi*, (10), 15-22.

Aydin, B. (2012). Tıbbi sanat terapisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(1), 69-83.

- Çınar, D., Karadakovan, A., Akın, M. (2022). Kanser Rehabilitasyon Sürecinde Ebru Sanatının Etkileri: Tanımlayıcı Bir Araştırma. *Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Dergisi (Journal of Traditional Medical Complementary Therapies)*, 5(2):132-42.
- McNiff, S. (1981). *Sztuka i psychoterapia*. Charles C. Thomas Publisher.
- Elbrecht, C. (2012). *Leczenie traumy na polu gliny: A sensorimotor art therapy approach*. Jessica Kingsley Publishers.
- Gladding, S. T. (1992). *Poradnictwo jako sztuka: Twórczość w poradnictwie*.
- Fleshman, B., & Fryrear, J. L. (1981). *Sztuka w terapii*. Burnham Inc Pub.
- İkiz, T. (2017). Rorschach Testi psikanalitik yorum kodlama ve uygulamalar. Stambul: *Bağlam Yayıncılık*.
- Buchalter, S. (2011). *Arteterapia i kreatywne techniki radzenia sobie dla osób starszych*. Jessica Kingsley Publishers.
- Kurt, D. (2014). *Müzik terapinin huzurevinde yaşayan yaşlıların yalnızlık hissi üzerine etkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi, Stambul.
- Malchiodi, C. A. (2003). Terapia sztukami ekspresyjnymi i podejścia multimodalne. *Podręcznik terapii sztuką*, 106-119.
- Turetsky, C. J., & Hays, R. E. (2003). Opracowanie modelu psychoterapii sztuką w celu zapobiegania i leczenia nierozwiązanego żalu w średnim wieku. *Art Therapy*, 20(3), 148-156.
- Altan Sarıkaya, N., & Oğuz, S. (2016). Wpływ muzykoterapii pasywnej na jakość snu u starszych mieszkańców domów opieki. *Journal of Psychiatric Nursing*. 7(2), 55-60.
- Amerykańskie stowarzyszenie arteterapii (2013). Zasady etyczne dla arteterapeutów american art therapy association, inc. Data wejścia w życie: zmieniono w grudniu 2013 r. <https://arttherapy.org/wp-content/uploads/2017/06/Ethical-Principles-for-Art-Therapists.pdf>

Pytania do samooceny

1. Jaki jest główny cel treningu arteterapii opartej na uważności dla osób starszych, jak wspomniano w tekście?
 - a) Poprawa zdrowia fizycznego
 - b) Rozwijanie umiejętności artystycznych
 - c) Poprawa samopoczucia emocjonalnego i psychicznego**
 - d) Poznawanie historycznych technik artystycznych
2. Który aspekt osób starszych podkreśla szkolenie, podkreślając znaczenie poszanowania ich autentyczności i doświadczeń życiowych?
 - a) Zdolności fizyczne
 - b) Umiejętności poznawcze
 - c) Dobre samopoczucie emocjonalne i psychiczne**
 - d) Interakcje społeczne
3. Na czym koncentruje się struktura szkolenia, wykorzystując praktyczne przykłady i studia przypadków?
 - a) Wiedza teoretyczna
 - b) Zasady etyczne
 - c) Interaktywna nauka**
 - d) Staże kliniczne

4. Jakie są niektóre tematy poruszane w programach edukacyjnych związanych z arteterapią opartą na uważności dla osób starszych?
- a) **Planowanie, wdrażanie i ocena**
 - b) Ekologia i gospodarka o obiegu zamkniętym
 - c) Fizyka i chemia
 - d) Kwestie społeczne i polityczne
5. Według tekstu, która technika arteterapii jest uważana za najbardziej podstawową?
- a) Kolaż
 - b) Muzyka
 - c) **Malowanie**
 - d) Dramat
6. W jaki sposób malarstwo przyczynia się do arteterapii, zgodnie z tekstem?
- a) **Jest to forma komunikacji dla tych, którzy nie mogą wyrazić uczuć werbalnie.**
 - b) Jest używany głównie do celów rozrywkowych.
 - c) Nie ma znaczącego wpływu na ekspresję emocjonalną.
 - d) Jest nieskuteczny w przypadku osób z zaburzeniami psychicznymi.
7. W jaki sposób terapia kolażem jest opisana w tekście?
- a) Metoda wykorzystująca wyłącznie materiały cyfrowe
 - b) Technika malowania i rysowania
 - c) **Wykorzystanie przedmiotów codziennego użytku w arteterapii**
 - d) Metoda przeznaczona wyłącznie dla pacjentów po urazach
8. Jaki jest cel używania gliny w arteterapii, jak opisano w tekście?
- a) Zaspokojenie podstawowych potrzeb w zakresie przyborów kuchennych
 - b) Tworzenie złożonych dzieł sztuki
 - c) **Rozwijanie umiejętności manualnych i zapewnienie duchowego relaksu**
 - d) Zastąpienie tradycyjnych metod terapii
9. Zgodnie z tekstem, co jest omawiane w sekcji "Badania i etyka" związanej z praktykami arteterapii?
- a) Tło historyczne arteterapii
 - b) **Wartości i zasady etyczne**
 - c) Strategie marketingowe dla arteterapeutów
 - d) Techniki terapii sztuką w celu złagodzenia traumy

3. Wprowadzenie do MBAT Laury Rappaport. Opis metodologii MBAT

Laury Rappaport - PhD, ATR-BC jest profesorem nadzwyczajnym na Uniwersytecie Notre Dame de Namur w Kalifornii (USA) i od ponad 25 lat uczy terapii sztukami ekspresyjnymi. Jest licencjonowanym doradcą zdrowia psychicznego i licencjonowanym terapeutą rodzinnym w Massachusetts, certyfikowanym terapeutą sztuki w American Art Therapy Association oraz certyfikowanym trenerem focusingu w The Focusing Institute. Jest pionierką w tworzeniu Terapii Artystycznej Zorientowanej na Skupienie i Terapii Ekspresyjnej Zorientowanej na Skupienie.



Dr Laury Rappaport. Pozyskano z: <https://www.focusingtherapy.org/for-clients/find-therapist/dr-laury-rappaport/>

MBAT (Mindfulness-Board Academy Treatment; Mindfulness-Based Art Therapy; Mindfulness-Board Art Therapy):

- Jest to podejście, które łączy praktyki uważności, takie jak medytacja i joga, z praktyką arteterapii w celu promowania zdrowia, dobrego samopoczucia i adaptacyjnych reakcji na stres.
- Jest to metoda, która obejmuje medytację i praktykę sztuk wizualnych w celu promowania zdrowia, dobrego samopoczucia i adaptacyjnych reakcji na stres.
- Jest to metoda oparta na specjalistach w dziedzinie sztuki i jogi, którzy współpracują w celu promowania zdrowia, dobrego samopoczucia i adaptacyjnych reakcji na stres.

W Mindfulness-Based Art Therapy (MBAT) sztuka odgrywa rolę narzędzia do wyrażania sztuki w kultywowaniu uważnej świadomości. Jest to innowacyjne podejście, które dodaje uważność do terapii sztuką, ponieważ Laury Rappaport wierzy, że w podejściach do terapii sztuką kompetencja uważności jest nieodłączna.

Od ponad 30 lat prowadzi terapię ekspresyjną zorientowaną na skupienie (FOAT) i jest autorką książki *Mindfulness and the arts therapies: Teoria i praktyka* (z dwoma rozdziałami na temat FOAT). MBAT jest techniką, która integruje uważność ze wszystkimi terapiami artystycznymi i obejmuje najnowocześniejszy wkład neuronauki, ponieważ technika ta została ustanowiona poprzez badanie zastosowań teoretycznych, klinicznych i szkoleniowych. Arteterapia oparta na

uważności może być również określana jako arteterapia zorientowana na skupienie. Skupienie jest słowem kluczowym w ogólnym doświadczeniu wyrażania siebie poprzez sztukę.

Wszyscy słyszeliśmy o arteterapii i uważności oraz o tym, jak przyczyniają się one do procesu terapeutycznego, ale czy wiesz o arteterapii opartej na uważności? MBAT to stosunkowo nowe podejście do terapii, które integruje arteterapię i techniki uważności, aby pomóc w leczeniu. Uważność to praktyka uzyskiwania samoświadomości emocji, doznań i myśli. Kiedy jesteś świadomy swoich myśli i uczuć, zyskujesz zwiększone poczucie samoświadomości i zdolność do refleksji nad chwilą obecną w życiu.

Terapia sztuką została zaadaptowana jako forma leczenia w latach 40. ubiegłego wieku. To podejście terapeutyczne wymaga od osoby tworzenia sztuki jako sposobu na wyrażenie swoich myśli i uwolnienie emocji. W niektórych przypadkach psycholog analizuje sztukę, aby uzyskać wgląd w psychikę danej osoby i jej problemy psychologiczne. Połączenie teorii mindfulness z praktyczną stroną arteterapii daje w rezultacie technikę terapeutyczną zwaną arteterapią opartą na mindfulness. Ta koncepcja terapii została po raz pierwszy wprowadzona w 2009 roku przez psycholog Laury Rappaport i zachęca osobę do świadomego angażowania się w kreatywność.

https://www.youtube.com/watch?v=9KvP2O_0Lgo&t=277s

W ramach naszego projektu MBAT for Seniors podejście to jest wykorzystywane do generowania korzyści dla seniorów i jest postrzegane jako bogate źródło, które może inspirować i odmładzać wszystkich klinicystów i nauczycieli. Korzyści z arteterapii opartej na uważności mogą być następujące:

- zwiększona wytrzymałość psychiczna.
- zwiększona jakość życia
- większa spójność i koncentrację
- zmniejszenie tłumienia myśli podczas stresu
- zwiększone zaufanie do siebie i intuicja
- zwiększona samoświadomość, zwłaszcza świadomość emocjonalna
- zwiększone poczucie kontroli
- zwiększona samoocena
- lepsza zdolność do wyrażania uczuć
- lepsza koncentracja uwagi

MBAT jest łatwiejszą do wykonania praktyką i można ją wykonywać w domu. Chociaż MBAT nie zastępuje leczenia terapeutycznego, angażowanie się w działania MBAT wraz z kontynuowaniem terapii może pomóc w radzeniu sobie z codziennym stresem i niepokojem.

Osoby z następującymi zaburzeniami i problemami mogą odnieść korzyści z terapii opartej na uważności: zaburzenia lękowe, zaburzenia odżywiania, nadużywanie substancji, depresja lub zaburzenia depresyjne, stres i gniew.

MBAT koncentruje się głównie na redukcji stresu i poprawie jakości życia.

Lista referencji:

Rappaport, L. (2014). Uważność i terapie sztuką: Teoria i praktyka. London: Jessica Kingsley Publishers

Międzynarodowe Stowarzyszenie Terapeutów Terapii Skoncentrowanej na Uważności (IAFOT) (2023). Dr Laury Rappaport - Terapia zogniskowana. Retrieved d. 23.2.2023: Dr Laury Rappaport - Terapia skoncentrowana na celu

Pytania dotyczące samooceny:

1. Kto jest pionierem arteterapii ukierunkowanej na skupienie i terapii ekspresyjnej ukierunkowanej na skupienie, zgodnie z tekstem?

- a) **Laury Rappaport**
- b) Licencjonowany doradca ds. zdrowia psychicznego
- c) Instytut Focusing
- d) Amerykańskie Stowarzyszenie Terapii Sztuką

2. Co oznacza skrót MBAT w kontekście tekstu?

- a) Terapia Mindfulness-Behavior Adjustment Therapy
- b) Leczenie w ramach Mindfulness-Board Academy
- c) Techniki Mindfulness-Behavioral Art
- d) **Terapia sztuką oparta na uważności**

3. Zgodnie z tekstem, w jaki sposób arteterapia oparta na uważności (MBAT) przynosi korzyści jednostkom?

- a) Zwiększając umiejętności artystyczne
- b) **poprzez promowanie zdrowia, dobrego samopoczucia i adaptacyjnych reakcji na stres**
- c) Zapewniając psychologiczną analizę dzieł sztuki
- d) Skupiając się na sile fizycznej i kontroli.

4. Kiedy po raz pierwszy wprowadzono koncepcję arteterapii opartej na uważności (MBAT) i kto ją wprowadził?

- a) 1940, Laury Rappaport
- b) **2009, Laury Rappaport**
- c) 1990s, licencjonowany doradca ds. zdrowia psychicznego
- d) 2010, The Focusing Institute

4. Adaptacja podejścia MBAT Laury Rappaport

Jak można rozumieć uważność i kreatywne formy ekspresji w połączeniu opartym na opisie terapii sztuką opartej na uważności (MBAT) Laury Rappaport i jak takie podejście może przyczynić się do poprawy jakości życia osób starszych?

Arteterapia oparta na uważności (MBAT) to stosunkowo nowe podejście, które zostało wprowadzone przez psychologa i autora Laury'ego Rappaporta w 2009 roku w książce "Mindfulness and the Arts Therapies" (Rappaport, 2014).

Arteterapia oparta na uważności (MBAT) wywodzi się z innych, bardziej znanych podejść i musi być rozumiana jako połączenie treningu uważności i arteterapii. Aby zrozumieć MBAT, musimy najpierw zrozumieć elementy tego podejścia.

Koncepcja uważności wywodzi się z buddyzmu. W uważności kładzie się nacisk na świadomość fizycznych doświadczeń w ciele, emocji i uwagi. Częścią bycia uważnym jest zdolność do bycia świadomym siebie i swojego otoczenia oraz zdolność do refleksji nad swoim codziennym życiem i doświadczeniami, które masz w danej chwili (Rappaport, 2014).

XX wieku arteterapia zaczęła zyskiwać popularność jako metoda zarówno psychoterapii, jak i podejścia do terapii. Istnieją jednak przykłady kreatywnych form ekspresji, które były ważne dla użytkowników psychiatrii już w XX wieku.

Istnieją różnice w podejściach, w których sztuka jest częścią leczenia. Na przykład, gdy mówimy o sztuce jako części psychoterapii. W tym przypadku psychoterapeuta analizuje i interpretuje sztukę stworzoną przez pacjenta i w ten sposób uzyskuje wgląd w wyzwania psychologiczne pacjenta. W innych podejściach sztuka będzie wykorzystywana jako część terapii. Tutaj klient wyrazi siebie poprzez sztukę, uwolni emocje i być może będzie mógł się zidentyfikować. To ostatnie podejście należy rozumieć jako część MBAT.

Innym podejściem opartym na uważności, na którym opiera się MBAT, jest redukcja stresu oparta na uważności (MBSR). Dr Jon Kabat-Zinn, badacz, autor i nauczyciel medytacji, opracował w 1979 roku światowej sławy program redukcji stresu oparty na uważności (MBSR), który stworzył zupełnie nową dziedzinę w medycynie i psychologii. Pracuje nad szerzeniem świadomości uważności w naukach medycznych i społeczeństwie. Jest założycielem i byłym dyrektorem The Stress Reduction Clinic oraz Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society na University of Massachusetts Medical School oraz emerytowanym profesorem medycyny. Prowadzi wykłady i warsztaty z zakresu mindfulness na całym świecie. MBSR to podejście, które składa się z różnych rodzajów uważności; medytacji siedzącej, medytacji chodzącej, skanowania ciała i łagodnej jogi, a także refleksji. MBSR to model, który obejmuje pracę domową, element dydaktyczny, dzielenie się i medytację miłości. MBSR to podejście, w którym ćwiczy się zrozumienie własnego wnętrza i własnych emocji, a tym samym pomaga się spojrzeć na siebie ze świadomą obecnością, uwagą i większą akceptacją. (s. 30, Rappaport, 2014), Kabat-Zinn, J. (1994), (Kabat-Zinn, J. (2008), Kabat-Zinn, J. (2016).



Partnerzy projektu z Danii demonstrujący książkę L. Rappaporta, Nikosia, 2022 r.

MBAT to terapia będąca połączeniem podejścia mindfulness i arteterapii opisanej przez Laury Rappaport. Podejście to łączy w sobie ideę uważności poprzez kreatywne działania, w których zanurzasz się w twórczym procesie tworzenia ekspresji artystycznych, a tym samym uważnie eksplorujesz siebie.

Wciąż brakuje dowodów opartych na badaniach w odniesieniu do MBAT, ale podejście to zyskuje uznanie jako narzędzie do poprawy objawów, takich jak lęk, nadużycia, depresja i stres oraz jako ulga od niepokojących myśli i tym podobnych. MBAT ma również pozytywny wpływ na choroby fizyczne, takie jak przewlekły ból i rak. Można zauważyć, że pacjenci stosujący to podejście doświadczają między innymi poprawy jakości życia. Arteterapia oparta na uważności pomaga ludziom wyrażać uczucia poprzez procesy twórcze i "odpuszczać". Jednocześnie można zauważyć, że poprawia się uwaga i świadomość, a także wzrasta samoocena i samoakceptacja (Van Lith, T., 2021).

Arteterapia oparta na uważności opiera się na "arteterapii zorientowanej na skupienie", jak sama nazwa wskazuje, jest to "skupienie", a zmiana skupienia podczas procesu twórczego jest częścią tego procesu. Terapia skoncentrowana na skupieniu wzmacnia myśli, uczucia i doświadczenia klienta. W tym przypadku terapeuta i klient będą uczestniczyć w leczeniu we współpracy, koncentrując się na doświadczeniach klienta. Podejście to tworzy bezpieczne i wspierające środowisko, w którym trudne problemy i uporczywe przeszkody na drodze do zmiany mogą być otwarcie badane. Dzięki terapii skoncentrowanej na skupieniu, klienci często doświadczają zwiększonej świadomości, wrażliwości i empatii wobec samych siebie. Terapeuta bada bezpośrednio odczuwane doświadczenie danej osoby; to, co klient odczuwa cieleśnie. Terapeuta głęboko słucha klienta. Kiedy klient może dokładnie opisać to, co czuje, to uczucie w ciele często zostanie uwolnione, być może tylko trochę. Każde uwolnienie cielesne jest wskaźnikiem prawdziwej zmiany. Laury Rappaport nauczała Terapii Zorientowanej na Fokus (FOT) i Terapii Zorientowanej na Fokus (FOAT) przez ponad 30 lat. Pomogła stworzyć FOAT i jest autorką książki "Focusing-Oriented Art Therapy". Ponieważ FOAT odbywa się w interakcji między terapeutą a klientem, gdzie terapeuta chce wytworzyć doświadczane przez klienta emocje, FOAT wymaga obecności terapeuty podczas leczenia. Podczas pandemii lub z innych powodów, które izolują ludzi w domu i gdzie nie jest możliwe spotkanie z terapeutą, takie podejście nie będzie możliwe. W takim przypadku warto przyjrzeć się MBAT, którego

jedną z zalet jest między innymi to, że nie wymaga obecności nikogo innego niż dana osoba. (Rozdział 14, Rappaport, 2014),(Rappaport, L., 2009), (IAFOTs, 2023)

<https://www.youtube.com/watch?v=hrBLVUrE4to&t=13s>

Jedną z zalet MBAT jest to, że nie wymaga rozmów terapeutycznych, ale można ją ćwiczyć samodzielnie w domu. Coś, na co widzieliśmy zwiększone zapotrzebowanie podczas pandemii COVID-19. Podczas pandemii, podobnie jak wcześniej, nie było możliwości spotkania się np. z terapeutą poprzez fizyczną obecność. Ponadto, między innymi, grupa osób starszych doświadczyła zwiększonego poczucia samotności. Samotność pojawiła się, gdy ludzie mieli ograniczone możliwości spotykania się z innymi. Zarówno w odniesieniu do możliwości spotykania się wokół aktywności, ale także po prostu przebywania w towarzystwie i nawiązywania kontaktów towarzyskich z innymi. Co więcej, wiele osób starszych mieszka samotnie. (Ældresagen, 2023)

MBAT nie może zastąpić rozmów terapeutycznych z terapeutą, ale MBAT może być postrzegany jako uzupełnienie, a także może być ekonomicznie niedrogą metodą wspierającą np. redukcję stresu i radzenie sobie z trudnościami psychicznymi.

Podejście MBAT to metoda wprowadzania większej uważności do własnego życia. Może odbywać się w środowisku terapeutycznym, na przykład w centrach aktywności, ale jedną z zalet jest to, że może odbywać się również we własnych domach. Może to być raz w tygodniu lub codziennie, możesz przeznaczyć na to godzinę lub cokolwiek chcesz. Przykładami kreatywnych działań, nad którymi można pracować w sposób uważny, w ramach MBAT, może być zbieranie naturalnych materiałów w ogrodzie lub lesie do kreatywnego projektu, wykorzystując po drodze wszystkie swoje zmysły; co mogę zobaczyć, poczuć, posłuchać, powąchać, jeśli to możliwe? smakuj i pozwól, aby uwaga pozostała przy zmysłach bez osądzania. Po prostu rejestrujesz myśli. Jeśli uświadomisz sobie osądzające myśli, po prostu zarejestruj je bez "osądzania siebie" i bez bycia krytycznym i przenieś swoją uwagę z powrotem na bezpośrednie doznania.

Innym przykładem może być narysowanie realistycznego obrazu siebie, a po drodze zaakceptowanie każdego "błędu". Może to przyczynić się do zwiększenia samoakceptacji.

Możesz również stworzyć kolaż ze zdjęć z czasopism, reklam itp., które wyrażają Twoje uczucia. Przykłady, które wspierają ekologiczne podejście, które chcemy mieć w projekcie.

Muzyka i drama mogą być również wykorzystywane jako część MBAT, tutaj sztuka może być wykorzystywana do przekształcania emocji i poprawy zdolności do relaksu.

Inną kreatywną metodą może być narysowanie konturów dłoni, a następnie wypełnienie ich doświadczanymi emocjami. Nie ma dobrego lub złego sposobu na zrobienie tego. Niektórzy wybierają wzory przypominające mandale, inni wyłącznie kolory, małe rysunki rzeczy lub słowa. Jest to sposób na skontaktowanie się ze swoimi uczuciami i być może podzielenie się nimi z innymi. Ćwiczenie wymaga jedynie kartki papieru i czegoś do kolorowania/rysowania. Bardziej znanym podejściem arteterapeutycznym, które można wykorzystać w podejściu MBAT, może być wypełnianie rysunków "mandali".

<https://www.youtube.com/watch?v=GMSC95hEj2w>

Kiedy chcemy włączyć sztukę do podejścia mindfulness, interesujące jest przyjrzenie się wywiadowi przeprowadzonemu do tej pory w ramach projektu. Widziałem, że MBAT odbywa się już w domach osób starszych. Jednak osoby starsze niekoniecznie wiedzą, że praktykują MBAT. Na przykład rozmawiałam z kobietą, dla której "tworzenie" było przede wszystkim procesem, "po prostu byciem" np. z jej decoupage lub innym materiałem i po prostu obserwowaniem, dokąd ją to zaprowadzi. Dla innych był to cel końcowy, siedzenie z gotowym

produktem i uznanie ze strony otoczenia. Dla jeszcze innych było to połączenie tych dwóch czynników. Kiedy procesy twórcze mają być rozumiane w podejściu MBAT, to proces musi być decydującym czynnikiem, a nie gotowy rezultat. Istnieje niebezpieczeństwo, że nie jesteś uważnie obecny i uważny, gdy gotowy wynik jest tym, z czym się "mierzysz". W przeciwieństwie do tego, gdy jesteś obecny i skupiasz się na, na przykład, bezpośrednim doznaniu właśnie teraz i tutaj, wtedy możesz mówić o MBAT.

Interesujące będzie również to, w jaki sposób możemy przekazać i wzbudzić zainteresowanie tym podejściem wśród osób starszych. W ten sposób mogą oni samodzielnie wpływać na jakość swojego życia.

Pomimo różnic kulturowych, a tym samym podejść w sześciu krajach uczestniczących w tym projekcie Erasmus, chcemy stworzyć wspólne zrozumienie i skupić się na możliwościach, które leżą w rozpowszechnianiu podejścia MBAT.

W oparciu o powyższe, chcemy pomóc w rozwijaniu i przekazywaniu podejścia; Terapia sztuką oparta na uważności (MBAT) za pomocą skutecznych narzędzi w postaci strony internetowej MBAT4Seniors, aplikacji MBAT itp. oraz zdobywać doświadczenie w poprawie zdrowia psychicznego grupy starszych seniorów w sześciu krajach uczestniczących w projekcie Erasmus: Turcji, Polsce, Hiszpanii, Litwie, Cyprze i Danii. (MBAT4seniors, 2023).

https://www.youtube.com/watch?v=ncW_Pw_viVA

Lista referencji:

Ældresagen (2023). Kom ud af ensomheden og få hjælp til at finde nye fællesskaber. Retrieved d. 9.3. 2023: Kom ud af ensomhed og få hjælp til at finde nye fællesskaber (aeldresagen.dk)

Kabat-Zinn, J. (1994). Gdziekolwiek idziesz, tam jesteś: medytacja uważności w życiu codziennym. Nowy Jork: Hyperion.

Kabat-Zinn, J. (2008). Arriving at your own door. Nowy Jork: Hachette Books

Kabat-Zinn, J. (2016). Mindfulness dla początkujących: Reclaiming the Present Moment and Your Life. Colorado: Sounds True

MBAT4seniors (2023). MBAT 4 seniors, E-learningowa platforma internetowa i aplikacja mobilna na Androida. Retrieved d. 7.3.2023: MBAT4Seniors

Rappaport, L. (2009). Arteterapia zorientowana na skupienie: Dostęp do mądrości ciała i twórczej inteligencji. London: Jessica Kingsley Publishers.

Rappaport, L. (2014). Uważność i terapie sztuką: Teoria i praktyka. London: Jessica Kingsley Publishers

Międzynarodowe Stowarzyszenie Terapeutów Terapii Skoncentrowanej na Uważności (IAFOT) (2023). Dr Laury Rappaport - Terapia zogniskowana. Retrieved d. 23.2.2023: Dr Laury Rappaport - Terapia skoncentrowana na celu

Van Lith, T., Cheshure, A., Pickett, S.M. *et al.* Protokół badania arteterapii opartej na uważności w celu określenia skuteczności w zmniejszaniu stresu i lęku na studiach. *BMC Psychol* **9**, 134 (2021). Retrieved d. 07.03.2023: Protokół badania arteterapii opartej na uważności w celu określenia skuteczności w zmniejszaniu stresu i lęku w college'u | BMC Psychology | Pełny tekst (biomedcentral.com)

1. Zgodnie z tekstem, kto wprowadził koncepcję Mindfulness-Based Art Therapy (MBAT) i w którym roku została ona wprowadzona?

- a) Jon Kabat-Zinn w 1979 roku
- b) Laury Rappaport w 2009 r.**
- c) Klinika redukcji stresu w latach 40-tych XX wieku
- d) Focusing Institute w 2014 r.

2. Jaka jest główna zaleta MBAT wspomniana w tekście?

- a) Wymaga rozmów terapeutycznych
- b) Może być praktykowana wyłącznie w środowisku terapeutycznym.
- c) Można ją ćwiczyć samodzielnie w domu.**
- d) Skupia się wyłącznie na gotowym produkcie artystycznym.

3. Które dobrze znane podejście arteterapeutyczne jest wspomniane w tekście jako stosowane w podejściu MBAT?

- a) Terapia decoupage
- b) Terapia rysowaniem mandali
- c) Terapia dramą
- d) Muzykoterapia**

4. W jaki sposób MBAT przyczynia się do jakości życia osób starszych, zgodnie z dostarczonymi informacjami?

- a) Skupiając się na gotowym produkcie artystycznym
- b) Kładąc nacisk na rozmowy terapeutyczne
- c) Zapewniając ulgę od niepokojących myśli**
- d) Wykluczając procesy twórcze

5. Zgodnie z tekstem, czego wymaga MBAT pod względem procesu twórczego, aby można go było uznać za zgodny z podejściem?

- a) Cel końcowy i uznanie ze strony otoczenia
- b) Obecność i skupienie na bezpośrednim doznaniu**
- c) Ścisły pomiar w odniesieniu do wyników końcowych
- d) Niezależny wpływ na doświadczanie jakości życia przez osoby starsze

5. Zalety, wady, problemy zdrowotne, w których MBAT jest pomocny i inne rzeczy związane z podejściem MBAT.

Arteterapia oparta na uważności (MBAT) jest definiowana jako refleksyjna praktyka, która łączy działania artystyczne z podstawami medytacji uważności. MBAT zachęca do wyrażania siebie, eksploracji i samoświadomości poprzez wykorzystanie sztuki. Arteterapia oparta na uważności jest stosowana od wielu lat w różnych środowiskach, takich jak szkoły, szpitale, kliniki zdrowia psychicznego, zakłady poprawcze i programy mieszkaniowe.

Zalety

Główną zaletą arteterapii opartej na uważności (MBAT) jest to, że oferuje ona praktyczną metodę łączenia ekspresji artystycznej z praktyką uważności. Sama medytacja uważności może być trudną praktyką, dlatego połączenie jej z praktykami artystycznymi czyni ją bardziej zabawną i mniej wymagającą. MBAT pozwala uczestnikom zarówno ćwiczyć uważność, jak i wyrażać się twórczo na różne sposoby. MBAT umożliwia uczestnikom angażowanie się w praktykę uważności, a także wiele form twórczej ekspresji. Jako technika terapeutyczna, MBAT promuje zarówno świadomą świadomość, jak i twórczą ekspresję, zapewniając zwiększony wgląd i zrozumienie siebie. Kolejną zaletą arteterapii opartej na uważności jest to, że można ją dostosować do osobistych wymagań i preferencji. MBAT zapewnia liczne formy ekspresji artystycznej, ponieważ łączy w sobie zarówno medytację, jak i sztukę. Aby wyrazić swoje uczucia, myśli i doświadczenia, uczestnicy mogą korzystać z różnych narzędzi i technik, w tym pisanie, rysowanie, malowanie, rzeźby, a nawet fotografii. Dzięki elastyczności pozwalającej na dostosowanie się do różnych potrzeb, MBAT daje uczestnikom większe poczucie sprawczości i kontroli nad procesem twórczym. MBAT promuje redukcję stresu i może promować relaksację u seniorów. MBAT zachęca do relaksu i może pomóc osobom starszym zmniejszyć stres. Przewiduje się, że różnorodne metody i działania związane ze sztuką będą zachęcać do wyrażania siebie i emocjonalnego przetwarzania siebie. Wykorzystanie MBAT w grupach może zachęcić do zaangażowania i rozmowy z innymi, jednocześnie zwiększając umiejętności społeczne uczestników.

Łączy ekspresję artystyczną i praktykę uważności (więcej zabawy, mniej wyzwań)

- Różnorodne sposoby korzystania z niego (malowanie, rysowanie, taniec itp.).
- Techniki można dostosować do osobistych wymagań i preferencji.
- Promuje redukcję stresu i relaksację seniorów, jednocześnie zachęcając do wyrażania siebie i emocjonalnego przetwarzania siebie.

Wady

Pomimo wielu korzyści płynących z arteterapii opartej na uważności, istnieją pewne potencjalne wady, które należy wziąć pod uwagę. Po pierwsze, MBAT może nie być odpowiednia dla każdego, ponieważ wymaga pewnego poziomu komfortu zarówno w medytacji uważności, jak i wyrażania siebie poprzez sztukę. Inni mogą zmagać się z niską kreatywnością. W rezultacie może nie być pomocny dla seniorów, którzy mają trudności z uczestnictwem w zajęciach artystycznych lub dla seniorów, którzy mają ogólny brak zainteresowania sztuką. Dana osoba może nie odnieść pełnych korzyści z MBAT, a nawet może się zniechęcić, jeśli czuje się niekomfortowo z którąkolwiek z tych procedur.

Ze względu na brak finansowania i zasobów, MBAT może mieć również trudności z wdrożeniem w niektórych kontekstach, w tym w szkołach i placówkach dla seniorów.

Uczestnicy MBAT powinni mieć dostęp do dobrej jakości zasobów i odpowiednich środowisk, co może być kosztowne lub trudne do uzyskania. Ponadto, w niektórych lokalizacjach uczestnikom może być trudno uzyskać pełne korzyści z MBAT ze względu na brak wykwalifikowanych praktyków MBAT.

MBAT może nie być odpowiedni dla każdego (np. dla seniorów, którzy ogólnie nie interesują się sztuką).

- Wymaga dostępu do dobrej jakości zasobów i odpowiedniego środowiska.
- Brak wykwalifikowanych praktyków MBAT

Problemy zdrowotne, w których MBAT jest pomocny

Pewna różnica między seniorami a innymi osobami polega na tym, że są oni starsi, bardziej doświadczeni i często bardziej wrażliwi. Wielu seniorów boryka się z osobistymi problemami, takimi jak smutek, samotność, niska samoocena, utrata po śmierci bliskich i przyjaciół, słaba pamięć, nie odwiedzanie dzieci, utrata słuchu i wzroku, nuda itp.

Liczne schorzenia psychiczne i fizyczne mogą odnieść znaczne korzyści z arteterapii opartej na uważności (MBAT). Zaobserwowano, że MBAT jest szczególnie pomocna w zmniejszaniu stresu, depresji i lęku. Połączenie uważności i sztuki może pomóc ludziom poczuć się bardziej zrelaksowanymi i dać im bezpieczne ujście do wyrażania swoich uczuć. Dla osób zmagających się z traumą, czy to związaną z PTSD, przemocą fizyczną, czy innymi traumatycznymi sytuacjami, MBAT również okazał się bardzo korzystną terapią. Dzięki komponentowi uważności, praktyka ta oferuje również poczucie stabilności i komfortu, pozwalając klientom na zbadanie ich traumy w bezpieczny sposób poprzez twórczą ekspresję. Seniorzy z chorobą nowotworową mogą również skorzystać z MBAT, ponieważ pomaga im ona uwolnić negatywne emocje poprzez kreatywne działania, co zmniejsza fizyczne i emocjonalne skutki uboczne ich choroby. MBAT jest również korzystny dla osób zmagających się z przewlekłym bólem i chorobą. Osoby z przewlekłym bólem mogą znaleźć terapeutyczną ulgę poprzez proces twórczy, który pozwala im wyrazić swoje emocje i doświadczenia w świeży i terapeutyczny sposób. Dodatkowo, medytacja uważności może być bardzo korzystna dla kontrolowania fizycznego dyskomfortu i napięcia, pomagając seniorom w rozwijaniu głębszego poczucia wewnętrznego komfortu i spokoju.

MBAT może pomóc seniorom zmagającym się z zaburzeniami związanymi z uzależnieniami, które są szkodliwe dla ich zdrowia fizycznego i psychicznego, takimi jak palenie tytoniu, nadużywanie alkoholu, zaburzenia związane z jedzeniem itp. Korzystanie z arteterapii opartej na uważności jest ogólnie korzystne w pomaganiu w różnych stanach zdrowia psychicznego i fizycznego. MBAT może zapewnić poczucie spokoju, ulgi i zrozumienia, a jednocześnie jest praktyczna i elastyczna dzięki połączeniu uważności i ekspresji artystycznej. Ważne jest również, aby pamiętać, że pomimo możliwości uzyskania korzyści, arteterapia oparta na uważności nie powinna być stosowana zamiast innych terapii lub opieki medycznej zalecanej przez pracowników służby zdrowia.

- MBAT może być pomocny w różnych problemach związanych ze zdrowiem psychicznym, takich jak pomoc w radzeniu sobie ze stresem, depresją, lękiem i zespołem stresu pourazowego (PTSD).
- MBAT może być pomocny w różnych problemach związanych ze zdrowiem fizycznym, takich jak pacjenci z rakiem, osoby z przewlekłym bólem i chorobami.
- Pomocny również w zaburzeniach związanych z uzależnieniami, które są szkodliwe dla ich zdrowia fizycznego i psychicznego, takich jak palenie tytoniu, nadużywanie alkoholu, zaburzenia związane z jedzeniem itp.

Lista referencji:

Buchalter, S. (2011). *Arteterapia i kreatywne techniki radzenia sobie dla osób starszych*. Jessica Kingsley Publishers.

Jang, S. H., Kang, S. Y., Lee, H. J., & Lee, S. Y. (2016). Korzystny wpływ arteterapii opartej na uważności u pacjentek z rakiem piersi - randomizowane badanie kontrolowane. *Explore*, 12(5), 333-340.

Mittal, S., & Mahapatra, M. (2021). Terapia sztuką i opieka nad osobami.

Monti, D.A., Peterson, C., Kunkel, E.J.S., Hauck, W.W., Pequignot, E., Rhodes, L. and Brainard, G.C. (2006), A randomized, controlled trial of mindfulness-based art therapy (MBAT) for women with cancer. *Psycho-Oncology*, 15: 363-373. <https://doi.org/10.1002/pon.988>

Proulx, K. (2007). Doświadczenia kobiet z bulimią psychiczną w grupie leczenia zaburzeń odżywiania opartej na uważności. *Eating Disorders*, 16(1), 52-72.

Vaartio-Rajalin, H., Santamäki-Fischer, R., Jokisalo, P., & Fagerström, L. (2021). Tworzenie sztuki i ekspresyjna arteterapia w opiece zdrowotnej i pielęgniarstwie dla dorosłych: A scoping review. *International journal of nursing sciences*, 8(1), 102-119.

Pytania do samooceny

1. Jaka jest główna zaleta połączenia ekspresji artystycznej z praktyką uważności w MBAT?
 - a) Sprawia, że medytacja uważności staje się większym wyzwaniem.
 - b) Wymaga od uczestników skupienia się wyłącznie na uważności.
 - c) Sprawia, że medytacja uważności jest przyjemniejsza i mniej wymagająca.**
 - d) Ogranicza twórczą ekspresję do określonych form

2. W jaki sposób MBAT przyczynia się do redukcji stresu i relaksu u seniorów, zgodnie z dostarczonymi informacjami?
 - a) Zniechęcając do wyrażania siebie
 - b) Promując brak zainteresowania sztuką
 - c) Poprzez różne metody i działania związane ze sztuką**
 - d) Ograniczając twórczą ekspresję wyłącznie do malarstwa i rysunku

3. Co zostało wymienione w tekście jako potencjalna wada MBAT?
 - a) Jest pomocny dla każdego, niezależnie od poziomu komfortu.
 - b) Może nie być odpowiedni dla osób starszych, które ogólnie nie interesują się sztuką.**
 - c) Nie wymaga dostępu do wysokiej jakości zasobów.
 - d) Jest łatwy do wdrożenia w różnych kontekstach.

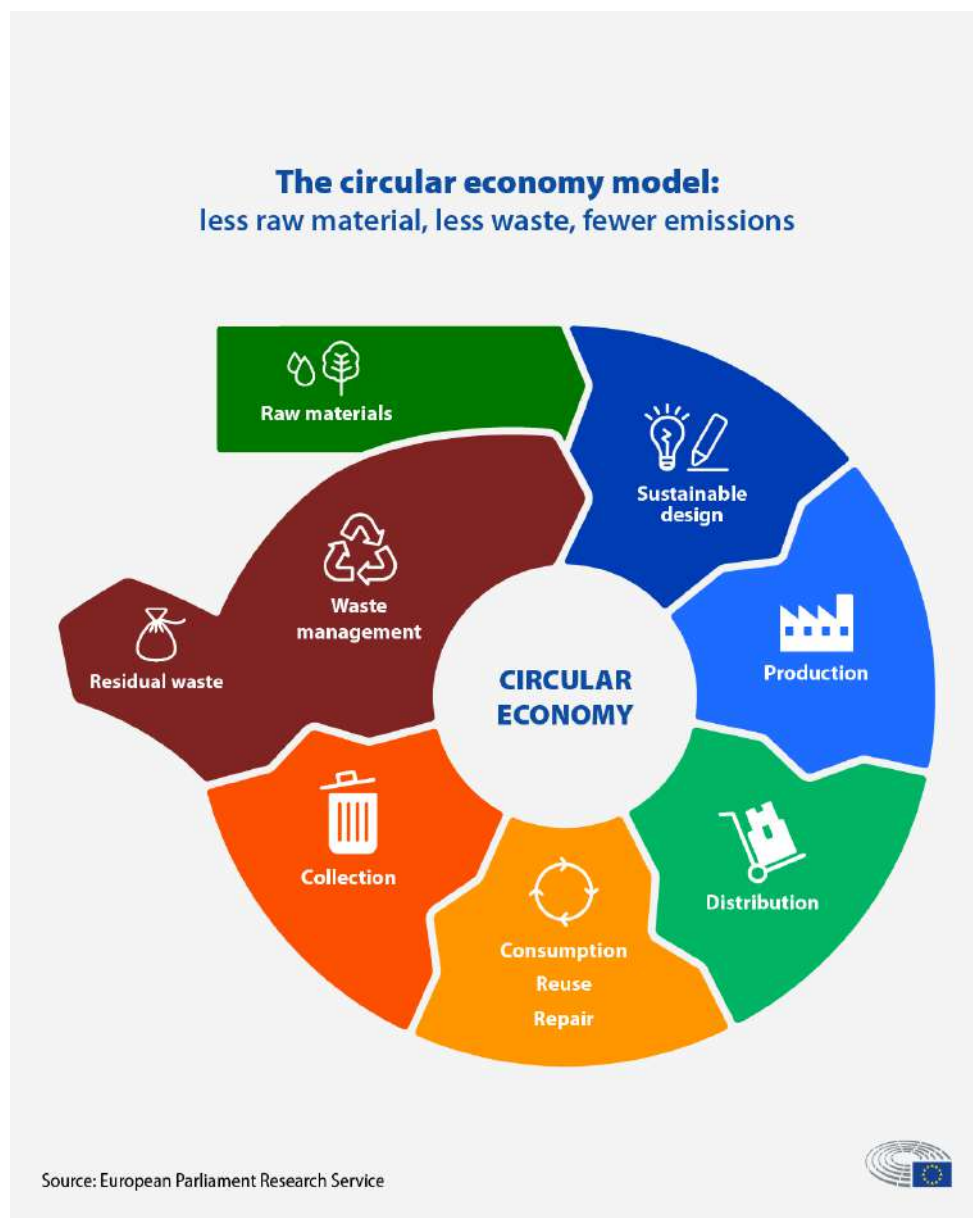
4. W jakich stanach zdrowia MBAT jest wymieniany jako pomocny, szczególnie dla seniorów?
 - a) Tylko fizyczne warunki zdrowotne
 - b) Tylko choroby psychiczne
 - c) Zarówno psychiczne, jak i fizyczne warunki zdrowotne**
 - d) Tylko zaburzenia związane z uzależnieniem

5. Zgodnie z tekstem, dlaczego wdrożenie MBAT może być trudne w niektórych kontekstach, takich jak szkoły i ośrodki dla seniorów?

- a) Brak zainteresowania medytacją mindfulness
- b) Brak wykwalifikowanych praktyków MBAT**
- c) Niska kreatywność wśród uczestników
- d) Wysoki koszt zasobów i środowiska

6. Gospodarka o obiegu zamkniętym, ekologiczne podejście w MBAT

Stosując gospodarkę o obiegu zamkniętym i ekologiczne podejście w MBAT, koncentrujemy się na wykorzystaniu zrównoważonych i nietoksycznych materiałów do tworzenia sztuki, promowaniu recyklingu i ponownego wykorzystania materiałów artystycznych oraz zmniejszaniu ilości odpadów w procesie terapeutycznym. Takie podejście jest nie tylko przyjazne dla środowiska, ale także promuje głębsze połączenie z naturą i wspiera dobre samopoczucie klientów.



Niektóre sposoby zastosowania gospodarki o obiegu zamkniętym i ekologicznego podejścia w MBAT mogą obejmować:

Używanie naturalnych i zrównoważonych materiałów do tworzenia sztuki, takich jak papier z recyklingu, włókna naturalne lub nietoksyczne farby i markery

Zachęcanie klientów do ponownego wykorzystania materiałów artystycznych, takich jak skrawki papieru lub tkanin do tworzenia kolaży lub włączanie znalezionych przedmiotów do dzieł

Włączenie działań i materiałów opartych na naturze, takich jak tworzenie sztuki z naturalnych materiałów, takich jak liście, kwiaty lub kamienie

Edukowanie klientów na temat wpływu ich materiałów artystycznych na środowisko i promowanie zrównoważonych praktyk, takich jak prawidłowe usuwanie niebezpiecznych odpadów lub ograniczanie jednorazowych tworzyw sztucznych w procesie tworzenia sztuki

Up: Upcykling polega na przekształcaniu materiałów odpadowych w nowe, użyteczne produkty. W MBAT upcykling może być stosowany poprzez wykorzystanie wyrzuconych lub niechcianych materiałów w procesie tworzenia sztuki. Na przykład stare czasopisma lub gazety mogą być używane do tworzenia kolaży, a wyrzucone drewno może zostać przekształcone w rzeźbę.

Świadoma Uważna konsumpcja polega na byciu świadomym wpływu naszych wyborów na środowisko i dokonywaniu zrównoważonych wyborów tam, gdzie to możliwe. W MBAT można to zastosować, zachęcając klientów do korzystania z nietoksycznych i przyjaznych dla środowiska materiałów artystycznych, takich jak farby na bazie wody, kredki na bazie soi lub papier z recyklingu.

Red W MBAT redukcja odpadów może być stosowana poprzez zachęcanie klientów do oszczędnego korzystania z materiałów i zmiany ich przeznaczenia lub ponownego wykorzystania, gdy tylko jest to możliwe. Na przykład, klienci mogą być zachęceni do używania obu stron kartki papieru lub zachowywania skrawków papieru do przyszłych projektów artystycznych.

Połączenie z nat Uważność i tworzenie sztuki mogą promować głębsze połączenie z naturą. W MBAT można to zastosować poprzez włączenie działań i materiałów opartych na naturze, takich jak tworzenie sztuki z naturalnych materiałów, takich jak liście, kwiaty lub kamienie.

Wspólne tworzenie Wspólne tworzenie sztuki to podejście polegające na tworzeniu sztuki w grupie. W MBAT podejście to może być stosowane poprzez zachęcanie klientów do wspólnej pracy nad projektami artystycznymi z wykorzystaniem zrównoważonych materiałów. Wspólne tworzenie sztuki może nie tylko promować poczucie wspólnoty i więzi, ale także zmniejszać ilość odpadów poprzez dzielenie się materiałami artystycznymi i zmianę przeznaczenia lub ponowne wykorzystanie materiałów.

Zrównoważone miejsce pracy: Tworzenie zrównoważonej przestrzeni do pracy polega na stosowaniu przyjaznych dla środowiska materiałów i praktyk w celu zmniejszenia wpływu środowiska terapeutycznego na środowisko. W MBAT można to osiągnąć poprzez zastosowanie energooszczędnego oświetlenia, pojemników do recyklingu i nietoksycznych środków czyszczących.

Świadomość Włączenie świadomości ekologicznej do MBAT może obejmować edukowanie klientów w kwestiach środowiskowych i promowanie zrównoważonych praktyk. Może to obejmować omawianie wpływu odpadów i zanieczyszczeń na środowisko oraz promowanie zrównoważonych zachowań, takich jak ograniczenie jednorazowych tworzyw sztucznych lub wybór produktów przyjaznych dla środowiska.

Świad Świadoma utylizacja polega na prawidłowym pozbywaniu się materiałów artystycznych i odpadów w celu zmniejszenia wpływu na środowisko. W MBAT można to zastosować, zachęcając klientów do właściwego usuwania niebezpiecznych odpadów, takich jak farby olejne, oraz do recyklingu lub ponownego wykorzystania materiałów, gdy tylko jest to możliwe.

Zastosowanie gospodarki o obiegu zamkniętym i ekologicznego podejścia w MBAT można dostosować do wyjątkowych potrzeb i możliwości seniorów. Oto kilka sposobów na włączenie tych zasad do MBAT z seniorami:

- Używanie naturalnych i zrównoważonych materiałów. Seniorzy mogą być zachęceni do korzystania z naturalnych i zrównoważonych materiałów w swojej twórczości. Przykładem może być wykorzystanie papieru z recyklingu lub naturalnych włókien do

projektów tkackich. Korzystanie z nietoksycznych i przyjaznych dla środowiska materiałów może być również ważne dla seniorów, którzy mogą mieć problemy zdrowotne.

- Zmiana przeznaczenia i ponowne wykorzystanie materiałów. Seniorzy mogą być zachęceni do zmiany przeznaczenia i ponownego wykorzystania materiałów w swoich projektach artystycznych. Na przykład stare ubrania lub tkaniny można wykorzystać do stworzenia kołdry lub kolażu. Seniorzy mogą być również zachęceni do ponownego wykorzystania materiałów takich jak papier lub karton w swoich projektach, aby zmniejszyć ilość odpadów.
- Włączenie aktywności opartych na naturze. Seniorzy mogą być zachęceni do angażowania się w działania oparte na naturze, takie jak rysowanie lub malowanie krajobrazów, tworzenie kolaży przyrodniczych lub wykorzystywanie naturalnych materiałów, takich jak liście i kwiaty w swoich projektach artystycznych.
- Świadoma konsumpcja. Seniorzy mogą być zachęceni do dokonywania zrównoważonych wyborów materiałów do tworzenia sztuki. Na przykład, używając papieru z recyklingu zamiast nowego papieru lub używając naturalnych barwników zamiast syntetycznych.
- Wspólne projekty. Seniorzy mogą angażować się we wspólne projekty artystyczne z wykorzystaniem zrównoważonych materiałów. Wspólne projekty mogą nie tylko promować poczucie wspólnoty i więzi, ale także zmniejszać ilość odpadów poprzez dzielenie się materiałami artystycznymi i zmianę przeznaczenia lub ponowne wykorzystanie materiałów.
- Utylizacja przyjazna dla środowiska. Seniorzy mogą być edukowani w zakresie właściwego usuwania niebezpiecznych odpadów, takich jak farby olejne, i zachęceni do recyklingu lub ponownego wykorzystania materiałów, gdy jest to możliwe. Można ich również zachęcać do przekazywania lub oddawania wszelkich niewykorzystanych materiałów artystycznych w celu zmniejszenia ilości odpadów.
- Korzystanie z narzędzi cyfrowych. Seniorzy, którzy mogą mieć problemy z poruszaniem się lub zręcznością, mogą być zachęceni do korzystania z narzędzi cyfrowych, takich jak aplikacje do rysowania lub oprogramowanie do edycji zdjęć. Może to zmniejszyć zapotrzebowanie na fizyczne materiały artystyczne i ograniczyć ilość odpadów.
- Aktywności oparte na zmysłach. Seniorzy mogą być zachęceni do angażowania się w zajęcia sensoryczne, takie jak tworzenie sztuki z naturalnych materiałów, takich jak piasek, kamienie lub glina. Materiały te mogą być pozyskiwane w sposób zrównoważony i ponownie wykorzystywane lub zmieniane po zakończeniu aktywności.
- Międzypokoleniowe projekty artystyczne. Seniorzy mogą współpracować przy projektach artystycznych z młodszymi pokoleniami, wykorzystując zrównoważone materiały i zachęcając do dzielenia się pomysłami i technikami między pokoleniami.
- Uważne spacerowanie i tworzenie sztuki. Seniorzy mogą angażować się w praktyki uważności, takie jak spacerowanie na łonie natury i tworzenie sztuki inspirowanej ich otoczeniem. Może to zachęcić do głębszej więzi z naturą i promować zrównoważone zachowania.
- Społecznościowe projekty artystyczne. Seniorzy mogą angażować się w społeczne projekty artystyczne, które promują zrównoważony rozwój i świadomość ekologiczną. Przykładem może być tworzenie instalacji artystycznych z materiałów pochodzących z recyklingu lub organizowanie akcji sprzątania społeczności.
- Terapia wspomnieniowa z wykorzystaniem materiałów z recyklingu. Seniorzy mogą zaangażować się w terapię reminiscencyjną przy użyciu materiałów pochodzących z recyklingu, aby stworzyć pudełka wspomnień lub kolaże, które odzwierciedlają ich

doświadczenia życiowe. Może to promować zrównoważony rozwój, jednocześnie promując dobre samopoczucie emocjonalne.

- Istnieje wiele kreatywnych i znaczących sposobów na włączenie gospodarki o obiegu zamkniętym i ekologicznego podejścia do MBAT z seniorami. Promując zrównoważony rozwój i świadomość ekologiczną w tworzeniu sztuki, seniorzy mogą doświadczyć terapeutycznych korzyści płynących z MBAT, jednocześnie wywierając pozytywny wpływ na planetę. Włączenie tych dwóch podejść do MBAT z seniorami może zapewnić im terapeutyczne i znaczące doświadczenie.

Zastosowanie gospodarki o obiegu zamkniętym i ekologicznego podejścia w MBAT jest ciągłym procesem, który obejmuje włączenie zrównoważonych praktyk i materiałów do każdego aspektu procesu terapeutycznego. Może to wspierać rozwój i uzdrawianie klientów, jednocześnie promując zdrowie planety, zrównoważony rozwój, świadomość ekologiczną i ogólne samopoczucie.

Lista referencji:

Besthorn, F. H. (red.). (2004). Ekoterapia: Uzdrawianie z myślą o naturze. Sierra Club Books.

Gussak, D. (red.). (2016). Wiley podręcznik terapii sztuką. John Wiley & Sons.

Kaimal, G., Ray, K., & Muniz, J. (2016). Redukcja poziomu kortyzolu i reakcje uczestników po tworzeniu sztuki. *Art Therapy*, 33(2), 74-80.

Knill, P. J., Levine, E. G., & Levine, S. K. (Eds.). (2005). Zasady i praktyka terapii sztukami ekspresyjnymi: W kierunku estetyki terapeutycznej. Jessica Kingsley Publishers.

Malchiodi, C. A. (red.). (2012). Podręcznik arteterapii (wyd. 2). Guilford Press.

Narodowy Instytut ds. Starzenia się. (2021). Arteterapia i starzenie się. Retrieved from <https://www.nia.nih.gov/health/art-therapy-and-aging>

Orr, D. W. (1992). Umiejętności ekologiczne: Edukacja i przejście do postmodernistycznego świata. State University of New York Press.

Potash, J. S. (2014). Sztuka uważności w dobie kryzysu środowiskowego. W S. F. Hick & T. Bien (Eds.), *Uważność i terapie artystyczne: Teoria i praktyka* (s. 182-196). Jessica Kingsley Publishers.

Rubin, J. A. (2016). Podejścia do arteterapii: Teoria i technika (3rd ed.). Routledge.

Scoble, S., & McLean, S. (2018). Terapia sztuką ekologiczną: Kreatywne sposoby łączenia się z naturą. Jessica Kingsley Publishers.

Stuckey, H. L., & Nobel, J. (2010). Związek między sztuką, leczeniem i zdrowiem publicznym: Przegląd aktualnej literatury. *American Journal of Public Health*, 100(2), 254-263.

pytania do samooceny

1. Jaki jest główny cel stosowania gospodarki o obiegu zamkniętym i ekologicznego podejścia w MBAT?

- a) Podkreślanie drogich materiałów artystycznych
- b) Promowanie nieekonomicznych praktyk usuwania odpadów**
- c) Używanie zrównoważonych i nietoksycznych materiałów do tworzenia sztuki
- d) Ignorowanie wpływu materiałów artystycznych na środowisko.

2. W jaki sposób można zachęcić klientów do zmniejszenia ilości odpadów w MBAT, zgodnie z dostarczonymi informacjami?

- a) Wyrzucanie materiałów po jednorazowym użyciu
- b) Unikając używania papieru z recyklingu

c) Poprzez ponowne wykorzystanie i zmianę przeznaczenia materiałów artystycznych

d) Używając tylko syntetycznych barwników w projektach artystycznych

3. Które podejście obejmuje przekształcanie materiałów odpadowych w nowe, użyteczne produkty w MBAT?

a) Uważna konsumpcja

b) Wspólne tworzenie sztuki

c) Utylizacja przyjazna dla środowiska

d) Upcykling

4. W jaki sposób można dostosować MBAT do unikalnych potrzeb i możliwości seniorów w zakresie gospodarki o obiegu zamkniętym i zasad przyjaznych dla środowiska?

a) Zniechęcając do korzystania z narzędzi cyfrowych

b) Poprzez promowanie nieekonomicznych praktyk utylizacji

c) Poprzez włączenie działań opartych na przyrodzie

d) Unikając współpracy przy projektach artystycznych

5. Jakie znaczenie ma świadoma utylizacja w MBAT?

a) Wspiera prawidłowe usuwanie niebezpiecznych odpadów

b) Zachęca do gromadzenia materiałów artystycznych.

c) Promuje wykorzystanie odpadów niebezpiecznych

d) Zniechęca do jakiegokolwiek formy utylizacji.