

MBAT4Seniors: Mindfulness Based Art Therapy ως αποτελεσματικό εργαλείο για τη βελτίωση της ψυχικής υγείας των ηλικιωμένων στο πλαίσιο της πανδημίας COVID19.

Εγχειρίδιο

## Περιεχόμενα:

Εγχειρίδιο Τεχνικές Τέχνης Βασισμένες στην Ενσυνειδητότητα στις χώρες εταίρους του έργου: ανάλυση αναγκών.....	3
3. Εισαγωγή της Laury Rappaport MBAT. Περιγραφή μεθοδολογίας MBAT.....	21
4. Προσαρμογή της προσέγγισης MBAT Laury Rappaport .....	24
5. Πλεονεκτήματα, μειονεκτήματα, προβλήματα υγείας στα οποία η MBAT είναι χρήσιμη και άλλα στοιχεία για την προσέγγιση MBAT. ....	29
6. Κυκλική οικονομία, φιλική προς το περιβάλλον προσέγγιση στην MBAT .....	33

## Εγχειρίδιο Τεχνικές Τέχνης Βασισμένες στην Ενσυνειδητότητα στις χώρες εταίρους του έργου: ανάλυση αναγκών.

Πριν από τη δημιουργία του τρέχοντος εγχειριδίου, οι εταίροι του έργου αποφάσισαν να πραγματοποιήσουν μια ανάλυση αναγκών. Δεδομένου ότι όλες οι χώρες που συμμετέχουν στο έργο δίνουν προτεραιότητα στην ποιότητα και τη δυνατότητα εφαρμογής των πνευματικών προϊόντων του έργου, η έρευνα βασίστηκε στη μέθοδο συζήτησης της ομάδας εστίασης με εκπαιδευτές ενηλίκων που ειδικεύονται στην εργασία με ηλικιωμένους.

Η μελέτη πραγματοποιήθηκε σε όλες τις χώρες εταίρους του έργου από το καλοκαίρι του 2022 έως το τέλος του 2022. Στόχος της μελέτης ήταν να προσδιοριστούν τα πιο κοινά προβλήματα ψυχικής υγείας μεταξύ των ηλικιωμένων στο πλαίσιο της πανδημίας COVID-19. Ένας επιπλέον στόχος ήταν να εντοπιστούν οι ανάγκες και οι προτιμήσεις των ηλικιωμένων και των εκπαιδευτών ενηλίκων σχετικά με την ανάπτυξη μιας εφαρμογής για κινητά Android για τη μείωση του άγχους μέσω πρακτικών ενσυνειδητότητας και θεραπείας τέχνης.

Το ερευνητικό εργαλείο αναπτύχθηκε σε συμφωνία με όλους τους εταίρους του έργου πριν από τη διεξαγωγή της μελέτης. Οι ερωτήσεις επικεντρώθηκαν στην αποκάλυψη προβλημάτων ψυχικής υγείας, στον εντοπισμό των αιτιών τους, στον προσδιορισμό της εξοικείωσης των εκπαιδευτών ενηλίκων και των ηλικιωμένων με την εκπαίδευση ενσυνειδητότητας και τη θεραπεία τέχνης και τη διερεύνηση των τεχνικών που χρησιμοποιούν στην εργασία τους. Η έρευνα περιελάμβανε επίσης ερωτήσεις σχετικά με τις δεξιότητες πληροφορικής των ηλικιωμένων, τη συχνότητα χρήσης εφαρμογών για κινητά και τη συνολική ικανότητα χρήσης ψηφιακών εργαλείων.

Στη μελέτη συμμετείχαν ειδικοί από διάφορους τομείς, συμπεριλαμβανομένων κοινωνικών λειτουργών, ιατρών, ειδικών απασχόλησης, ψυχολόγων, θεραπευτών τέχνης και άλλων. Συνολικά 33 ειδικοί ερωτήθηκαν από τις έξι χώρες εταίρους του έργου (Λιθουανία, Κύπρος, Δανία, Ισπανία, Τουρκία, Πολωνία). Παρά τη μεγάλη ποικιλία πρακτικών και εμπειριών σε κάθε χώρα, δεν βρέθηκαν σημαντικές διαφορές στις απαντήσεις.



Ερευνητές του ERCC (αριστερά) και συμμετέχοντες σε συνεντεύξεις (δεξιά) - (Λιθουανία, Nida, 2022)

Τα δεδομένα αναλύθηκαν χρησιμοποιώντας τη μέθοδο θεματικής ανάλυσης, η οποία περιλαμβάνει την ανάγνωση των δεδομένων και τον εντοπισμό προτύπων στο νόημα για την εύρεση θεμάτων. Πέντε βασικά θέματα προέκυψαν από τα αποτελέσματα: ψυχολογικά προβλήματα, αιτίες ψυχολογικών προβλημάτων, πρακτικές για τη διαχείριση του άγχους και άλλων ψυχολογικών προβλημάτων, προκλήσεις και ευκαιρίες στην εφαρμογή της θεραπείας τέχνης που βασίζεται στην ενσυνείδηση και προδιαγραφές της επερχόμενης εφαρμογής που αναπτύσσεται.

Αναφορικά με τα πιο κοινά προβλήματα ψυχικής υγείας που αντιμετωπίζουν οι ηλικιωμένοι στο πλαίσιο της πανδημίας COVID-19, αναφέρθηκαν τα ακόλουθα: άγχος, επιθετικότητα, θυμός, ενόχληση, μοναξιά, θλίψη, φόβος και αίσθημα ανασφάλειας. Η αϋπνία, το άγχος και η καταθλιπτική διάθεση αναφέρθηκαν συχνά.

Οι συμμετέχοντες στη μελέτη ρωτήθηκαν για τους λόγους πίσω από αυτά τα ζητήματα. Τα προβλήματα που αναφέρθηκαν ομαδοποιήθηκαν σε αντίστοιχες υποομάδες: οικονομικά θέματα (έλλειψη χρημάτων, υψηλές τιμές), θέματα υγείας (άνοια, σωματικά προβλήματα που σχετίζονται με τη γήρανση), αποκλεισμός (χωρισμός από συγγενείς, εξάρτηση από άλλους, αίσθημα περιορισμού), απώλεια (διαζύγιο, απώλεια συζύγου και άλλα) και δυσκολίες στη ζωή (φόβος θανάτου, απόγνωση λόγω απώλειας κοινωνικής θέσης μετά τη συνταξιοδότηση και άλλα). Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι κατά τη διάρκεια των συνομιλιών, η πανδημία και η νόσος του COVID-19, καθώς και η απειλή να αρρωστήσετε, δεν επισημάνθηκαν ως κάτι σχετικό ή που προκαλούν προβλήματα που αφορούν την ψυχολογία. Δεδομένου ότι η έρευνα διεξήχθη την ίδια χρονιά με τη ρωσική εισβολή στην Ουκρανία και την έναρξη του πολέμου, ο φόβος που σχετίζεται με αυτά τα γεγονότα έγινε πιο σημαντικός λόγος για ψυχολογικά ζητήματα.

Όσον αφορά τις στρατηγικές και τις πρακτικές αντιμετώπισης για τη διαχείριση του άγχους και άλλων ψυχολογικών προβλημάτων, οι συμμετέχοντες στη μελέτη ανέφεραν διάφορες μεθόδους. Μία από τις πιο κοινές στρατηγικές ήταν η αναζήτηση επικοινωνίας. Οι συμμετέχοντες σημείωσαν ότι όταν αισθάνονται άγχος ή βιώνουν αρνητικά συναισθήματα, προσπαθούν να επικοινωνήσουν όσο το δυνατόν περισσότερο. Ανέφεραν επίσης ότι μοιράζονται τα συναισθήματα τους με ένα έμπιστο άτομο, όπως έναν αρχηγό ομάδας ή έναν εκπαιδευτικό. Ορισμένοι εκπαιδευτές ενηλίκων δήλωσαν ανοιχτά ότι οι ηλικιωμένοι χρησιμοποιούν συχνά ηρεμιστικά ή άλλα φάρμακα για την καταπολέμηση του στρες. Η μελέτη στόχευε επίσης να επισημάνει τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι εκπαιδευτές ενηλίκων κατά την εφαρμογή της θεραπείας τέχνης που βασίζεται στη συνείδηση και άλλων πρακτικών διαλογισμού. Οι οικονομικές προκλήσεις αναφέρονταν με συνέπεια σε όλες τις χώρες εταίρους του έργου. Επισημάνθηκαν επίσης η έλλειψη γνώσεων και δεξιοτήτων σχετικά με την εφαρμογή της θεραπείας τέχνης που βασίζεται στην ενσυνειδητότητα, καθώς και η απουσία απαραίτητων μεθοδολογιών. Επιπρόσθετα, επισημάνθηκε η έλλειψη ανθρώπινου δυναμικού και η πολυπλοκότητα των συνθηκών εργασίας κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19, που οδήγησε σε αυξημένη επαγγελματική εξουθένωση στους ειδικούς. Μια άλλη πτυχή ήταν η μη προετοιμασία των ηλικιωμένων, η οποία περιελάμβανε πολλούς παράγοντες όπως η απροθυμία τους να υιοθετήσουν νέες μεθοδολογίες, ειδικά στον τομέα της πληροφορικής, προβλήματα υγείας των ηλικιωμένων που εμποδίζουν την ικανότητά τους να χρησιμοποιούν ελεύθερα εργαλεία πληροφορικής (π.χ. νόσος του Πάρκινσον), περιορισμένη πρόσβαση σε ιδρύματα που προσφέρουν θεραπεία τέχνης βασισμένη στην ενσυνειδητότητα, οικονομικούς περιορισμούς και χαμηλά επίπεδα δεξιοτήτων πληροφορικής. Μια ενδιαφέρουσα απάντηση ήρθε από την Ισπανία, όπου ένας συμμετέχων στη μελέτη που εργαζόταν με ηλικιωμένους ανέφερε το χαμηλό πολιτιστικό επίπεδο ορισμένων ηλικιωμένων, που οδηγεί στην άγνοιά τους για την τέχνη, τη θεραπεία, τους διαλογισμούς και παρόμοιες πρακτικές.

Ένας από τους αναπόσπαστους στόχους της μελέτης ήταν να προσδιορίσει τις βασικές ανάγκες των ηλικιωμένων και των εκπαιδευτών ενηλίκων για την εφαρμογή MBAT για κινητά. Οι συμμετέχοντες τόνισαν την ανάγκη για εξαιρετικά απλή πλοήγηση, ισορροπία χρωμάτων, ευανάγνωστο μέγεθος γραμμάτων, οδηγίες ήχου και βίντεο και μια ευρεία επιλογή τεχνικών. Άλλες ιδέες περιλάμβαναν την εφαρμογή που έχει μια λειτουργία καταγραφής δραστηριοτήτων, μια δυνατότητα αξιολόγησης συναισθημάτων (δοκιμή προ-τεχνικής) και όχι περισσότερες από επτά κατηγορίες, η καθεμία από τις οποίες περιέχει πολλές ή περισσότερες τεχνικές. Οι συμμετέχοντες στη μελέτη εξέφρασαν επίσης την επιθυμία η εφαρμογή να περιλαμβάνει εκπαιδευτικό υλικό σχετικά με τη μεθοδολογία της ευαισθητοποίησης μέσω της θεραπείας τέχνης. Με βάση αυτές τις απαντήσεις και συστάσεις, η εφαρμογή για φορητές συσκευές MBAT αναπτύχθηκε σύμφωνα με τα πρότυπα της ΕΕ (περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να βρείτε εδώ: Επισκόπηση Βασικών Αρχών Προσβασιμότητας).

Συμπερασματικά, η μελέτη βοήθησε στον εντοπισμό των βασικών αναγκών των ηλικιωμένων και των εκπαιδευτών ενηλίκων για την ανάπτυξη αυτού του εγχειριδίου, της πλατφόρμας ηλεκτρονικής μάθησης και της εφαρμογής Android για κινητά. Η μελέτη επιβεβαίωσε τη συνάφεια του έργου, καθώς ακόμη και όταν υποχωρεί η απειλή της πανδημίας COVID-19, άλλοι εξωτερικοί παράγοντες που προκαλούν άγχος (όπως ο πόλεμος στην Ουκρανία, η αύξηση του πληθωρισμού και το άγχος λόγω άλλων συνθηκών) ενθαρρύνουν περαιτέρω την αναζήτηση για τρόπους να παραμείνουν ήρεμοι και να διατηρούν ισχυρή ψυχική υγεία.

### **Επιπλέον πληροφορίες**

Επισκόπηση Βασικών Αρχών Προσβασιμότητας: <https://www.w3.org/WAI/fundamentals/>

## Ερωτήσεις Αξιολόγησης

1. Ποια μέθοδος έρευνας χρησιμοποιήθηκε για τη διεξαγωγή της ανάλυσης αναγκών για το εκπαιδευτικό υλικό του έργου;

α) Έρευνες

**β) Συνεντεύξεις**

γ) Θεματική ανάλυση

δ) Μελέτες περιπτώσεων

2. Ποιος ήταν ο πρωταρχικός στόχος της μελέτης που διεξήχθη από το καλοκαίρι του 2022 έως το τέλος του 2022;

α) Αξιολόγηση της σωματικής υγείας των ηλικιωμένων

**β) Εντοπισμός κοινών προβλημάτων ψυχικής υγείας μεταξύ των ηλικιωμένων κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19**

γ) Αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας των υπάρχουσών εφαρμογών για κινητά

δ) Ανάλυση δεξιοτήτων πληροφορικής (IT skills) ηλικιωμένων και εκπαιδευτών ενηλίκων

3. Πόσοι ειδικοί συμμετείχαν συνέντευξη από τις έξι χώρες εταίρους του έργου;

α) 22

**β) 33**

γ) 45

δ) 55

4. Ποια ερευνητική μέθοδος χρησιμοποιήθηκε για την ανάλυση των δεδομένων που συλλέχθηκαν;

α) Στατιστική ανάλυση

**β) Θεματική ανάλυση**

γ) Συγκριτική ανάλυση

δ) Πειραματική ανάλυση

5. Σύμφωνα με τη μελέτη, ποια ήταν τα κύρια θέματα που προέκυψαν από τη θεματική ανάλυση των αποτελεσμάτων;

α) Οικονομικά θέματα, πολιτικές προκλήσεις, κοινωνικές ευκαιρίες

**β) Ψυχολογικά προβλήματα, αιτίες, στρατηγικές αντιμετώπισης, προκλήσεις και προδιαγραφές εφαρμογών**

γ) Πολιτιστικές διαφορές, γλωσσικά εμπόδια, τεχνολογικές εξελίξεις

δ) Σωματική υγεία, συναισθηματική ευεξία, περιβαλλοντικοί παράγοντες



## 2. Θεραπεία τέχνης βασισμένη στην πρακτική ενσυνειδητότητα (MBAT) για ηλικιωμένους

Η εκπαίδευση στη θεραπεία τέχνης με βάση την ενσυνειδητότητα για ηλικιωμένους είναι ένα πρόγραμμα σχεδιασμένο για θεραπευτές τέχνης και επαγγελματίες υγείας (Demir, 2022). Αυτή η εκπαίδευση εστιάζει στη χρήση της θεραπείας τέχνης που βασίζεται στην ενσυνειδητότητα, μια θεραπευτική προσέγγιση που επιτρέπει σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας να εξερευνήσουν τα συναισθήματα και τις σκέψεις τους μέσω της καλλιτεχνικής έκφρασης.

Στόχος αυτής της εκπαίδευσης είναι να παρέχει στους συμμετέχοντες τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες για να βοηθήσουν τους ηλικιωμένους να βελτιώσουν τη συναισθηματική και ψυχική τους ευεξία μέσω της καλλιτεχνικής έκφρασης. Η εκπαίδευση είναι προσαρμοσμένη για να ανταποκρίνεται στις μοναδικές ανάγκες των ηλικιωμένων ατόμων, τονίζοντας τη σημασία του σεβασμού της αυθεντικότητας και των εμπειριών ζωής τους.

Η εκπαίδευση στη θεραπεία τέχνης με βάση την ενσυνειδητότητα (O'Grady και Wayne, 2007) για ηλικιωμένους περιλαμβάνει τις αρχές της θεραπείας με βάση την ενσυνειδητότητα και τις μεθόδους θεραπείας τέχνης. Οι συμμετέχοντες εκπαιδεύονται επίσης σχετικά με τις ηθικές αρχές και τα επαγγελματικά πρότυπα που σχετίζονται με τον τομέα.



Ηλικιωμένοι που κατασκευάζουν χειροτεχνίες από πηλό, Τουρκία, 2023

Η εκπαίδευση συνήθως δομείται διαδραστικά, χρησιμοποιώντας πρακτικά παραδείγματα και μελέτες περιπτώσεων για τη βελτίωση της μαθησιακής εμπειρίας. Τονίζει επίσης την υιοθέτηση μιας επαγγελματικής και ηθικής προσέγγισης κατά την εργασία με άτομα μεγαλύτερης ηλικίας. Τα εκπαιδευτικά προγράμματα (Huxtable et al., 2022) μπορούν να προσφέρουν εκπαίδευση σε διάφορα επίπεδα, το καθένα με τη δική του εστίαση. Ορισμένα μαθήματα καλύπτουν τις βασικές αρχές της θεραπείας τέχνης και της θεραπείας με επίγνωση για ηλικιωμένους, ενώ άλλα εμβαθύνουν σε πιο προηγμένα θέματα όπως ο σχεδιασμός, η εφαρμογή και η αξιολόγηση των διαδικασιών θεραπείας τέχνης.

Η εκπαίδευση στη θεραπεία τέχνης για ηλικιωμένους με βάση την ενσυνειδητότητα περιλαμβάνει τόσο ακαδημαϊκές όσο και κλινικές πτυχές. Οι συμμετέχοντες μαθαίνουν πώς να σχεδιάζουν παρεμβάσεις για την ενίσχυση της ψυχολογικής ευεξίας των ηλικιωμένων ατόμων χρησιμοποιώντας τεχνικές θεραπείας τέχνης.

Η εκπαίδευση (Durost, 2011) δίνει έμφαση στη χρήση και τα οφέλη της θεραπείας τέχνης για τους ηλικιωμένους, εντοπίζει παράγοντες κινδύνου που επηρεάζουν τη συναισθηματική και ψυχική υγεία των ηλικιωμένων, καλύπτει την ανάπτυξη και εφαρμογή θεραπευτικών διαδικασιών και διερευνά μεθόδους αξιολόγησης των αποτελεσμάτων της θεραπείας τέχνης.

Η εκπαίδευση στη θεραπεία τέχνης με βάση την ενσυνειδητότητα για ηλικιωμένους χρησιμεύει ως ευκαιρία για επαγγελματική εξέλιξη και ευαισθητοποίηση, βελτιώνοντας τελικά την ποιότητα ζωής για τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας. Οι επαγγελματίες υγείας που εργάζονται με ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας μπορούν να γίνουν πιο δημιουργικοί και αποτελεσματικοί στις παρεμβάσεις τους για την ψυχολογική και ψυχική υγεία αυτού του πληθυσμού όταν κατανοήσουν τα οφέλη της θεραπείας τέχνης. Κατά συνέπεια, τα ηλικιωμένα άτομα μπορούν να ζήσουν πιο υγιείς, πιο ευτυχισμένες και πιο ικανοποιητικές ζωές.

Αν και τα προγράμματα σπουδών διαφέρουν από ίδρυμα σε ίδρυμα, συνήθως περιλαμβάνουν τα ακόλουθα θέματα (που περιγράφονται σε αυτόν τον οδηγό):

**Θεραπεία τέχνης που βασίζεται στην ενσυνειδητότητα:** Τι είναι η θεραπεία τέχνης που βασίζεται στην ενσυνειδητότητα, πώς εφαρμόζεται και για ποιους σκοπούς;

**Προσαρμογή της θεραπείας τέχνης με βάση την πρακτική ενσυνειδητότητας**

**Επιδράσεις της θεραπείας τέχνης με βάση την πρακτική ενσυνειδητότητας.**

**Οικολογία και κυκλική οικονομία στην εφαρμογή του MBAT.**

Ομοίως, η εκπαίδευση στη θεραπεία τέχνης που βασίζεται στη συνείδηση για ηλικιωμένους μπορεί να περιλαμβάνει βασικά θέματα θεραπείας τέχνης και ψυχολογίας. Επιπλέον, τα προγράμματα κατάρτισης μπορεί να περιλαμβάνουν τα ακόλουθα θέματα:

**Θέματα εκπαίδευσης στη θεραπεία τέχνης με βάση την ενσυνειδητότητα σε ηλικιωμένους:**

Η εκπαίδευση στη θεραπεία τέχνης με βάση την ενσυνειδητότητα σε ηλικιωμένους περιλαμβάνει βασικά θέματα στη θεραπεία τέχνης και την ψυχολογία, καθώς και τη θεραπεία τέχνης με βάση την ενσυνειδητότητα στους ηλικιωμένους. Αν και τα προγράμματα κατάρτισης διαφέρουν από ίδρυμα σε ίδρυμα, περιλαμβάνουν γενικά τα ακόλουθα θέματα:

**Βασικά στοιχεία της θεραπείας τέχνης:** Τι είναι η θεραπεία τέχνης, ποιες είναι οι τεχνικές θεραπείας τέχνης, ποια υλικά μπορούν να χρησιμοποιηθούν κ.λπ. είναι οι βασικές πληροφορίες που παρέχονται σε αυτό το μέρος.





Ηλικιωμένοι από τη Λιθουανία, Šveķšna, 2022

**1. Βασικά στοιχεία της θεραπείας τέχνης:** Τι είναι η θεραπεία τέχνης, ποιες είναι οι τεχνικές θεραπείας τέχνης, ποια υλικά μπορούν να χρησιμοποιηθούν κ.λπ. είναι οι βασικές πληροφορίες που παρέχονται σε αυτό το μέρος.

Η θεραπεία τέχνης επιτρέπει στους ανθρώπους να εκφράσουν τα ψυχολογικά τους συναισθήματα. Έχει θετική συμβολή στη θεραπευτική διαδικασία, ιδιαίτερα σε ηλικιωμένους και ασθενείς. Συμβάλλει στην εξάλειψη της κατάθλιψης των ασθενών κατά τη διάρκεια της θεραπευτικής διαδικασίας και παρέχει θετική ενέργεια. Η θεραπεία τέχνης αναφέρεται ως μια εκφραστική μορφή θεραπείας με τη χρήση υλικών τέχνης. Είναι ένας συνδυασμός παραδοσιακών ψυχοθεραπευτικών θεωριών και τεχνικών με κατανόηση των ψυχολογικών πτυχών της δημιουργικής διαδικασίας, ιδιαίτερα των συναισθηματικών ιδιοτήτων διαφορετικών υλικών τέχνης. Η χρήση της θεραπείας τέχνης για ιατρικούς σκοπούς στοχεύει στην ανάκληση και έκφραση διαφόρων νοητικών απεικονίσεων στους ανθρώπους (Aydin, 2012). Ειδικά στον τομέα της ιατρικής, η θεραπεία τέχνης χρησιμοποιείται ως θεραπευτική μέθοδος για την έκφραση των τραυμάτων που βιώνουν οι ασθενείς.

Σύμφωνα με τον McNiff (1981), η τέχνη έχει ενσωματωθεί με την ανθρώπινη ζωή στην ιστορική περιπέτεια και θεωρείται ως ένα εργαλείο διαλογισμού που ανταποκρίνεται και ενσαρκώνει τα ανθρώπινα συναισθήματα και χαλαρώνει τους ανθρώπους. Η εφαρμογή της θεραπείας τέχνης στην ιατρική χρονολογείται από τους αρχαίους πολιτισμούς. Κατά τη διάρκεια της αρχαίας Αιγυπτιακής αυτοκρατορίας, οι ψυχικοί ασθενείς ενθαρρύνονταν να ασχοληθούν με την τέχνη (Fleishman and Fryrear, 1981). οι Έλληνες εφάρμοσαν μουσικές και θεατρικές τεχνικές για θεραπεία (Gladding, 1992). Στα μέσα του 20ου αιώνα, η τέχνη έγινε μέσο επικοινωνίας και όσοι δεν μπορούσαν να εκφράσουν τα συναισθήματά τους άρχισαν να επικοινωνούν χρησιμοποιώντας την τέχνη.

Όταν εξετάζουμε τις τεχνικές της εικαστικής θεραπείας η πιο βασική τεχνική είναι η ζωγραφική.

## **Ζωγραφική**

Ο Alfred Binet ασχολήθηκε για πρώτη φορά με τη δυνατότητα χρήσης της ζωγραφικής, που είναι η τεχνική της θεραπείας τέχνης, για θεραπευτικούς σκοπούς το 1890 με την έρευνά του «The Interpretation of Pictures» (Arici, 2006). Οι αναμνήσεις και οι πληροφορίες που παραμένουν στο υποσυνείδητο εκφράζονται μέσω της ζωγραφικής. Η ζωγραφική είναι η καλύτερη τεχνική ανάκτησης πληροφοριών. Οι χρωματικοί τόνοι και τα σχέδια που επιλέγουν οι ασθενείς δίνουν το μήνυμα της διάθεσης τους. Το καλύτερο παράδειγμα αυτής της τεχνικής είναι το τεστ Rorschach. Το 1921, ο Hermann Rorschach ανέλυσε τη διάθεση των ανθρώπων με την ανάλυση Inkblot. Στη δοκιμή, υπάρχουν 10 κάρτες με λεκέδες μελανιού. Το άτομο αποκαλύπτει σε ποιο συναίσθημα και σε ποια σκέψη βρίσκεται σύμφωνα με αυτές τις κάρτες (İkiz, 2017). Για το σκοπό αυτό, η εικόνα αντικατοπτρίζει ταυτόχρονα συναισθήματα και σκέψεις και δείχνει σε ποιο στάδιο βρίσκονται οι σωματικές δεξιότητες του ατόμου. Με αυτόν τον τρόπο γίνεται γνωστό σε ποια ψυχική συμπεριφορά βρίσκεται το άτομο.

## **Κολάζ**

Στην καλλιτεχνική θεραπεία κολάζ, καθορίζει σε ποιο στάδιο βρίσκεται η φαντασία του ατόμου. Κολάζ θεωρείται όταν αντικείμενα όπως εφημερίδες, περιοδικά και υφάσματα κόβονται με διαφορετικούς τρόπους στο έδαφος για να κάνουν μια σύνθεση. Στη θεραπεία κολάζ, τα προϊόντα που βρίσκονται στο σπίτι επιλέγονται ως υλικά. Η θεραπεία με κολάζ είναι μια μέθοδος που χρησιμοποιείται ειδικά για όσους δεν θέλουν να ζωγραφίσουν και να σχεδιάσουν.

## **Μουσική**

Η μουσική είναι μια από τις παλαιότερες θεραπείες τέχνης. Η μουσική, θεωρούνταν ως υλικό θρησκευτικής πίστης για να διώχνει τα κακά πνεύματα. Χρησιμοποιείται ιδιαίτερα στη θεραπεία προβλημάτων ύπνου στα παιδιά. Σήμερα, υπάρχουν κέντρα μουσικοθεραπείας στην Αμερική. Η μουσική χρησιμοποιείται τόσο ως θεραπεία όσο και ως καλλιτεχνική δραστηριότητα. Η μουσική είναι γνωστό ότι ορίζεται ως ο ρυθμός που συνοδεύει τα συναισθήματα και τις σκέψεις των ανθρώπων. Για το σκοπό αυτό, αποτελεί απαραίτητο υλικό θεραπείας τέχνης.

## **Πηλός**

Η κατασκευή από πηλό είναι ένα δημοφιλές μέρος της θεραπείας τέχνης. Ειδικά στην προϊστορική εποχή, οι άνθρωποι συνήθιζαν να καλύψουν τις βασικές τους ανάγκες με μαγειρικά σκεύη από πηλό. Πρόσφατα, ο πηλός όχι μόνο κάνει τη ζωή πιο εύκολη αλλά οδηγεί και σε πνευματική χαλάρωση. Με αυτόν τον τρόπο το άτομο αναπτύσσει τις δεξιότητες των χεριών του και βρίσκει την ευκαιρία να απαλλαγεί από την αρνητική του ενέργεια μέσω του πηλού. Η επαφή με τον πηλό μπορεί να πυροδοτήσει την εμφάνιση θετικών ή αρνητικών συναισθημάτων στο άτομο.



Ηλικιωμένος από την Τουρκία με πήλινες χειροτεχνίες

### **Μαρμαροτεχνία**

Η τέχνη του μαρμάρου είναι γνωστή για τα μοναδικά και εντυπωσιακά μοτίβα που δημιουργούνται απλώνοντας τα χρώματα στο νερό και μεταφέροντας αυτά τα χρώματα σε χαρτί με έναν ιδιαίτερο τρόπο. Κάθε έργο μαρμάρου είναι μοναδικό και πρωτότυπο. Ο καλλιτέχνης τακτοποιεί τις σταγόνες μελανιού ή μπογιάς που πέφτουν στην επιφάνεια του νερού με όποιον τρόπο θέλει, χρησιμοποιώντας ειδικά πινέλα ή χτένες.

Η τέχνη του Ebru κατέχει σημαντική θέση τόσο στον παραδοσιακό όσο και στον σύγχρονο κόσμο της τέχνης και οι προσπάθειες να διατηρηθεί ζωντανή η πολιτιστική κληρονομιά συνεχίζονται. Χρησιμοποιείται επίσης σε διάφορους τομείς όπως η τέχνη, η θεραπεία τέχνης και ο διαλογισμός. Η τέχνη του μαρμάρου χρησιμοποιείται για θεραπευτικούς σκοπούς σε πολλούς τομείς της υγείας.

**Η διαδικασία της γήρανσης:** Εστιάζει στις ψυχολογικές, κοινωνικές και φυσιολογικές διαστάσεις της διαδικασίας γήρανσης. Καλύπτονται θέματα όπως οι ψυχολογικές ανάγκες των ηλικιωμένων, η ψυχική υγεία και οι στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες.

Η θεραπεία τέχνης αναδεικνύει μια αίσθηση ελευθερίας, αυξάνει την αίσθηση της δημιουργικότητας του ατόμου και επιτρέπει στο άτομο να δημιουργήσει αυτό που ονειρεύεται να γίνει. Η θεραπεία τέχνης συμβάλλει επίσης στην αυτοέκφραση. Επιτρέπει στα αισθήματα αυτοελέγχου του ατόμου να αναδυθούν. Λειτουργεί ως έλεγχος σε καταστάσεις κατάθλιψης. Βοηθά το άτομο να ηρεμήσει (Malchiodi, 2003).

Η θεραπεία τέχνης είναι ένα σημαντικό εργαλείο για την ανάδειξη ξεχασμένων δεξιοτήτων, ειδικά στους ηλικιωμένους. Βελτιώνει την αίσθηση του εαυτού των ηλικιωμένων εξαλείφοντας το αίσθημα της μοναξιάς (Buchhalter, 2011). Η θεραπεία τέχνης λειτουργεί ως γέφυρα στην κοινωνικοποίηση των ανθρώπων. Ειδικά στις συλλογικές θεραπείες τέχνης, οι άνθρωποι πρέπει να επικοινωνούν μεταξύ τους. Με αυτόν τον τρόπο τα άτομα βρίσκονται σε συνεχή αλληλεπίδραση και οι καλλιτεχνικές δραστηριότητες συμβάλλουν στην κοινωνικοποίησή τους. Σε μια μελέτη που διεξήχθη από τους Turetsky και Hays (2003), φαίνεται ότι οι ηλικιωμένοι είναι σε πένθος και έχουν κολλήσει στο παρελθόν εξαιτίας των αγαπημένων προσώπων που έχασαν στο παρελθόν. Με τη θεραπεία τέχνης, φάνηκε ότι η εμμονή τους με το παρελθόν εξαφανίστηκε και επικοινωνούσαν στην καθημερινή ζωή.

Η θεραπεία τέχνης εστιάζει στις λύσεις όταν εφαρμόζεται σε οίκους ευγηρίας, κλινικές και κέντρα φροντίδας ηλικιωμένων. Επικοινωνώντας απευθείας με τους ηλικιωμένους και εισάγοντάς τους στην εικαστική θεραπεία, θα φανεί ότι τα αισθήματα της εγκατάλειψής τους εξαφανίζονται. Επομένως, η θεραπεία τέχνης θα δώσει στους ανθρώπους μια αίσθηση ολοκλήρωσης τόσο ψυχολογικά, κοινωνικά και πνευματικά. Η θεραπεία τέχνης είναι ένας από τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους με τους οποίους ωφελούνται τόσο ο εκπαιδευτικός όσο και οι ηλικιωμένοι. Ο Kurt (2014) εξέτασε τα αποτελέσματα της μουσικοθεραπείας στους ηλικιωμένους στην έρευνά του. Σύμφωνα με την έρευνα, οι ηλικιωμένοι που βίωσαν αισθήματα μοναξιάς είδαν αλλαγές σε αυτά τα συναισθήματα με τη μουσική και άρχισαν να νιώθουν ασφάλεια. Με τη θεραπεία τέχνης, οι ηλικιωμένοι ανακτούν την επίγνωση ότι η ζωή τους συνεχίζεται σε αυτόν τον κόσμο.

**Δεξιότητες πρακτικής θεραπείας τέχνης:** Δίνονται πρακτικά μαθήματα για τις δεξιότητες πρακτικής θεραπείας τέχνης. Σε αυτά τα μαθήματα διδάσκονται οι τεχνικές, τα υλικά, οι μέθοδοι εφαρμογής και οι τεχνικές αξιολόγησης που απαιτούνται για την εργασία με ηλικιωμένους.

Όπως αναφέρθηκε, οι τεχνικές θεραπείας τέχνης είναι οι πιο αποτελεσματικές μέθοδοι ειδικά για ηλικιωμένα άτομα. Από αυτή την άποψη, καλλιτεχνικές δραστηριότητες όπως ο πηλός, η ζωγραφική, η ζωγραφική, η μουσική, το δράμα, η χειροτεχνία και η μαρμαροτεχνία έρχονται στο προσκήνιο στις τεχνικές της εικαστικής θεραπείας. Η θεραπεία τέχνης όχι μόνο συμβάλλει στην πνευματική θεραπεία των ασθενών, αλλά παρέχει και πνευματική ευχαρίστηση στον εκπαιδευτή. Ειδικά η θεραπεία τέχνης επιτρέπει στη νέα γενιά και στην παλαιότερη γενιά να συναντώνται παρουσία εκπαιδευτών σε κέντρα φροντίδας ηλικιωμένων.

Σε μια υποδειγματική μελέτη των Altan Sarıkaya και Oğuz (2016), παρατηρήθηκε ότι οι ηλικιωμένοι που είχαν προβλήματα ύπνου στο κέντρο φροντίδας ηλικιωμένων είχαν είδαν βελτίωση με τη χρήση μουσικοθεραπείας. Στη δραστηριότητα αυτή εφαρμόστηκε η μουσική τεχνική της εικαστικής θεραπείας.

**Έρευνα και ηθική:** Συζητούνται η ηθική στις πρακτικές θεραπείας τέχνης, οι μέθοδοι έρευνας, η συλλογή δεδομένων και η αξιολόγηση στην πράξη. Η ηθική είναι ένα πολύ σημαντικό ζήτημα στη θεραπεία τέχνης. Από αυτή την άποψη, οι εκπαιδευτές στη θεραπεία τέχνης θα πρέπει να πραγματοποιούνται από χώρους με πιστοποιημένη διαπίστευση εγκεκριμένη από επιτροπές δεοντολογίας. Όταν εξετάζουμε τις ηθικές αξίες που δημοσιεύονται από την American Art Therapy Association-AMERICAN ART THERAPY ASSOCIATION (2013) συνοπτικά:

- Αίσθημα ευθύνης: Οι εκπαιδευτές πρέπει να είναι υπόλογοι στους πελάτες τους.

- Εμπιστευτικότητα: Προστατεύουν επαγγελματικά όλες τις πληροφορίες των πελατών και δεν τις μοιράζονται με κανέναν άλλο.
- Αξιολόγηση: οι θεραπευτές εφαρμόζουν μεθόδους αξιολόγησης για να γνωρίσουν καλά τους πελάτες τους.
- Έργα τέχνης πελατών: Οι θεραπευτές προστατεύουν τα καλλιτεχνικά έργα των πελατών όπως ακριβώς οι πληροφορίες και δεν τις μοιράζονται.
- Έκθεση έργων τέχνης των πελατών: πρέπει να ληφθούν νόμιμες άδειες από τον ιδιοκτήτη του έργου τέχνης, δηλαδή τον πελάτη, προκειμένου να εκτεθεί το έργο τέχνης.
- Επαγγελματική ικανότητα και ακεραιότητα: ο θεραπευτής πρέπει να έχει επαγγελματική κατάρτιση.
- Ο θεραπευτής πρέπει να είναι πολυπολιτισμικός και ικανός: θα πρέπει να είναι σε θέση να απευθύνονται σε κάθε είδους πελάτες.
- Οι θεραπευτές πρέπει να αποτελούν πρότυπα για μαθητές και συμβούλους.
- Οι θεραπευτές πρέπει να αποτελούν παράδειγμα για τους ερευνητές που παρακολουθούν τις συνεδρίες.
- Οι θεραπευτές θα πρέπει να έχουν αίσθημα ευθύνης απέναντι στους συναδέλφους τους στην επαγγελματική τους ομάδα.
- Οι θεραπείες πρέπει να διευθετηθούν οικονομικά.
- Οι θεραπευτές μπορούν να συμμετέχουν σε κατάλληλες διαφημιστικές δραστηριότητες για εκπαιδεύσεις.
- Στις θεραπείες τέχνης, οι πελάτες έχουν το δικαίωμα να τερματίσουν ελεύθερα τη θεραπεία εάν δεν είναι ικανοποιημένοι.
- Οι θεραπευτές μπορούν να χρησιμοποιούν το διαδίκτυο, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τις ψηφιακές τεχνολογίες.

Συνοψίζοντας, η απαραίτητη προϋπόθεση για να είσαι καλλιτεχνικός θεραπευτής (art therapist) είναι να ενεργείς σύμφωνα με τους ηθικούς κανόνες. Πρώτα απ' όλα, πρέπει να προστατεύονται ιδιαίτερα τα δικαιώματα των ηλικιωμένων και των ασθενών. Οι ιδιωτικές καταστάσεις των ηλικιωμένων δεν πρέπει ποτέ να μοιράζονται με κανέναν άλλον. Ωστόσο, οι απειλητικές για τη ζωή πληροφορίες θα πρέπει να κοινοποιούνται επαγγελματικά σε όσους βρίσκονται υπό την ευθύνη του ασθενούς.

**Ειδικές καταστάσεις:** Οι τεχνικές παρέμβασης διδάσκονται για ειδικές καταστάσεις που μπορεί να συναντηθούν κατά τη διάρκεια πρακτικών θεραπειών τέχνης, όπως τραύμα, ασθένεια, θλίψη.

Υπάρχουν διάφορες περιπτώσεις στην εικαστική θεραπεία. Ειδικά οι παθήσεις των ηλικιωμένων και των ασθενών πρέπει να είναι καλά καθορισμένες. Για παράδειγμα, οι ασθενείς με καρκίνο βρέθηκαν να έχουν χαμηλότερο έλεγχο του θυμού από τα φυσιολογικά υγιή άτομα (Dugualp and Altay, 2012). Έχει παρατηρηθεί ότι οι καρκινοπαθείς έχουν χαμηλότερα επίπεδα αίσθησης ανασφάλειας, έλλειψης αυτοπεποίθησης και ειλικρίνειας. Από αυτή την άποψη, οι τεχνικές και τα θέματα των θεραπειών τέχνης καθορίζονται ανάλογα με τα τρωτά σημεία των ασθενών. Μια άλλη ευάλωτη ομάδα είναι τα άτομα με βαθιά ψυχολογικά τραύματα. Το γεγονός ότι είναι πιο ευαίσθητα από τα φυσιολογικά άτομα τους καθιστά πιο επιρρεπή καθώς παρουσιάζουν υψηλά επίπεδα άγχους και ανασφάλειας και δεν αισθάνονται ασφαλείς. Αυτά είναι τα ζητήματα που πρέπει να ληφθούν υπόψη στη θεραπεία. Η εφαρμογή της θεραπείας ζωγραφικής σε άτομα με ψυχολογικά τραύματα θα είναι αποτελεσματική στη χαλάρωσή τους. Οι ασθενείς με Αλτσχάιμερ έδειξαν να έχουν μειωμένη ποιότητα ζωής. Από αυτή την άποψη, είναι σημαντικό να εφαρμόζονται θεραπείες που αυξάνουν την ποιότητα ζωής τέτοιων ασθενών. Με τη θεραπεία τέχνης, έχει παρατηρηθεί ότι η αίσθηση του εαυτού των ασθενών με άνοια έχει βελτιωθεί, οι δεξιότητες κοινωνικοποίησης έχουν αυξηθεί και η αίσθηση της αυτοπεποίθησής τους έχει αυξηθεί (Chancellor, Duncan, & Chatterjee, 2014).

**Κλινική πρακτική άσκηση (αν χρειάζεται):** Ορισμένα προγράμματα κατάρτισης περιλαμβάνουν κλινική πρακτική άσκηση. Σε αυτές τις πρακτικές, αποκτάται εμπειρία εργασίας με πραγματικά ηλικιωμένα άτομα και αναπτύσσονται πρακτικές δεξιότητες.

Η εκπαίδευση στη θεραπεία τέχνης σε ηλικιωμένους με βάση την ενσυνειδητότητα έχει γενικά σχεδιαστεί για να διδάξει τις βασικές γνώσεις και δεξιότητες των πρακτικών θεραπειών τέχνης, προκειμένου να αυξηθεί η ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων, να προστατευθεί η ψυχολογική τους υγεία και να βελτιωθεί η ψυχική τους ευεξία.

### **Μέθοδοι**

Διάφορες μέθοδοι και τεχνικές χρησιμοποιούνται για την εκπαίδευση στη θεραπεία τέχνης με βάση την ενσυνειδητότητα (Kennerley et al., 2017) σε ηλικιωμένους. Αυτές οι μέθοδοι και τεχνικές βοηθούν τους ηλικιωμένους να εκφραστούν, να μοιραστούν τις συναισθηματικές τους εμπειρίες και να απελευθερώσουν τη δημιουργικότητά τους.

Δίνονται μερικές από τις μεθόδους:

**Εικαστικές τέχνες:** Στα ηλικιωμένα άτομα μπορούν να παρασχεθούν διάφορα υλικά για να ασχοληθούν με τις εικαστικές τέχνες όπως η ζωγραφική και το σχέδιο. Αυτή η μέθοδος βοηθά τους ηλικιωμένους να απελευθερώσουν τη δημιουργικότητά τους και να εκφράσουν τις συναισθηματικές τους εκφράσεις μέσω εικόνων.

**Δράμα και Θέατρο:** Η ενασχόληση με το δράμα και το θέατρο βοηθά τους ηλικιωμένους να αναπτύξουν τις συναισθηματικές τους δεξιότητες έκφρασης. Εξασφαλίζεται ότι οι ηλικιωμένοι εκφράζονται παίζοντας ρόλους, μοιράζονται τις συναισθηματικές τους εμπειρίες και δημιουργούν ενσυναίσθηση.

**Διήγηση ιστοριών:** Στα ηλικιωμένα άτομα μπορεί να δοθεί η δυνατότητα να αναπτύξουν τις συναισθηματικές τους δεξιότητες έκφρασης μέσω της αφήγησης. Οι ηλικιωμένοι μπορούν να μοιραστούν τις συναισθηματικές τους εκφράσεις λέγοντας τις ιστορίες τους, εμπνευσμένες από τη ζωή ή τις εμπειρίες τους.

**Μουσική:** Η ενασχόληση με τη μουσική βοηθά τα ηλικιωμένα άτομα να αναπτύξουν τις συναισθηματικές τους δεξιότητες έκφρασης. Οι ηλικιωμένοι ενθαρρύνονται να εκφράσουν τα συναισθήματά τους μέσα από δραστηριότητες όπως το παιχνίδι ενός οργάνου ή το τραγούδι.

**Πρακτικές ενσυνειδητότητας:** Κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης ηλικιωμένων σε θεραπεία τέχνης που βασίζεται στην ενσυνειδητότητα, στοχεύει στη μείωση του στρες και του άγχους χρησιμοποιώντας τεχνικές ενσυνειδητότητας.

Η εκπαίδευση σε ηλικιωμένους μπορεί να εφαρμοστεί με πολλές διαφορετικές τεχνικές και μεθόδους, εκτός από τις μεθόδους που αναφέρθηκαν παραπάνω. Αυτές οι εκπαιδεύσεις βοηθούν τα ηλικιωμένα άτομα να εκφραστούν, να αποκαλύψουν τη δημιουργικότητά τους και να προστατεύσουν την ψυχολογική τους υγεία.





Συνεργάτες του πρότζεκτ φτιάχνουν πήλινα καλάθια, Κλαίρεδα, 2023

*Η επικοινωνία ένας-προς-έναν διευκολύνει την εξατομικευμένη εκπαίδευση για την εκπαίδευση ηλικιωμένων μέσω της θεραπείας τέχνης:*



Προσαρμογή της εκπαιδευτικής προσέγγισης (Suh & Kim, 2023) στις συγκεκριμένες ανάγκες, ενδιαφέροντα και στυλ μάθησης κάθε μαθητευόμενου τρίτης ηλικίας. Δημιουργεί μια ισχυρή σχέση μεταξύ του εκπαιδευτή και του ηλικιωμένου, δημιουργώντας ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον μάθησης. Μέσω αυτής της στενής αλληλεπίδρασης, οι εκπαιδευτές μπορούν να εντοπίσουν τα εμπόδια στη μάθηση, να αντιμετωπίσουν μεμονωμένες προκλήσεις και να προσαρμόσουν ανάλογα τις στρατηγικές διδασκαλίας.

#### ***Αποτελεσματικές στρατηγικές για επικοινωνία ένας-προς-έναν:***

Ενεργητική Ακρόαση (active listening): Η επίδειξη δεξιοτήτων ενεργητικής ακρόασης επιτρέπει στους εκπαιδευτικούς να κατανοήσουν τις μοναδικές προοπτικές και τις ανησυχίες των ηλικιωμένων μαθητών. Ακούγοντας προσεκτικά, παραφράζοντας και διευκρινίζοντας, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να δημιουργήσουν εμπιστοσύνη και αμοιβαία κατανόηση.

Ενσυναίσθηση και σεβασμός: Οι ηλικιωμένοι μαθητές συχνά εκτιμούν τους εκπαιδευτές που δείχνουν ενσυναίσθηση και σεβασμό για τις εμπειρίες και τους περιορισμούς τους. Η καλλιέργεια μιας μη επικριτικής και υποστηρικτικής στάσης βοηθά στη δημιουργία ενός θετικού και ευνοϊκού περιβάλλοντος μάθησης.

Ευελιξία στη διδασκαλία: Αναγνωρίζοντας τις διαφορετικές μαθησιακές ανάγκες των ηλικιωμένων ατόμων, οι εκπαιδευτές θα πρέπει να είναι ευέλικτοι στις διδακτικές τους προσεγγίσεις. Θα πρέπει να προσαρμόσουν τις μεθόδους διδασκαλίας, το ρυθμό και το περιεχόμενό τους ώστε να ταιριάζουν στις γνωστικές ικανότητες και τις προτιμήσεις κάθε μαθητευόμενου.

Οπτικά βοηθήματα και επίδειξη: Η χρήση οπτικών βοηθημάτων, όπως γραφήματα, διαγράμματα και μοντέλα, μπορεί να βελτιώσει την κατανόηση και τη διατήρηση των πληροφοριών. Επιπλέον, η επίδειξη καθηκόντων ή δραστηριοτήτων βήμα προς βήμα παρέχει πρακτική καθοδήγηση και προωθεί την ενεργό δέσμευση.

Συμπέρασμα: Η διδασκαλία των ηλικιωμένων με έμφαση στην επικοινωνία ένας προς έναν από μια ανδραγωγική προοπτική προσφέρει μια πολύτιμη προσέγγιση για τη βελτίωση της μαθησιακής τους εμπειρίας. Αξιοποιώντας τις αρχές της ανδραγωγίας και εφαρμόζοντας αποτελεσματικές στρατηγικές επικοινωνίας ένας προς έναν, οι εκπαιδευτές μπορούν να δημιουργήσουν ένα υποστηρικτικό και εξατομικευμένο περιβάλλον μάθησης. Η αναγνώριση των μοναδικών αναγκών και χαρακτηριστικών των ηλικιωμένων μαθητών είναι απαραίτητη για τη διασφάλιση της συνεχούς ανάπτυξης, εξέλιξης και εμπλοκής τους στην εκπαιδευτική διαδικασία.

Ο αριθμός των εκπαιδεύσεων σε αυτόν τον τομέα αυξάνεται επίσης λόγω της αύξησης του ενδιαφέροντος των ηλικιωμένων για την εκπαίδευση στην εικαστική θεραπεία, της αύξησης της ποιότητας ζωής τους και της μείωσης των ψυχολογικών προβλημάτων υγείας. Θεωρείται ότι τα ηλικιωμένα άτομα μπορούν να αποκομίσουν οφέλη όπως η έκφραση, η ανάπτυξη της δημιουργικότητάς τους και η προστασία της ψυχολογικής τους υγείας συμμετέχοντας σε εκπαίδευση καλλιτεχνικής θεραπείας.

Ωστόσο, προτού αρχίσετε να χρησιμοποιείτε την εκπαίδευση, συμπεριλαμβανομένης της ενσυνειδητότητας και της τέχνης, κάντε στον εαυτό σας (και στον εκπαιδευόμενο σας) τις ακόλουθες ερωτήσεις:

*Είναι η θεραπεία τέχνης κατάλληλη θεραπεία για μένα;*

*Νιώθω άνετα να εκφράζομαι μέσα από την καλλιτεχνική έκφραση;*

*Είναι αυτό το εκπαιδευτικό πρόγραμμα κατάλληλο για την ηλικιακή μου ομάδα;*

*Είναι κατάλληλος για εμένα ο χρόνος, η διάρκεια, η τιμή και η τοποθεσία του εκπαιδευτικού προγράμματος;*

*Ποια είναι τα πιθανά οφέλη της θεραπείας τέχνης;*

*Η θεραπεία τέχνης απαιτεί κάποια προϋπόθεση ή δεξιότητα για να είναι επιτυχημένη;  
Μπορώ να βρω έναν κατάλληλο ειδικό που να μπορεί να κάνει θεραπεία τέχνης;  
Θα μπορώ να κάνω πρακτικές θεραπείας τέχνης μόνος μου μετά το πρόγραμμα εκπαίδευσης;  
Πώς θα επηρεάσει αυτό το εκπαιδευτικό πρόγραμμα την ποιότητα ζωής μου;*

### **Κατάλογος αναφορών:**

Demir, V. (2022a). The effect of art therapy and mindfulness based cognitive therapy program on the levels of alexithymia of individuals. *Asya Studies*, 6(22), 237–248.

doi:10.31455/asya.1160023

Durost, S. (2011). *Old age is an attitude - age is a concept: A qualitative study of aging and ageism with guidelines for Expressive therapies literature: A dissertation*. The Author.

Harris, M. J. (n.d.). *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). *A graphic guide to art therapy*. Jessica Kingsley Publishers.

Kennerley, H., Kirk, J., & Westbrook, D. (2017). *An introduction to cognitive behaviour therapy: Skills & applications*. Sage Publications.

O'Grady, C. P., & Wayne, S. W. J. (2007). *A family guide to concurrent disorders*. Toronto: Centre for Addiction and Mental Health.

Rappaport, L. (2014). *Mindfulness and the arts therapies: Theory and practice*. Jessica Kingsley Publishers.

Suh, Y., & Kim, H. (2023). Needs analysis of art education programs for elderly learners. *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). Art therapy for Alzheimer's disease and other dementias. *Journal of Alzheimer's Disease*, 39(1), 1-11.

Durualp, E., & Altay, N. (2012). A comparison of emotional indicators and depressive symptom levels of school-age children with and without cancer. *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). *The arts and psychotherapy*. Charles C. Thomas Publisher.

Elbrecht, C. (2012). *Trauma healing at the clay field: A sensorimotor art therapy approach*. Jessica Kingsley Publishers.

Gladding, S. T. (1992). *Counseling as an art: The creative arts in counseling*.

Fleshman, B., & Fryrear, J. L. (1981). *The arts in therapy*. Burnham Inc Pub.

İkiz, T. (2017). Rorschach Testi psikanalitik yorum kodlama ve uygulamalar. *İstanbul: Bağlam Yayıncılık*.

Buchalter, S. (2011). *Art therapy and creative coping techniques for older adults*. Jessica Kingsley Publishers.

Kurt, D. (2014). *Müzik terapinin huzurevinde yaşayan yaşlıların yalnızlık hissi üzerine etkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Malchiodi, C. A. (2003). Expressive arts therapy and multimodal approaches. *Handbook of art therapy*, 106-119.

Turetsky, C. J., & Hays, R. E. (2003). Development of an art psychotherapy model for the prevention and treatment of unresolved grief during midlife. *Art Therapy*, 20(3), 148-156.

Altan Sarikaya, N., & Oğuz, S. (2016). Effect of Passive Music Therapy on Sleep Quality in Elderly Nursing Home Residents. Journal of Psychiatric Nursing. 7(2), 55-60.

American art therapy association (2013). Ethical principles for art therapists american art therapy association, inc. Effective date: revised Dec, 2013. <https://arttherapy.org/wp-content/uploads/2017/06/Ethical-Principles-for-Art-Therapists.pdf>

### **Ερωτήσεις αυτοαξιολόγησης**

1. Ποιος είναι ο πρωταρχικός στόχος της εκπαίδευσης στη θεραπεία τέχνης με βάση την ενσυνειδητότητα για ηλικιωμένους, όπως αναφέρεται στο κείμενο;

α) Ενίσχυση της σωματικής υγείας

β) Ανάπτυξη καλλιτεχνικών δεξιοτήτων

**γ) Βελτίωση της συναισθηματικής και ψυχικής ευεξίας**

δ) Διερεύνηση τεχνικών ιστορικής τέχνης

2. Ποια πτυχή των ηλικιωμένων ατόμων δίνει έμφαση στην εκπαίδευση, υπογραμμίζοντας τη σημασία του σεβασμού της αυθεντικότητας και των εμπειριών ζωής τους;

α) Σωματικές ικανότητες

β) Γνωστικές δεξιότητες

**γ) Συναισθηματική και ψυχική ευεξία**

δ) Κοινωνικές αλληλεπιδράσεις

3. Ποιος είναι ο πρωταρχικός στόχος της δομής της εκπαίδευσης, χρησιμοποιώντας πρακτικά παραδείγματα και μελέτες περιπτώσεων;

α) Θεωρητικές γνώσεις

β) Αρχές ηθικής

**γ) Διαδραστική μάθηση**

δ) Κλινικές πρακτικές

4. Ποια είναι μερικά από τα θέματα που καλύπτονται στα εκπαιδευτικά προγράμματα που σχετίζονται με τη θεραπεία τέχνης που βασίζεται στην ενσυνειδητότητα για ηλικιωμένους;

**α) Σχεδιασμός, υλοποίηση και αξιολόγηση**

β) Οικολογία και κυκλική οικονομία

γ) Φυσική και χημεία

δ) Κοινωνικά και πολιτικά θέματα

5. Σύμφωνα με το κείμενο, ποια τεχνική θεραπείας τέχνης θεωρείται η πιο βασική;

α) Κολάζ

β) Μουσική

**γ) Ζωγραφική**

δ) Δράμα

6. Πώς συμβάλλει η ζωγραφική στην εικαστική θεραπεία, σύμφωνα με το κείμενο;

**α) Είναι μια μορφή επικοινωνίας για όσους δεν μπορούν να εκφράσουν συναισθήματα λεκτικά.**

β) Χρησιμοποιείται κυρίως για ψυχαγωγικούς σκοπούς.

γ) Δεν έχει σημαντική επίδραση στη συναισθηματική έκφραση.

δ) Είναι αναποτελεσματικό για άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας.

7. Πώς περιγράφεται στο κείμενο η θεραπεία κολάζ;

α) Μια μέθοδος που χρησιμοποιεί μόνο ψηφιακό υλικό

β) Μια τεχνική για ζωγραφική και σχέδιο

**γ) Η χρήση καθημερινών αντικειμένων στην εικαστική θεραπεία**

δ) Μια μέθοδος αποκλειστικά για ασθενείς με τραύματα

8. Ποιος είναι ο σκοπός της χρήσης του πηλού στην εικαστική θεραπεία, όπως περιγράφεται στο κείμενο;

α) Για την κάλυψη βασικών αναγκών σε μαγειρικά σκεύη

β) Δημιουργία σύνθετων έργων τέχνης

**γ) Να αναπτύξουν τις δεξιότητες των χεριών και να παρέχουν πνευματική χαλάρωση**

δ) Να αντικαταστήσει τις παραδοσιακές θεραπευτικές μεθόδους

9. Σύμφωνα με το κείμενο, τι συζητείται στην ενότητα «Έρευνα και ηθική» που σχετίζεται με τις πρακτικές θεραπείας τέχνης;

α) Ιστορικό υπόβαθρο της εικαστικής θεραπείας

**β) Ηθικές αξίες και αρχές**

γ) Στρατηγικές μάρκετινγκ για θεραπευτές τέχνης

δ) Τεχνικές εικαστικής θεραπείας για ανακούφιση από τραύματα

### 3. Εισαγωγή της Laury Rappaport MBAT. Περιγραφή μεθοδολογίας MBAT

Η Laury Rappaport - PhD, ATR-BC είναι Αναπληρώτρια Καθηγήτρια στο Πανεπιστήμιο Notre Dame de Namur, Καλιφόρνια, ΗΠΑ, και διδάσκει θεραπεία εκφραστικών τεχνών για περισσότερα από 25 χρόνια. Είναι αδειούχος σύμβουλος ψυχικής υγείας και αδειούχος οικογενειακός θεραπευτής στη Μασαχουσέτη, πιστοποιημένος θεραπευτής τέχνης από την American Art Therapy Association και πιστοποιημένη εκπαιδεύτρια εστίασης στο The Focusing Institute. Πρωτοστάτησε στη δημιουργία της Focusing-Oriented Art Therapy και της Focusing-Oriented Expressive Arts Therapy.



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

MBAT (Mindfulness-Board Academy Treatment; Θεραπεία τέχνης με βάση την ενσυνειδητότητα; Mindfulness-Board Art Therapy):

- Είναι μια προσέγγιση που ενσωματώνει πρακτικές ενσυνειδητότητας όπως ο διαλογισμός και η γιόγκα στην πρακτική της θεραπείας τέχνης για την προώθηση της υγείας, της ευεξίας και των προσαρμοστικών αντιδράσεων στο στρες.
- Είναι μια μέθοδος που περιλαμβάνει διαλογισμό και άσκηση εικαστικών τεχνών για την προώθηση της υγείας, της ευεξίας και των προσαρμοστικών αντιδράσεων στο στρες.
- Είναι μια μέθοδος που βασίζεται σε ειδικούς στις τέχνες και ειδικούς της γιόγκα που συνεργάζονται για την προώθηση της υγείας, της ευεξίας και των προσαρμοστικών αντιδράσεων στο στρες.

Στη Θεραπεία Τέχνης Βασισμένη στην Ενσυνειδητότητα (MBAT) οι τέχνες παίζουν το ρόλο ενός εργαλείου για την έκφραση των τεχνών στην καλλιέργεια της συνειδητής επίγνωσης. Αυτή είναι μια καινοτόμος προσέγγιση που προσθέτει ενσυνειδητότητα στις θεραπείες με τις τέχνες, καθώς ο Laury Rappaport πιστεύει ότι στις προσεγγίσεις των θεραπειών τέχνης και η ικανότητα ενσυνειδητότητας είναι εγγενής.

Διδάσκει θεραπεία εκφραστικών τεχνών με προσανατολισμό στην εστίαση (FOAT) για περισσότερα από 30 χρόνια και είναι συγγραφέας του Mindfulness and the arts therapies: Theory and Practice (με δύο κεφάλαια για το FOAT). Η MBAT είναι μια τεχνική που ενσωματώνει την ενσυνειδητότητα με όλες τις θεραπείες τέχνης και περιλαμβάνει συνεισφορές αιχμής από τη νευροεπιστήμη, καθώς αυτή η τεχνική έχει καθιερωθεί με τη διερεύνηση της θεωρητικής, κλινικής και εκπαιδευτικής εφαρμογής. Η θεραπεία τέχνης που βασίζεται στην ενσυνειδητότητα μπορεί επίσης να αναφέρεται ως θεραπεία τέχνης που δίνει έμφαση στην

εστίαση (focus-oriented art therapy). Η εστίαση (focus) είναι η λέξη-κλειδί στη συνολική εμπειρία της έκφρασης μέσω της τέχνης.

Όλοι έχουμε ακούσει για τη θεραπεία τέχνης και την ενσυνειδητότητα και πώς συμβάλλουν σε μια θεραπευτική διαδικασία, αλλά ξέρατε για τη θεραπεία τέχνης που βασίζεται στην ενσυνειδητότητα; Η MBAT είναι μια σχετικά νέα προσέγγιση στη θεραπεία που ενσωματώνει τεχνικές θεραπείας τέχνης και ενσυνειδητότητας για να βοηθήσει στη θεραπεία. Mindfulness είναι η πρακτική της απόκτησης αυτογνωσίας των συναισθημάτων, των αισθήσεων και των σκέψεων. Όταν προσέχετε τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας, αποκτάτε μια αυξημένη αίσθηση αυτογνωσίας και την ικανότητα να στοχάζεστε την παρούσα στιγμή της ζωής σας.

Η θεραπεία τέχνης προσαρμόστηκε ως μορφή θεραπείας τη δεκαετία του 1940. Αυτή η θεραπευτική προσέγγιση απαιτεί από ένα άτομο να δημιουργήσει τέχνη ως τρόπο να εκφράσει τις σκέψεις του και να απελευθερώσει τα συναισθήματά του. Σε ορισμένες περιπτώσεις, ένας ψυχολόγος αναλύει την τέχνη για να αποκτήσει εικόνα για την ψυχή και τα ψυχολογικά προβλήματα ενός ατόμου. Όταν συνδυάζετε τις θεωρίες της ενσυνειδητότητας με την πρακτικότητα της θεραπείας τέχνης, οδηγεί σε μια θεραπευτική τεχνική που ονομάζεται θεραπεία τέχνης που βασίζεται στην ενσυνειδητότητα. Αυτή η έννοια θεραπείας εισήχθη για πρώτη φορά το 2009 από τον ψυχολόγο Laury Rappaport και ενθαρρύνει ένα άτομο να ασχοληθεί με τη δημιουργικότητα με επίγνωση.

[https://www.youtube.com/watch?v=9KvP2O\\_0Lgo&t=277s](https://www.youtube.com/watch?v=9KvP2O_0Lgo&t=277s)

Στο πλαίσιο του έργου μας MBAT4Seniors, η προσέγγιση χρησιμοποιείται για τη δημιουργία οφελών για ηλικιωμένους και θεωρείται ως ένας πλούσιος πόρος που μπορεί να εμπνεύσει και να αναζωογονήσει όλους τους κλινικούς ιατρούς και τους εκπαιδευτικούς. Τα οφέλη της θεραπείας τέχνης που βασίζεται στην ενσυνειδητότητα μπορεί να είναι:

- Βελτιωμένη ψυχολογική δύναμη.
- Αυξημένη ποιότητα ζωής
- Αύξηση στην ηρεμία και την εστίαση
- Μείωση στην καταστολή της σκέψης κατά τη διάρκεια αγωνίας
- Βελτιωμένη αυτοπεποίθηση και διαίσθηση
- Βελτιωμένη αυτογνωσία, ιδιαίτερα συναισθηματική επίγνωση
- Βελτιωμένη αίσθηση ελέγχου
- Αυξημένη αυτοεκτίμηση
- Βελτιωμένη ικανότητα έκφρασης συναισθημάτων
- Καλύτερο εύρος προσοχής

Η MBAT είναι μια πιο εύκολη πρακτική και μπορεί να γίνει στο σπίτι. Αν και η MBAT δεν υποκαθιστά τη θεραπεία, η ενασχόληση με δραστηριότητες MBAT μαζί με τη συνέχιση της θεραπείας μπορεί να βοηθήσει στη διαχείριση του καθημερινού στρες και του άγχους.

Τα άτομα με τις ακόλουθες διαταραχές και προβλήματα μπορούν να επωφεληθούν από την αναζήτηση θεραπείας τέχνης που βασίζεται στην ενσυνειδητότητα: Διαταραχές άγχους,

διατροφικές διαταραχές, κατάχρηση ουσιών, κατάθλιψη ή καταθλιπτικές διαταραχές, προβλήματα άγχους και θυμού.  
Η MBAT εστιάζει κυρίως στη μείωση του άγχους και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής.

#### **Κατάλογος αναφορών:**

Rappaport, L. (2014). Mindfulness and the arts therapies: Theory and practice. London: Jessica Kingsley Publishers

The International Association of Focusing-Oriented Therapists (IAFOTs) (2023). Dr. Laury Rappaport – Focusing Therapy. Retrieved d. 23.2.2023: [Dr. Laury Rappaport – Focusing Therapy](#)

#### **Ερωτήσεις αυτοαξιολόγησης:**

1. Ποιος είναι ο πρωτοπόρος της Focusing-Oriented Art Therapy και της Focusing-Oriented Expressive Arts Therapy, σύμφωνα με το κείμενο;

**α) Laury Rappaport**

β) Αδειούχος σύμβουλος ψυχικής υγείας

γ) To Focusing Institute

δ) The American Art Therapy Association

2. Τι σημαίνει το MBAT στο πλαίσιο του κειμένου;

α) Θεραπεία Προσαρμογής Ενσυνειδητότητας-Συμπεριφοράς

β) Θεραπεία Mindfulness-Board Academy

γ) Mindfulness-Behavioral Art Techniques

**δ) Θεραπεία Τέχνης με βάση την Ενσυνειδητότητα**

3. Σύμφωνα με το κείμενο, πώς ωφελεί τα άτομα η θεραπεία με βάση την ενσυνειδητότητα (MBAT);

α) Με την αύξηση των δεξιοτήτων τέχνης

**β) Προάγοντας την υγεία, την ευεξία και τις προσαρμοστικές αντιδράσεις στο στρες**

γ) Παρέχοντας ψυχολογική ανάλυση καλλιτεχνικών δημιουργιών

δ) Με εστίαση στη σωματική δύναμη και τον έλεγχο

4. Πότε εισήχθη για πρώτη φορά η έννοια της θεραπείας τέχνης που βασίζεται στην ενσυνειδητότητα (MBAT) και ποιος την εισήγαγε;

α) Δεκαετία του 1940, Laury Rappaport

**β) 2009, Laury Rappaport**

γ) Δεκαετία 1990, Αδειούχος σύμβουλος ψυχικής υγείας

δ) 2010, To Focusing Institute



#### 4. Προσαρμογή της προσέγγισης MBAT Laury Rappaport

Πώς μπορεί να γίνει κατανοητή η ενσυνειδητότητα και οι δημιουργικές μορφές έκφρασης σε έναν συνδυασμό που βασίζεται στην περιγραφή του Laury Rappaport για τη θεραπεία τέχνης με βάση την ενσυνειδητότητα (MBAT) και πώς μπορεί αυτή η προσέγγιση να συμβάλει στην ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων;

Η θεραπεία τέχνης που βασίζεται στην ενσυνειδητότητα (MBAT) είναι μια σχετικά νέα προσέγγιση που εισήχθη από τον ψυχολόγο και συγγραφέα Laury Rappaport το 2009 στο βιβλίο "Mindfulness and the Arts Therapies" (Rappaport, 2014).

Η θεραπεία τέχνης που βασίζεται στην ενσυνειδητότητα (MBAT) προέρχεται από άλλες πιο γνωστές προσεγγίσεις και πρέπει να γίνει κατανοητό ως ένας συνδυασμός εκπαίδευσης επίγνωσης και θεραπείας τέχνης. Για να κατανοήσουμε την MBAT πρέπει πρώτα να κατανοήσουμε τα μέρη της προσέγγισης.

Η έννοια της ενσυνειδητότητας προέρχεται αρχικά από τον Βουδισμό. Στην ενσυνειδητότητα υπάρχει εστίαση στην επίγνωση των φυσικών εμπειριών στο σώμα, των συναισθημάτων και της προσοχής. Μέρος του να είσαι προσεκτικός αφορά την ικανότητα να έχεις επίγνωση του εαυτού σου και του περιβάλλοντός σου και να μπορείς να στοχεύεις την καθημερινή σου ζωή και τις εμπειρίες που έχεις αυτή τη στιγμή (Rappaport, 2014).

Πίσω στη δεκαετία του 1940, η θεραπεία τέχνης άρχισε να γίνεται δημοφιλής ως μέθοδος και για τις δύο ψυχοθεραπείες, αλλά και ως προσέγγιση στη θεραπεία. Ωστόσο, υπάρχουν παραδείγματα δημιουργικών μορφών έκφρασης που ήταν σημαντικές για τους χρήστες της ψυχιατρικής από τον 20ο αιώνα.

Υπάρχουν διαφορές στις προσεγγίσεις όπου η τέχνη περιλαμβάνεται ως μέρος της θεραπείας. Π.χ. βλέπουμε όταν μιλάμε για την τέχνη ως μέρος της ψυχοθεραπείας. Εδώ, ο ψυχοθεραπευτής θα αναλύσει και θα ερμηνεύσει την τέχνη που έχει δημιουργήσει ο ασθενής και με αυτόν τον τρόπο θα αποκτήσει εικόνα για τις ψυχολογικές προκλήσεις που έχει ο ασθενής. Σε άλλες προσεγγίσεις, η τέχνη θα χρησιμοποιηθεί ως μέρος της θεραπείας. Εδώ, ο πελάτης θα εκφραστεί μέσω της τέχνης, θα αφήσει τα συναισθήματά του και ενδεχομένως θα μπορούσε να ταυτιστεί. Είναι η τελευταία προαναφερθείσα προσέγγιση που πρέπει να γίνει κατανοητή ως μέρος της MBAT.

Μια άλλη προσέγγιση ενσυνειδητότητας στην οποία βασίζεται η MBAT είναι η μείωση του άγχους με βάση την ενσυνειδητότητα (MBSR). Ο Jon Kabat-Zinn, PhD, ερευνητής, συγγραφέας και δάσκαλος διαλογισμού ανέπτυξε το 1979 το παγκοσμίου φήμης πρόγραμμα μείωσης του άγχους με βάση την ενσυνειδητότητα (MBSR), το οποίο έχει δημιουργήσει ένα εντελώς νέο πεδίο στην ιατρική και την ψυχολογία. Εργάζεται για να διαδώσει την ευαισθητοποίηση στην ιατρική επιστήμη και στην κοινωνία. Είναι ο ιδρυτής και πρώην διευθυντής της Κλινικής Μείωσης του Στρες και του Κέντρου Ενσυνειδητότητας στην Ιατρική, την Υγεία και την Κοινωνία στο Πανεπιστήμιο της Ιατρικής Σχολής της Μασαχουσέτης και ομότιμος καθηγητής ιατρικής. Διδάσκει, πραγματοποιεί διαλέξεις και εργαστήρια ενσυνειδητότητας σε όλο τον κόσμο. Η MBSR είναι μια προσέγγιση που αποτελείται από διαφορετικούς τύπους ενσυνειδητότητας, καθιστοί διαλογισμοί, διαλογισμός βάδισης, σάρωση σώματος και ήπια γιόγκα, καθώς και προβληματισμός. Η MBSR είναι ένα μοντέλο που περιλαμβάνει εργασίες για το σπίτι, ένα διδακτικό στοιχείο, το μοίρασμα και έναν διαλογισμό στοργικής καλοσύνης. Η MBSR είναι μια προσέγγιση όπου κάποιος εκπαιδεύει την κατανόηση του εσωτερικού του εαυτού και των συναισθημάτων του και έτσι βοηθάει να κοιτάξει τον εαυτό του με συνειδητή παρουσία, προσοχή και μεγαλύτερη αποδοχή. (σελ. 30, Rappaport, 2014), Kabat-Zinn, J. (1994), (Kabat-Zinn, J. (2008), Kabat-Zinn, J. (2016).



Οι εταίροι του πρότζεκτ από τη Δανία παρουσιάζουν το βιβλίο L. Rappaport, Λευκωσία, 2022

Η MBAT είναι μια θεραπευτική αγωγή σε συνδυασμό της προσέγγισης της ενσυνειδητότητας και της θεραπείας τέχνης, όπως περιγράφεται από τη Laury Rappaport. Η προσέγγιση συνδυάζει την ιδέα πίσω από την ενσυνειδητότητα μέσα από δημιουργικές δραστηριότητες, όπου βυθίζεστε στη δημιουργική διαδικασία δημιουργίας καλλιτεχνικών εκφράσεων και έτσι εξερευνάτε τον εαυτό σας ενσυνείδητα.

Υπάρχει ακόμα έλλειψη αποδεικτικών στοιχείων που βασίζονται στην έρευνα σε σχέση με την MBAT, αλλά η προσέγγιση κερδίζει την αναγνώριση ως εργαλείο για τη βελτίωση των συμπτωμάτων όπως άγχος, κακοποίηση, κατάθλιψη και στρες και ως ανακούφιση από ανησυχητικές σκέψεις και άλλα παρόμοια. Η MBAT φαίνεται επίσης να έχει θετική επίδραση σε σωματικές ασθένειες όπως οι καταστάσεις χρόνιου πόνου και ο καρκίνος. Εδώ μπορείτε να δείτε ότι οι ασθενείς που χρησιμοποιούν την προσέγγιση βιώνουν μια βελτίωση, μεταξύ άλλων, στην ποιότητα ζωής. Η θεραπεία τέχνης που βασίζεται στην ενσυνειδητότητα βοηθά τους ανθρώπους να εκφράσουν συναισθήματα μέσω δημιουργικών διαδικασιών και τους ανθρώπους να «αφεθούν». Ταυτόχρονα, μπορεί να φανεί ότι επιτυγχάνεται βελτιωμένη προσοχή και επίγνωση, καθώς και αυξημένη αυτοεκτίμηση και αυτοαποδοχή (Van Lith, T., 2021)

Η θεραπεία τέχνης που βασίζεται στην ενσυνειδητότητα βασίζεται στην «Εστίαση-προσανατολισμό στη θεραπεία τέχνης», όπως λέει και το όνομα είναι «εστίαση» και η αλλαγή της εστίασης κατά τη δημιουργική διαδικασία είναι μέρος της διαδικασίας. Η θεραπεία προσανατολισμένη στην εστίαση ενισχύει τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις εμπειρίες του πελάτη. Εδώ, θεραπευτής και πελάτης θα συμμετέχουν στη θεραπεία σε συνεργασία, με επίκεντρο τις εμπειρίες του πελάτη. Η προσέγγιση δημιουργεί ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον όπου δύσκολα προβλήματα και επίμονα εμπόδια στην αλλαγή μπορούν να διερευνηθούν ανοιχτά. Μέσω της θεραπείας προσανατολισμένης στην εστίαση, οι πελάτες συχνά βιώνουν αυξημένη επίγνωση, ευαισθησία και ενσυναίσθηση προς τον εαυτό τους. Εξετάζει ποια είναι η άμεσα αισθητή εμπειρία του ατόμου, τι αισθάνεται ο πελάτης σωματικά. Ο θεραπευτής ακούει βαθιά τον πελάτη. Όταν ο πελάτης μπορεί να περιγράψει με ακρίβεια αυτό που νιώθει, αυτό το συναίσθημα στο σώμα θα απελευθερωθεί αρκετά, ίσως λίγο. Κάθε σωματική απελευθέρωση είναι ένας δείκτης πραγματικής αλλαγής. Ο Laury Rappaport έχει διδάξει Focus Oriented Therapy (FOT) και Focus Oriented Art Therapy (FOAT) για

περισσότερα από 30 χρόνια. Βοήθησε στην ίδρυση της FOAT και είναι η συγγραφέας του βιβλίου "Focusing-Oriented Art Therapy". Δεδομένου ότι η FOAT λαμβάνει χώρα σε αλληλεπίδραση μεταξύ θεραπευτή και πελάτη, όπου ο θεραπευτής θέλει να παράγει τα έμπειρα συναισθήματα του πελάτη, η FOAT απαιτεί να υπάρχει ένας θεραπευτής κατά τη διάρκεια της θεραπείας. Κατά τη διάρκεια μιας πανδημίας ή για άλλους λόγους που απομονώνουν τους ανθρώπους στο σπίτι και όπου δεν είναι επομένως δυνατή η επίσκεψη σε θεραπευτή, αυτή η προσέγγιση δεν θα είναι επομένως δυνατή. Τότε είναι λογικό να δούμε την MBAT, όπου ένα από τα πλεονεκτήματα, μεταξύ άλλων, είναι ότι δεν απαιτεί να είναι παρών κανένας άλλος εκτός από το άτομο. (Κεφάλαιο 14, Rappaport, 2014), (Rappaport, L., 2009), (IAFOT, 2023)

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

Ένα πλεονέκτημα της MBAT είναι ότι δεν απαιτεί θεραπευτικές συνομιλίες, αλλά μπορεί να την εξασκήσουν μόνοι στο σπίτι τους. Κάτι για το οποίο είδαμε αυξημένη ανάγκη κατά τη διάρκεια της πανδημίας του Covid-19. Κατά τη διάρκεια της πανδημίας, με τον ίδιο τρόπο όπως πριν, δεν ήταν δυνατό να συναντήσετε π.χ. τον θεραπευτή σας με φυσική παρουσία. Επιπλέον, μεταξύ άλλων, η ομάδα των ηλικιωμένων βίωσε αυξημένη εμπειρία μοναξιάς. Η μοναξιά προέκυψε όταν οι άνθρωποι ήταν γενικά περιορισμένοι στο να μπορούν να συναντήσουν άλλους. Τόσο σε σχέση με το να μπορείς να συναντιόμαστε γύρω από μια δραστηριότητα, αλλά και απλώς να είσαι παρέα και να συναναστρέφεσαι με άλλους. Επιπλέον, πολλοί ηλικιωμένοι ζουν μόνοι. (Ældresagen, 2023)

Η MBAT δεν μπορεί να αντικαταστήσει τις θεραπευτικές συνομιλίες με τον θεραπευτή κάποιου, αλλά η MBAT μπορεί να θεωρηθεί ως συμπλήρωμα και μπορεί επίσης να είναι μια οικονομικά φθηνή μέθοδος για την υποστήριξη του έργου π.χ. μείωσης του άγχους και αντιμετώπισης ψυχολογικών δυσκολιών.

Η προσέγγιση MBAT είναι μια μέθοδος για να φέρει περισσότερη προσοχή στη ζωή κάποιου. Μπορεί να πραγματοποιηθεί σε θεραπευτικό περιβάλλον, για παράδειγμα σε κέντρα δραστηριοτήτων, αλλά ένα από τα πλεονεκτήματα είναι ότι μπορεί να πραγματοποιηθεί και στα σπίτια των πολιτών. Μπορεί να είναι μία φορά την εβδομάδα, ή κάθε μέρα, μπορείτε να αφιερώσετε μια ώρα ή ό,τι θέλετε. Παραδείγματα δημιουργικών δραστηριοτήτων που μπορούν να εργαστούν προσεκτικά, ως μέρος της MBAT, θα μπορούσαν να είναι η συλλογή φυσικών υλικών στον κήπο ή το δάσος για ένα δημιουργικό έργο, χρησιμοποιώντας όλες τις αισθήσεις κάποιου στην πορεία, όπως τι μπορώ να δω, να νιώσω, να ακούσω, να μυρίσω αν είναι δυνατόν; Γευτείτε και αφήστε την προσοχή να μείνει με τις αισθήσεις χωρίς να είναι επικριτική. Απλώς καταγράφετε τις σκέψεις. Εάν αντιληφθείτε επικριτικές σκέψεις,

Ένα άλλο παράδειγμα θα μπορούσε να είναι να σχεδιάσετε μια ρεαλιστική εικόνα του εαυτού σας, στην πορεία να αποδέχεστε οποιοδήποτε «λάθος». Αυτό μπορεί να συμβάλει στην αυξημένη αυτοαποδοχή.

Μπορείτε επίσης να φτιάξετε ένα κολάζ με εικόνες από περιοδικά, διαφημίσεις και άλλα παρόμοια που εκφράζουν τα συναισθήματά σας. Παραδείγματα που υποστηρίζουν την οικολογική προσέγγιση που θέλουμε να έχουμε στο έργο.

Η μουσική και το δράμα μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν ως μέρος της MBAT, εδώ η τέχνη μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να μεταμορφώσει τα συναισθήματα και να βελτιώσει την ικανότητα χαλάρωσης.

Μια άλλη δημιουργική μέθοδος θα μπορούσε να είναι να σχεδιάσει κανείς το περίγραμμα των χεριών του και μετά να τα γεμίσει με τα έμπειρα συναισθήματά του. Δεν υπάρχει σωστός ή λάθος τρόπος για να γίνει αυτό. Κάποιοι επιλέγουν να συμπληρώσουν με μοτίβα «σαν μάνταλα», άλλοι αποκλειστικά χρώματα, μικρά σχέδια πραγμάτων ή λέξεων. Αυτός είναι ένας τρόπος για να έρθετε σε επαφή με τα συναισθήματά σας και ενδεχομένως να μπορείτε να τα

μοιραστείτε με άλλους. Η άσκηση απαιτεί απλώς ένα κομμάτι χαρτί και κάτι για να χρωματίσετε/ζωγραφίσετε.

Μια πιο γνωστή προσέγγιση θεραπείας τέχνης που μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε μια προσέγγιση MBAT θα μπορούσε να είναι η συμπλήρωση σχεδίων "mandala".

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

Όταν θέλουμε να συμπεριλάβουμε την τέχνη στην προσέγγιση της ενσυνειδητότητας, είναι ενδιαφέρον να εξετάσουμε τις συνεντεύξεις που έχουν γίνει μέχρι στιγμής στο πλαίσιο του προγράμματος. Είδα ότι η MBAT πραγματοποιείται ήδη στα σπίτια των ηλικιωμένων. Ωστόσο, οι ηλικιωμένοι δεν γνωρίζουν απαραίτητα ότι ασκούν την MBAT. Για παράδειγμα, μίλησα με μια γυναίκα για την οποία η "δημιουργία" είχε να κάνει κυρίως με τη διαδικασία, "απλά να είναι" π.χ. με το ντεκουπάζ της, ή άλλο υλικό και απλά να βλέπει πού την οδηγεί. Για άλλους, ήταν ο τελικός στόχος, το να κάθονται με ένα τελικό προϊόν και η αναγνώριση που το συνοδεύει από το περιβάλλον. Για άλλους, ήταν ένας συνδυασμός των δύο. Όταν οι δημιουργικές διαδικασίες πρέπει να γίνουν κατανοητές σε μια προσέγγιση MBAT, τότε πρέπει να είναι εκεί όπου η διαδικασία είναι ο καθοριστικός παράγοντας και όχι εκεί όπου το τελικό αποτέλεσμα είναι ορατό. Θα υπάρχει ο κίνδυνος να μην είστε νοερά παρόντες και προσεκτικοί όταν το τελικό αποτέλεσμα είναι αυτό με το οποίο "μετράτε τον εαυτό σας". Αντίθετα, όπου είστε παρόντες και η εστίαση είναι, για παράδειγμα, στην άμεση αίσθηση τώρα και εδώ, τότε μπορείτε να μιλήσετε για MBAT.

Το ενδιαφέρον θα είναι επίσης πώς μπορούμε να μεταδώσουμε και να δημιουργήσουμε ενδιαφέρον για αυτή την προσέγγιση στους ηλικιωμένους. Έτσι, μπορούν να επηρεάσουν ανεξάρτητα την εμπειρία τους σχετικά με την ποιότητα ζωής.

Παρά τις πολιτισμικές διαφορές και συνεπώς τις προσεγγίσεις στις έξι χώρες που συμμετέχουν σε αυτό το έργο Erasmus, θέλουμε να δημιουργήσουμε μια κοινή κατανόηση και να επικεντρωθούμε στις ευκαιρίες που υπάρχουν στη διάδοση της προσέγγισης MBAT.

Με βάση τα παραπάνω, θέλουμε να βοηθήσουμε στην ανάπτυξη και τη μετάδοση της προσέγγισης Θεραπείας τέχνης που βασίζεται στην ενσυνειδητότητα (MBAT) μέσω αποτελεσματικών εργαλείων με τη μορφή του ιστότοπου MBAT/MBAT4Seniors, την ΕΦΑΡΜΟΓΗ MBAT, κ.λπ. και να αποκτήσουν εμπειρία στη βελτίωση της ψυχικής υγείας της ομάδας ηλικιωμένων στις έξι συμμετέχουσες χώρες από το έργο Erasmus. Τουρκία, Πολωνία, Ισπανία, Λιθουανία, Κύπρος και Δανία. (MBAT4seniors, 2023)

[https://www.youtube.com/watch?v=ncW\\_Pw\\_viVA](https://www.youtube.com/watch?v=ncW_Pw_viVA)

### **Κατάλογος αναφορών:**

Ældresagen (2023). Kom ud af ensomheden og få hjælp til at finde nye fællesskaber. Ανακτήθηκε d. 9.3. 2023: [Kom ud af ensomhed og få hjælp til at finde nye fællesskaber \(aeldresagen.dk\)](https://aeldresagen.dk)

Kabat-Zinn, J. (1994). Όπου κι αν πάτε, εκεί είστε: Διαλογισμός ενσυνειδητότητας στην Καθημερινή Ζωή. Νέα Υόρκη: Υπερίων.

Kabat-Zinn, J. (2008). Φτάνοντας στη δική σας πόρτα. Νέα Υόρκη: Βιβλία Hachette

Kabat-Zinn, J. (2016). Mindfulness για αρχάριους: Ανάκτηση της παρούσας στιγμής και της ζωής σας. Κολοράντο: Ακούγεται αληθινό

MBAT4 seniors (2023). MBAT 4 ηλικιωμένοι, διαδικτυακή πλατφόρμα ηλεκτρονικής μάθησης και εφαρμογή για κινητά Android. Ανακτήθηκε d. 7.3.2023: [MBAT4Seniors](https://www.mbat4seniors.com)

Rappaport, L. (2009). Θεραπεία τέχνης με προσανατολισμό στην εστίαση: Πρόσβαση στη σοφία και τη δημιουργική νοημοσύνη του σώματος. Λονδίνο: Jessica Kingsley Publishers.

Rappaport, L. (2014). Ενσυνειδητότητα και θεραπείες τέχνης: Θεωρία και πράξη. Λονδίνο: Jessica Kingsley Publishers

Η Διεθνής Ένωση Θεραπευτών με Προσανατολισμό Εστίασης (IAFOTs)(2023). Δρ Laury Rappaport – Θεραπεία εστίασης. Ανακτήθηκε d. 23.2.2023: Δρ Laury Rappaport – Θεραπεία εστίασης

Van Lith, T., Cheshure, A., Pickett, SM et αϊ. Πρωτόκολλο μελέτης θεραπείας τέχνης με βάση την ενσυνειδητότητα για τον προσδιορισμό της αποτελεσματικότητας στη μείωση του στρες και του άγχους στο κολέγιο. BMC Psychol 9, 134 (2021). Ανακτήθηκε d. 07.03.2023: Πρωτόκολλο μελέτης θεραπείας τέχνης με βάση την ενσυνειδητότητα για τον προσδιορισμό της αποτελεσματικότητας στη μείωση του στρες και του άγχους στο κολέγιο | Ψυχολογία BMC | Πλήρες κείμενο (biomedcentral.com)

1. Σύμφωνα με το κείμενο, ποιος εισήγαγε την έννοια της Mindfulness-Based Art Therapy (MBAT) και σε ποιο έτος εισήχθη;

α) Jon Kabat-Zinn το 1979

**β) Laury Rappaport το 2009**

γ) Η Κλινική Μείωσης του Στρες τη δεκαετία του 1940

δ) Το Focusing Institute το 2014

2. Ποιο είναι το πρωταρχικό πλεονέκτημα του MBAT που αναφέρεται στο κείμενο;

α) Απαιτεί θεραπευτικές συνομιλίες

β) Μπορεί να ασκηθεί μόνο σε θεραπευτικό περιβάλλον

**γ) Μπορεί να εξασκηθεί ανεξάρτητα στο σπίτι**

δ) Επικεντρώνεται αποκλειστικά στο έτοιμο καλλιτεχνικό προϊόν

3. Ποια γνωστή προσέγγιση θεραπείας τέχνης αναφέρεται ότι χρησιμοποιείται στην προσέγγιση MBAT στο κείμενο;

α) Decoupage θεραπεία

β) Ζωγραφοθεραπεία μάνταλα

γ) Δραματοθεραπεία

**δ) Μουσικοθεραπεία**

4. Πώς συμβάλλει το MBAT στην ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων, σύμφωνα με τις παρεχόμενες πληροφορίες;

α) Εστιάζοντας στο τελικό καλλιτεχνικό προϊόν

β) Δίνοντας έμφαση στις θεραπευτικές συνομιλίες

**γ) Παρέχοντας ανακούφιση από ανησυχητικές σκέψεις**

δ) Εξαιρώντας τις δημιουργικές διαδικασίες

5. Σύμφωνα με το κείμενο, τι απαιτεί το MBAT όσον αφορά τη δημιουργική διαδικασία για να θεωρηθεί σύμφωνα με την προσέγγιση;

α) Ο τελικός στόχος και η αναγνώριση από το περιβάλλον

**β) Η παρουσία και εστίαση (focus) στην άμεση αίσθηση**

γ) Αυστηρή μέτρηση σε σχέση με τα τελικά αποτελέσματα

δ) Ανεξάρτητη επιρροή στην εμπειρία της ποιότητας ζωής από τους ηλικιωμένους

## **5. Πλεονεκτήματα, μειονεκτήματα, προβλήματα υγείας στα οποία η MBAT είναι χρήσιμη και άλλα στοιχεία για την προσέγγιση MBAT.**

Η θεραπεία τέχνης που βασίζεται στην ενσυνειδητότητα (MBAT) ορίζεται ως μια στοχαστική πρακτική που συνδυάζει τις καλλιτεχνικές δραστηριότητες με τις βασικές αρχές του διαλογισμού επίγνωσης. Η MBAT ενθαρρύνει την αυτοέκφραση, την εξερεύνηση και την αυτογνωσία μέσω της χρήσης της τέχνης. Η θεραπεία τέχνης που βασίζεται στην ενσυνειδητότητα έχει χρησιμοποιηθεί για πολλά χρόνια σε ποικίλα περιβάλλοντα, όπως σχολεία, νοσοκομεία, κλινικές ψυχικής υγείας, σωφρονιστικές εγκαταστάσεις και προγράμματα κατοικιών.

### ***Πλεονεκτήματα***

Το κύριο πλεονέκτημα της θεραπείας τέχνης που βασίζεται στην ενσυνειδητότητα (MBAT) είναι ότι προσφέρει μια πρακτική μέθοδο για το συνδυασμό της καλλιτεχνικής έκφρασης και της πρακτικής ενσυνειδητότητας. Ο διαλογισμός ενσυνειδητότητας από μόνος του μπορεί να είναι μια δύσκολη πρακτική, επομένως ο συνδυασμός του με καλλιτεχνικές πρακτικές τον κάνει πιο διασκεδαστικό και λιγότερο προκλητικό. Η MBAT επιτρέπει στους συμμετέχοντες να εξασκούν την προσοχή και να εκφράζονται δημιουργικά με διάφορους τρόπους. Η MBAT δίνει τη δυνατότητα στους συμμετέχοντες να συμμετάσχουν στην πρακτική της ενσυνειδητότητας καθώς και σε πολλές μορφές δημιουργικής έκφρασης. Ως θεραπευτική τεχνική, η MBAT προωθεί τόσο τη συνειδητή επίγνωση όσο και τη δημιουργική έκφραση, παρέχοντας αυξημένη διορατικότητα και αυτοκατανόηση. Ένα άλλο πλεονέκτημα της θεραπείας τέχνης που βασίζεται στην ενσυνειδητότητα είναι ότι μπορεί να προσαρμοστεί ώστε να ανταποκρίνεται στις προσωπικές απαιτήσεις και προτιμήσεις. Η MBAT παρέχει πολυάριθμες μορφές καλλιτεχνικής έκφρασης επειδή συνδυάζει τόσο τον διαλογισμό όσο και την τέχνη. Για να εκφράσουν τα συναισθήματα, τις σκέψεις και τις εμπειρίες τους, οι συμμετέχοντες μπορούν να χρησιμοποιήσουν μια ποικιλία εργαλείων και τεχνικών, όπως γραφή, σχέδιο, ζωγραφική, γλυπτική, ακόμη και φωτογραφία. Με το να είναι αρκετά ευέλικτη για να καλύψει διάφορες ανάγκες, η MBAT δίνει στους συμμετέχοντες μεγαλύτερη αίσθηση ενδυνάμωσης και ελέγχου στη δημιουργική τους διαδικασία. Η MBAT προάγει τη μείωση του στρες και μπορεί να προάγει τη χαλάρωση στους ηλικιωμένους. Η MBAT ενθαρρύνει τη χαλάρωση και μπορεί να βοηθήσει τους ηλικιωμένους να μειώσουν το άγχος. Αναμένεται ότι μια ποικιλία μεθόδων και δραστηριοτήτων που σχετίζονται με την τέχνη θα ενθαρρύνουν την αυτοέκφραση και τη συναισθηματική αυτοεπεξεργασία. Η χρήση της MBAT σε ομάδες μπορεί να ενθαρρύνει τη δέσμευση και τη συνομιλία με άλλους ενώ ενισχύει τις κοινωνικές δεξιότητες των συμμετεχόντων.

Συνδυάζει την καλλιτεχνική έκφραση και την εξάσκηση ενσυνειδητότητας (περισσότερο διασκεδαστικό, λιγότερο προκλητικό)

- Διάφοροι τρόποι χρήσης (ζωγραφική, σχέδιο, χορός κ.λπ.)
- Οι τεχνικές μπορούν να προσαρμοστούν για να ανταποκρίνονται στις προσωπικές απαιτήσεις και προτιμήσεις
- Προωθεί τη μείωση του στρες και τη χαλάρωση στους ηλικιωμένους ενώ ενθαρρύνει την αυτοέκφραση και τη συναισθηματική αυτοεπεξεργασία.



### ***Μειονεκτήματα***

Παρά τα πολλά οφέλη της θεραπείας τέχνης που βασίζεται στην ενσυνειδητότητα, υπάρχουν ορισμένα πιθανά μειονεκτήματα που πρέπει να ληφθούν υπόψη. Αρχικά, η MBAT μπορεί να μην είναι κατάλληλη για όλους, καθώς απαιτεί ένα ορισμένο επίπεδο άνεσης τόσο στον διαλογισμό επίγνωσης όσο και στην αυτοέκφραση μέσω της τέχνης. Άλλοι μπορεί να δυσκολεύονται με χαμηλή δημιουργικότητα. Ως αποτέλεσμα, μπορεί να μην είναι χρήσιμη για ηλικιωμένους που έχουν πρόβλημα να συμμετάσχουν σε καλλιτεχνικές δραστηριότητες ή για ηλικιωμένους που έχουν γενική έλλειψη ενδιαφέροντος για τις τέχνες. Ένα άτομο μπορεί να μην επωφεληθεί πλήρως από την MBAT και μπορεί ακόμη και να αποθαρρύνεται εάν αισθάνεται άβολα με οποιαδήποτε από αυτές τις διαδικασίες.

Λόγω έλλειψης χρηματοδότησης και πόρων, η MBAT μπορεί επίσης να έχει δυσκολίες στην εφαρμογή της σε ορισμένα πλαίσια, συμπεριλαμβανομένων των σχολείων και των εγκαταστάσεων ανώτερης ηλικίας. Οι συμμετέχοντες στην MBAT θα πρέπει να έχουν πρόσβαση σε πόρους καλής ποιότητας και κατάλληλα περιβάλλοντα, τα οποία μπορεί να είναι δαπανηρά ή δύσκολο να αποκτηθούν. Επιπλέον, θα μπορούσε να είναι δύσκολο για τους συμμετέχοντες να λάβουν τα πλήρη οφέλη της MBAT σε ορισμένες τοποθεσίες λόγω της έλλειψης ειδικευμένων επαγγελματιών MBAT.

Η MBAT μπορεί να μην είναι κατάλληλη για όλους (π.χ. για ηλικιωμένους που έχουν γενική έλλειψη ενδιαφέροντος για τις τέχνες)

- Απαιτεί πρόσβαση σε πόρους καλής ποιότητας και κατάλληλα περιβάλλοντα
- Έλλειψη καταρτισμένων επαγγελματιών που δουλεύουν με την τεχνική MBAT

### ***Προβλήματα υγείας στα οποία η MBAT είναι χρήσιμη***

Κάποια διαφορά μεταξύ των ηλικιωμένων και άλλων ατόμων είναι ότι είναι μεγαλύτερης ηλικίας, πιο έμπειροι και συχνά πιο ευάλωτοι. Πολλοί ηλικιωμένοι έχουν προσωπικά προβλήματα όπως θλίψη, μοναξιά, χαμηλή αυτοεκτίμηση, απώλεια θανάτου αγαπημένων προσώπων και φίλων, κακή μνήμη, μη επισκέψεις παιδιών, απώλεια ακοής και όρασης, πλήξη κ.λπ.

Πολυάριθμες παθήσεις ψυχικής και σωματικής υγείας μπορούν να ωφεληθούν πολύ από τη θεραπεία τέχνης που βασίζεται στην ενσυνειδητότητα (MBAT). Έχει παρατηρηθεί ότι η MBAT είναι ιδιαίτερα χρήσιμη στη μείωση του στρες, της κατάθλιψης και του άγχους. Όταν η ενσυνειδητότητα και η τέχνη συνδυάζονται, μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους να νιώσουν πιο χαλαροί και να τους δώσει μια ασφαλή διέξοδο για να εκφράσουν τα συναισθήματά τους. Για άτομα που παλεύουν με τραύμα, είτε σχετίζεται με PTSD, σωματική κακοποίηση ή άλλες τραυματικές καταστάσεις, η MBAT έχει επίσης αποδειχθεί ότι είναι μια πολύ ευεργετική θεραπεία. Με το στοιχείο της ενσυνειδητότητας, η πρακτική προσφέρει επίσης μια αίσθηση σταθερότητας και άνεσης, επιτρέποντας στους πελάτες να εξετάσουν το τραύμα τους με ασφαλή τρόπο μέσω δημιουργικής έκφρασης. Οι ηλικιωμένοι με καρκίνο μπορούν επίσης να επωφεληθούν από την MBAT, καθώς τους βοηθά να εκτονώσουν τα αρνητικά τους συναισθήματα μέσω δημιουργικών δραστηριοτήτων, γεγονός που μειώνει τις σωματικές και συναισθηματικές παρενέργειες της ασθένειάς τους. Η MBAT είναι επίσης ευεργετική για άτομα που αντιμετωπίζουν χρόνια πόνο και ασθένειες. Τα άτομα με χρόνια πόνο μπορεί να βρουν θεραπευτική ανακούφιση μέσω της δημιουργικής διαδικασίας, η οποία τους δίνει τη δυνατότητα να εκφράσουν τα συναισθήματα και τις εμπειρίες τους με φρέσκους και θεραπευτικούς τρόπους. Επιπλέον, ο διαλογισμός επίγνωσης μπορεί να είναι πολύ ωφέλιμος για τον έλεγχο της σωματικής δυσφορίας και της έντασης, βοηθώντας τους ηλικιωμένους να αναπτύξουν μια βαθύτερη αίσθηση εσωτερικής άνεσης και ηρεμίας.



Καθώς τους δίνει ένα μέσο για να παραμερίσουν τους εθισμούς τους και να είναι δημιουργικοί, η MBAT μπορεί να βοηθήσει τους ηλικιωμένους που παλεύουν με διαταραχές που σχετίζονται με τον εθισμό που είναι επιβλαβείς για τη σωματική και ψυχική τους υγεία, όπως το κάπνισμα, η κατάχρηση αλκοόλ, οι διαταραχές που σχετίζονται με τα τρόφιμα κ.λπ. Η χρήση της θεραπείας τέχνης που βασίζεται στην ενσυνειδητότητα είναι γενικά ωφέλιμη για να βοηθήσει σε μια σειρά παθήσεων ψυχικής και σωματικής υγείας. Η MBAT μπορεί να προσφέρει μια αίσθηση ηρεμίας, ανακούφισης και κατανόησης, ενώ παράλληλα είναι πρακτική και προσαρμόσιμη συνδυάζοντας την επίγνωση και την καλλιτεχνική έκφραση. Είναι επίσης σημαντικό να έχετε κατά νου ότι, παρά την πιθανότητα πλεονεκτημάτων, η θεραπεία τέχνης που βασίζεται στη συνείδηση δεν θα πρέπει να χρησιμοποιείται στη θέση άλλων θεραπειών ή ιατρικής περίθαλψης που έχουν συσταθεί από επαγγελματίες υγείας.

- Η MBAT μπορεί να είναι χρήσιμη σε διάφορα προβλήματα ψυχικής υγείας, όπως βοήθεια με το στρες, την κατάθλιψη, το άγχος και τη διαχείριση της διαταραχής μετατραυματικού στρες (PTSD).
- Η MBAT μπορεί να είναι χρήσιμη σε διάφορα προβλήματα σωματικής υγείας, όπως ασθενείς με καρκίνο, άτομα με χρόνιο πόνο και ασθένειες.
- Επίσης είναι χρήσιμη σε διαταραχές που σχετίζονται με τον εθισμό που είναι επιβλαβείς για τη σωματική και ψυχική τους υγεία, όπως το κάπνισμα, η κατάχρηση αλκοόλ, οι διαταραχές που σχετίζονται με τα τρόφιμα κ.λπ.

#### **Κατάλογος αναφορών:**

Buchalter, S. (2011). Θεραπεία τέχνης και δημιουργικές τεχνικές αντιμετώπισης για ηλικιωμένους. Jessica kingsley εκδότες.

Jang, SH, Kang, SY, Lee, HJ, & Lee, SY (2016). Ευεργετική επίδραση της θεραπείας τέχνης που βασίζεται στη συνείδηση σε ασθενείς με καρκίνο του μαστού - μια τυχαιοποιημένη ελεγχόμενη δοκιμή. Εξερεύνηση, 12(5), 333-340.

Mittal, S., & Mahapatra, M. (2021). Εικαστική Θεραπεία & Φροντίδα Ατόμων.

Monti, DA, Peterson, C., Kunkel, EJS, Hauck, WW, Pequignot, E., Rhodes, L. and Brainard, GC (2006), Μια τυχαιοποιημένη, ελεγχόμενη δοκιμή θεραπείας τέχνης με βάση την ενσυνειδητότητα (MBAT) για γυναίκες με καρκίνο. Psycho-Oncology, 15: 363-373.<https://doi.org/10.1002/pon.988>

Proulx, K. (2007). Εμπειρίες γυναικών με νευρική βουλιμία σε μια ομάδα θεραπείας διατροφικών διαταραχών που βασίζεται στην επίγνωση. Διατροφικές Διαταραχές, 16(1), 52-72.

Vaartio-Rajalin, H., Santamäki-Fischer, R., Jokisalo, P., & Fagerström, L. (2021). Δημιουργία τέχνης και εκφραστική θεραπεία τέχνης στην υγεία ενηλίκων και τη νοσηλευτική φροντίδα: Μια ανασκόπηση του πεδίου εφαρμογής. International journal of nursing Sciences, 8(1), 102-119.

## Ερωτήσεις αυτοαξιολόγησης

1. Ποιο είναι το πρωταρχικό πλεονέκτημα του συνδυασμού της καλλιτεχνικής έκφρασης με την πρακτική ενσυνειδητότητας στο MBAT;
  - α) Κάνει τον διαλογισμό επίγνωσης πιο προκλητικό
  - β) Απαιτεί από τους συμμετέχοντες να επικεντρωθούν αποκλειστικά στην ενσυνειδητότητα
  - γ) Κάνει τον διαλογισμό ενσυνειδητότητας πιο διασκεδαστικό και λιγότερο προκλητικό**
  - δ) Περιορίζει τη δημιουργική έκφραση σε συγκεκριμένες μορφές
2. Πώς συμβάλλει το MBAT στη μείωση του άγχους και στη χαλάρωση στους ηλικιωμένους, σύμφωνα με τις πληροφορίες που παρέχονται;
  - α) Αποθαρρύνοντας την αυτοέκφραση
  - β) Με την προώθηση της έλλειψης ενδιαφέροντος για τις τέχνες
  - γ) Μέσα από διάφορες μεθόδους και δραστηριότητες που σχετίζονται με την τέχνη**
  - δ) Περιορίζοντας τη δημιουργική έκφραση μόνο στη ζωγραφική και το σχέδιο
3. Τι αναφέρεται ως πιθανό μειονέκτημα του MBAT στο κείμενο;
  - α) Είναι χρήσιμο για όλους, ανεξάρτητα από το επίπεδο άνεσης τους
  - β) Μπορεί να μην είναι κατάλληλο για ηλικιωμένους με γενική έλλειψη ενδιαφέροντος για τις τέχνες**
  - γ) Δεν απαιτεί πρόσβαση σε πόρους καλής ποιότητας
  - δ) Εφαρμόζεται εύκολα σε διάφορα πλαίσια
4. Σε ποιες συνθήκες υγείας αναφέρεται το MBAT ως βοηθητικό, ειδικά για ηλικιωμένους;
  - α) Μόνο σωματικές συνθήκες υγείας
  - β) Μόνο καταστάσεις ψυχικής υγείας
  - γ) Καταστάσεις ψυχικής και σωματικής υγείας**
  - δ) Διαταραχές που σχετίζονται μόνο με τον εθισμό
5. Σύμφωνα με το κείμενο, γιατί μπορεί να είναι δύσκολο να εφαρμοστεί το MBAT σε ορισμένα πλαίσια, όπως σχολεία και εγκαταστάσεις ανώτερης ηλικίας;
  - α) Έλλειψη ενδιαφέροντος για διαλογισμό επίγνωσης
  - β) Έλλειψη καταρτισμένων επαγγελματιών που κάνουν χρήση της MBAT**
  - γ) Χαμηλή δημιουργικότητα μεταξύ των συμμετεχόντων
  - δ) Υψηλό κόστος πόρων και περιβαλλόντων

## 6. Κυκλική οικονομία, φιλική προς το περιβάλλον προσέγγιση στην MBAT

Κατά την εφαρμογή της κυκλικής οικονομίας και της φιλικής προς το περιβάλλον προσέγγισης στην MBAT, η εστίαση είναι στη χρήση βιώσιμων και μη τοξικών υλικών για δημιουργία τέχνης, προώθηση της ανακύκλωσης και επαναχρησιμοποίησης υλικών τέχνης και στη μείωση των απορριμμάτων στη θεραπευτική διαδικασία. Αυτή η προσέγγιση δεν είναι μόνο περιβαλλοντική, αλλά προωθεί επίσης μια βαθύτερη σύνδεση με τη φύση και υποστηρίζει την ευημερία των πελατών.



Μερικοί τρόποι εφαρμογής κυκλικής οικονομίας και φιλικής προς το περιβάλλον προσέγγισης στην MBAT μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Χρήση φυσικών και βιώσιμων υλικών για τη δημιουργία τέχνης, όπως ανακυκλωμένο χαρτί, φυσικές ίνες ή μη τοξικά χρώματα και δείκτες.
- Ενθάρρυνση των πελατών να επαναχρησιμοποιήσουν υλικά τέχνης, όπως η χρήση θραυσμάτων χαρτιού ή υφάσματος για τη δημιουργία κολάζ ή την ενσωμάτωση αντικειμένων που βρέθηκαν σε έργα τέχνης.
- Ενσωμάτωση δραστηριοτήτων και υλικών με βάση τη φύση, όπως η δημιουργία τέχνης με φυσικά υλικά όπως φύλλα, λουλούδια ή πέτρες.
- Εκπαίδευση πελατών σχετικά με τον περιβαλλοντικό αντίκτυπο των υλικών τέχνης τους και την προώθηση βιώσιμων πρακτικών, όπως η σωστή διάθεση επικίνδυνων αποβλήτων ή η μείωση των πλαστικών μιας χρήσης στη διαδικασία δημιουργίας τέχνης.
- Upcycling: Η ανακύκλωση περιλαμβάνει τη μετατροπή των απορριμμάτων σε νέα, χρήσιμα προϊόντα. Στην MBAT, η ανακύκλωση μπορεί να εφαρμοστεί χρησιμοποιώντας απορριπτόμενα ή ανεπιθύμητα υλικά στη διαδικασία δημιουργίας τέχνης. Για παράδειγμα, παλιά περιοδικά ή εφημερίδες μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη δημιουργία κολάζ ή το πεταμένο ξύλο μπορεί να μετατραπεί σε γλυπτό.
- Ενσυνείδητη κατανάλωση: Η συνειδητή κατανάλωση περιλαμβάνει την επίγνωση του περιβαλλοντικού αντίκτυπου των επιλογών μας και τη λήψη βιώσιμων επιλογών όπου είναι δυνατόν. Στην MBAT, αυτό μπορεί να εφαρμοστεί ενθαρρύνοντας τους πελάτες να χρησιμοποιούν μη τοξικά και φιλικά προς το περιβάλλον υλικά τέχνης, όπως χρώματα με βάση το νερό, κραγιόνια με βάση τη σόγια ή ανακυκλωμένο χαρτί.
- Μείωση αποβλήτων: Στην MBAT, η μείωση των απορριμμάτων μπορεί να εφαρμοστεί ενθαρρύνοντας τους πελάτες να χρησιμοποιούν υλικά με φειδώ και να επαναχρησιμοποιούν υλικά όποτε είναι δυνατόν. Για παράδειγμα, οι πελάτες μπορούν να ενθαρρύνονται να χρησιμοποιούν και τις δύο όψεις ενός χαρτιού ή να αποθηκεύουν αποκόμματα χαρτιού για μελλοντικά έργα τέχνης.
- Σύνδεση με τη φύση: Η ενσυνειδητότητα και η δημιουργία τέχνης μπορούν να προάγουν μια βαθύτερη σύνδεση με τη φύση. Στην MBAT, αυτό μπορεί να εφαρμοστεί συλλέγοντας δραστηριότητες και υλικά που βασίζονται στη φύση, όπως η δημιουργία τέχνης με φυσικά υλικά όπως φύλλα, λουλούδια ή πέτρες.
- Συνεργατική δημιουργία τέχνης: Η συλλογική δημιουργία τέχνης είναι μια προσέγγιση που περιλαμβάνει τη δημιουργία τέχνης σε ομαδικό περιβάλλον. Στην MBAT, η προσέγγισή της μπορεί να εφαρμοστεί ενθαρρύνοντας τους πελάτες να συνεργαστούν σε έργα τέχνης χρησιμοποιώντας βιώσιμα υλικά. Η συλλογική δημιουργία τέχνης μπορεί όχι μόνο να προωθήσει την αίσθηση της κοινότητας και της σύνδεσης, αλλά και να μειώσει τη σπατάλη μοιράζοντας υλικά τέχνης και επαναχρησιμοποιώντας υλικά.
- Βιώσιμος χώρος εργασίας: Η δημιουργία ενός βιώσιμου χώρου εργασίας περιλαμβάνει τη χρήση φιλικών προς το περιβάλλον υλικών και πρακτικών για τη μείωση των περιβαλλοντικών επιπτώσεων του περιβάλλοντος θεραπείας. Στην MBAT, αυτό μπορεί να εφαρμοστεί χρησιμοποιώντας ενέργεια-αποτελεσματικός φωτισμός, κάδοι ανακύκλωσης και μη τοξικά προϊόντα καθαρισμού.
- Περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση: Η ενσωμάτωση της περιβαλλοντικής συνείδησης στην MBAT μπορεί να περιλαμβάνει την εκπαίδευση των πελατών σχετικά με περιβαλλοντικά ζητήματα και την προώθηση βιώσιμων πρακτικών. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει συζήτηση για τις επιπτώσεις των απορριμμάτων και της ρύπανσης στο περιβάλλον και την προώθηση βιώσιμων συμπεριφορών, όπως η μείωση των πλαστικών μιας χρήσης ή η επιλογή φιλικών προς το περιβάλλον προϊόντων.

· Ενσυνείδητη διάθεση: Η ενσυνείδητη απόρριψη περιλαμβάνει τη σωστή απόρριψη υλικών τέχνης και απορριμμάτων για τη μείωση των περιβαλλοντικών επιπτώσεων. Στην MBAT, αυτό μπορεί να εφαρμοστεί ενθαρρύνοντας τους πελάτες να απορρίπτουν σωστά τα επικίνδυνα απόβλητα, όπως τα χρώματα με βάση το λάδι, και να ανακυκλώνουν ή να επαναχρησιμοποιούν υλικά όποτε είναι δυνατόν.

Η εφαρμογή της κυκλικής οικονομίας και της φιλικής προς το περιβάλλον προσέγγισης στην MBAT μπορεί να προσαρμοστεί για να καλύψει τις μοναδικές ανάγκες και ικανότητες των ηλικιωμένων. Ακολουθούν μερικοί τρόποι για να ενσωματώσετε αυτές τις αρχές στην MBAT με ηλικιωμένους:

- Χρησιμοποιήστε φυσικά και βιώσιμα υλικά: Οι ηλικιωμένοι μπορούν να ενθαρρύνονται να χρησιμοποιούν φυσικά και βιώσιμα υλικά στην τέχνη τους. Για παράδειγμα, χρησιμοποιώντας ανακυκλωμένο χαρτί ή φυσικές ίνες για έργα ύφανσης. Η χρήση μη τοξικών και φιλικών προς το περιβάλλον υλικών μπορεί επίσης να είναι σημαντική για τους ηλικιωμένους που μπορεί να έχουν προβλήματα υγείας.
- Επαναχρησιμοποίηση υλικών: Οι ηλικιωμένοι μπορούν να ενθαρρύνονται να επαναχρησιμοποιούν υλικά στα έργα τέχνης τους. Για παράδειγμα, παλιά ρούχα ή υφάσματα μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να δημιουργήσετε ένα πάπλωμα ή ένα κολλάζ. Οι ηλικιωμένοι μπορούν επίσης να ενθαρρύνονται να επαναχρησιμοποιούν υλικά όπως χαρτί ή χαρτόνι στα έργα τους για να μειώσουν τα απόβλητα.
- Ενσωματώστε δραστηριότητες με βάση τη φύση: Οι ηλικιωμένοι μπορούν να ενθαρρύνονται να συμμετέχουν σε δραστηριότητες που βασίζονται στη φύση, όπως σχέδιο ή ζωγραφική τοπίων, δημιουργία κολλάζ φύσης ή χρήση φυσικών υλικών όπως φύλλα και λουλούδια στα έργα τέχνης τους.
- Προσεκτική κατανάλωση: Οι ηλικιωμένοι μπορούν να ενθαρρύνονται να κάνουν βιώσιμες επιλογές στα υλικά κατασκευής τέχνης τους. Για παράδειγμα, χρησιμοποιώντας ανακυκλωμένο χαρτί αντί για νέο χαρτί ή χρησιμοποιώντας φυσικές βαφές αντί για συνθετικές.
- Συνεργατικά έργα: Οι ηλικιωμένοι μπορούν να συμμετάσχουν σε συνεργατικά έργα δημιουργίας τέχνης χρησιμοποιώντας βιώσιμα υλικά. Τα συνεργατικά έργα μπορούν όχι μόνο να προωθήσουν την αίσθηση της κοινότητας και της σύνδεσης, αλλά και να μειώσουν τα απόβλητα μοιράζοντας υλικά τέχνης και επαναχρησιμοποιώντας υλικά.
- Απόρριψη με περιβαλλοντική συνείδηση: Οι ηλικιωμένοι μπορούν να εκπαιδευτούν για τη σωστή απόρριψη επικίνδυνων αποβλήτων όπως τα χρώματα με βάση το λάδι και να ενθαρρύνονται να ανακυκλώνουν ή να επαναχρησιμοποιούν υλικά όταν είναι δυνατόν. Μπορούν επίσης να ενθαρρυνθούν να δωρίσουν τυχόν αχρησιμοποίητα υλικά τέχνης για τη μείωση των απορριμμάτων.
- Χρήση ψηφιακών εργαλείων/μέσων: Οι ηλικιωμένοι που μπορεί να έχουν προβλήματα κινητικότητας ή επιδεξιότητας μπορούν να ενθαρρύνονται να χρησιμοποιούν ψηφιακά εργαλεία όπως εφαρμογές σχεδίασης ή λογισμικό επεξεργασίας φωτογραφιών για να δημιουργήσουν έργα τέχνης. Αυτό μπορεί να μειώσει την ανάγκη για υλικά φυσικής τέχνης και να μειώσει τα απόβλητα.
- Δραστηριότητες που βασίζονται σε αισθήσεις: Οι ηλικιωμένοι μπορούν να ενθαρρυνθούν να συμμετάσχουν σε δραστηριότητες που βασίζονται σε αισθήσεις, όπως η δημιουργία τέχνης με φυσικά υλικά όπως η άμμος, οι πέτρες ή ο πηλός. Αυτά τα υλικά

μπορούν να ληφθούν με βιώσιμο τρόπο και να επαναχρησιμοποιηθούν μετά τη δραστηριότητα.

- Έργα τέχνης μεταξύ γενεών: Οι ηλικιωμένοι μπορούν να συνεργαστούν σε έργα τέχνης με νεότερες γενιές, χρησιμοποιώντας βιώσιμα υλικά και ενθαρρύνοντας την ανταλλαγή ιδεών και τεχνικών μεταξύ των γενεών.
- Ενσυνείδητο περπάτημα και δημιουργία τέχνης: Οι ηλικιωμένοι μπορούν να συμμετάσχουν σε πρακτικές ενσυνειδητότητας όπως το περπάτημα στη φύση και τη δημιουργία τέχνης εμπνευσμένη από το περιβάλλον τους. Αυτό μπορεί να ενθαρρύνει μια βαθύτερη σύνδεση με τη φύση και να προωθήσει βιώσιμες συμπεριφορές.
- Κοινοτικά έργα τέχνης: Οι ηλικιωμένοι μπορούν να συμμετάσχουν σε κοινοτικά έργα τέχνης που προάγουν τη βιωσιμότητα και την περιβαλλοντική συνείδηση. Για παράδειγμα, η δημιουργία καλλιτεχνικών εγκαταστάσεων από ανακυκλωμένα υλικά ή η οργάνωση ενός κοινοτικού έργου καθαρισμού.
- Θεραπεία αναπόλησης με ανακυκλωμένα υλικά: Οι ηλικιωμένοι μπορούν να συμμετάσχουν σε θεραπεία αναπόλησης χρησιμοποιώντας ανακυκλωμένα υλικά για να δημιουργήσουν κουτιά μνήμης ή κολάζ που αντικατοπτρίζουν τις εμπειρίες της ζωής τους. Αυτό μπορεί να προωθήσει τη βιωσιμότητα ενώ παράλληλα προάγει τη συναισθηματική ευεξία.
- Υπάρχουν πολλοί δημιουργικοί και ουσιαστικοί τρόποι για να ενσωματώσετε την κυκλική οικονομία και την φιλική προς το περιβάλλον προσέγγιση στην MBAT με ηλικιωμένους. Με την προώθηση της βιωσιμότητας και της περιβαλλοντικής συνείδησης στην τέχνη τους, οι ηλικιωμένοι μπορούν να βιώσουν τα θεραπευτικά οφέλη της MBAT ενώ έχουν επίσης θετικό αντίκτυπο στον πλανήτη. Η ενσωμάτωση αυτών των δύο προσεγγίσεων στην MBAT με ηλικιωμένους μπορεί να τους προσφέρει μια θεραπευτική και ουσιαστική εμπειρία.

Η εφαρμογή της κυκλικής οικονομίας και της φιλικής προς το περιβάλλον προσέγγισης στην MBAT είναι μια συνεχής διαδικασία που περιλαμβάνει την ενσωμάτωση βιώσιμων πρακτικών και υλικών σε κάθε πτυχή της θεραπευτικής διαδικασίας. Αυτό μπορεί να υποστηρίξει την ανάπτυξη και τη θεραπεία των πελατών, ενώ παράλληλα προάγει την υγεία του πλανήτη, τη βιωσιμότητα, την περιβαλλοντική συνείδηση και τη συνολική ευημερία.

### **Κατάλογος αναφορών:**

Besthorn, FH (Επιμ.). (2004). Οικοθεραπεία: Θεραπεία με γνώμονα τη φύση. Βιβλία Sierra Club.

Gussak, D. (Επιμ.). (2016). The Wiley εγχειρίδιο θεραπείας τέχνης. John Wiley & Sons.

Kaimal, G., Ray, K., & Muniz, J. (2016). Μείωση των επιπέδων κορτιζόλης και οι ανταποκρίσεις των συμμετεχόντων μετά την τέχνη. *Art Therapy*, 33(2), 74-80.

Knill, PJ, Levine, EG, & Levine, SK (Επιμ.). (2005). Αρχές και πρακτική της θεραπείας εκφραστικών τεχνών: Προς μια θεραπευτική αισθητική. Jessica Kingsley Publishers.

Malchiodi, CA (Επιμ.). (2012). Εγχειρίδιο θεραπείας τέχνης (2η έκδ.). Guilford Press.

Εθνικό Ινστιτούτο για τη Γήρανση. (2021). Θεραπεία τέχνης και γήρανση. Ανακτώνται από <https://www.nia.nih.gov/health/art-therapy-and-aging>

Orr, DW (1992). Οικολογικός γραμματισμός: Εκπαίδευση και μετάβαση σε έναν μεταμοντέρνο κόσμο. State University of New York Press.

Potash, JS (2014). Οι ενσυνείδητες τέχνες στην εποχή της περιβαλλοντικής κρίσης. Στο SF Hick & T. Bien (Επιμ.), *Mindfulness and the arts therapies: Theory and Practice* (σελ. 182-196). Jessica Kingsley Publishers.

Rubin, JA (2016). Προσεγγίσεις στη θεραπεία τέχνης: Θεωρία και τεχνική (3η έκδ.). Routledge.

Scoble, S., & McLean, S. (2018). Eco-art therapy: Δημιουργικοί τρόποι σύνδεσης με τη φύση. Jessica Kingsley Publishers.

Stuckey, HL, & Nobel, J. (2010). Η σύνδεση μεταξύ τέχνης, θεραπείας και δημόσιας υγείας: Ανασκόπηση της τρέχουσας βιβλιογραφίας. American Journal of Public Health, 100(2), 254-263.

## Ερωτήσεις αυτοαξιολόγησης

1. Ποια είναι η κύρια εστίαση κατά την εφαρμογή της κυκλικής οικονομίας και της φιλικής προς το περιβάλλον προσέγγισης στο MBAT;
  - α) Δίνοντας έμφαση σε ακριβά υλικά τέχνης
  - β) Προώθηση μη σπάταλων πρακτικής**
  - γ) Χρήση βιώσιμων και μη τοξικών υλικών για την τέχνη
  - δ) Αγνοώντας τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις των υλικών τέχνης
2. Πώς μπορούν οι πελάτες να ενθαρρυνθούν να μειώσουν τα απόβλητα στο MBAT, σύμφωνα με τις πληροφορίες που παρέχονται;
  - α) Με απόρριψη υλικών μετά από μία μόνο χρήση
  - β) Με την αποφυγή της χρήσης ανακυκλωμένου χαρτιού
  - γ) Με επαναχρησιμοποίηση και επαναχρησιμοποίηση υλικών τέχνης**
  - δ) Χρησιμοποιώντας μόνο συνθετικές βαφές σε έργα τέχνης
3. Ποια προσέγγιση περιλαμβάνει τη μετατροπή των απορριμμάτων σε νέα, χρήσιμα προϊόντα στο MBAT;
  - α) Ενσυνείδητη κατανάλωση
  - β) Συνεργατική δημιουργία τέχνης
  - γ) Περιβαλλοντικά συνειδητή διάθεση
  - δ) Ανακύκλωση**
4. Πώς μπορεί το MBAT να προσαρμοστεί ώστε να ανταποκρίνεται στις μοναδικές ανάγκες και ικανότητες των ηλικιωμένων όσον αφορά την κυκλική οικονομία και τις φιλικές προς το περιβάλλον αρχές;
  - α) Με την αποθάρρυνση της χρήσης ψηφιακών εργαλείων
  - β) Με την προώθηση πρακτικών απόρριψης απορριμμάτων
  - γ) Με την ενσωμάτωση δραστηριοτήτων που βασίζονται στη φύση**
  - δ) Αποφεύγοντας τη συνεργασία σε έργα τέχνης
5. Ποια είναι η σημασία της περιβαλλοντικά συνειδητής απόρριψης αποβλήτων/σκουπιδιών στο MBAT;
  - α) Υποστηρίζει τη σωστή απόρριψη των επικίνδυνων αποβλήτων**
  - β) Ενθαρρύνει τη συσσώρευση υλικών τέχνης
  - γ) Προωθεί τη χρήση επικίνδυνων αποβλήτων
  - δ) Αποθαρρύνει κάθε μορφή απόρριψης αποβλήτων