



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ
ΣΧΟΛΗ ΚΑΛΩΝ ΤΕΧΝΩΝ - ΤΜΗΜΑ ΘΕΑΤΡΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ
ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΓΡΑΦΗ, ΘΕΑΤΡΟ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΕΣ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΕΣ

**ΠΜΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΓΡΑΦΗ, ΘΕΑΤΡΟ ΚΑΙ
ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΕΣ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΕΣ:
ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΕΣ, ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΕΣ ΚΑΙ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ**

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**Η δημιουργική γραφή ως μέσο περιορισμού του
άγχους στην τρίτη ηλικία: Μια μελέτη περίπτωσης στο
Ίδρυμα Μαρίας Ράδου στο Ναύπλιο**

**Της μεταπτυχιακής φοιτήτριας
Μαρινάκου Ελένης**

Επιβλέπουσα Καθηγήτρια: Κωστή Αικατερίνη

Μέλη της Συμβουλευτικής Επιτροπής:

Κωστή Αικατερίνη

Δημητριάδης Δημήτρης

Κόνδης Γεώργιος

Ναύπλιο, Φεβρουάριος 2024

Υπεύθυνη Δήλωση Φοιτητή/τριας

Με πλήρη επίγνωση των συνεπειών του νόμου περί πνευματικών δικαιωμάτων, και γνωρίζοντας τις συνέπειες της λογοκλοπής, δηλώνω υπεύθυνα και ενυπογράφως ότι η παρούσα εργασία με τίτλο *Η δημιουργική γραφή ως μέσο περιορισμού του άγχους στην τρίτη ηλικία: Μια μελέτη περίπτωσης στο Ίδρυμα Μαρίας Ράδου στο Ναύπλιο* αποτελεί προϊόν αυστηρά προσωπικής εργασίας και όλες οι πηγές από τις οποίες χρησιμοποιήσα δεδομένα, ιδέες, φράσεις, προτάσεις ή λέξεις, είτε επακριβώς (όπως υπάρχουν στο πρωτότυπο ή μεταφρασμένες) είτε με παράφραση, έχουν δηλωθεί κατάλληλα και ευδιάκριτα στο κείμενο με την κατάλληλη παραπομπή και η σχετική αναφορά περιλαμβάνεται στο τμήμα των βιβλιογραφικών αναφορών με πλήρη περιγραφή. Αναλαμβάνω πλήρως, ατομικά και προσωπικά, όλες τις νομικές και διοικητικές συνέπειες που δύναται να προκύψουν στην περίπτωση κατά την οποία αποδειχθεί, διαχρονικά, ότι η εργασία αυτή ή τμήμα της δεν μου ανήκει διότι είναι προϊόν λογοκλοπής

Μαρινάκου Ελένη

Περίληψη

Στην παρούσα εργασία γίνεται περιγραφή της έρευνας που πραγματοποιήθηκε σε τροφίμους του Ιδρύματος Μαρίας Ράδου στο Ναύπλιο με σκοπό τη μελέτη της συμβολής της δημιουργικής γραφής στον περιορισμό του άγχους των ηλικιωμένων. Στο πρώτο κεφάλαιο παρουσιάζονται τα χαρακτηριστικά της τρίτης ηλικίας, το φαινόμενο της δημογραφικής γήρανσης ενώ δίνεται έμφαση στη ψυχολογία των ηλικιωμένων και κυρίως στο γηριατρικό άγχος. Στο δεύτερο κεφάλαιο αναπτύσσεται ο θεραπευτικός ρόλος της τέχνης για τα άτομα της τρίτης ηλικίας, ενώ αναλύεται διεξοδικά η θετική επίδραση της δημιουργικής γραφής στους ηλικιωμένους και κυρίως στον περιορισμό του άγχους της συγκεκριμένης ηλικιακής ομάδας. Το τρίτο κεφάλαιο περιλαμβάνει τη μεθοδολογία της έρευνας και το τέταρτο την επεξεργασία και την ανάλυση των αποτελεσμάτων. Τέλος, στο πέμπτο κεφάλαιο, ακολουθεί η συζήτηση των αποτελεσμάτων και τα συμπεράσματα, καθώς και προτάσεις για περαιτέρω έρευνα. Η έρευνα έδειξε ότι η δημιουργική γραφή είναι δυνατό να περιορίσει το άγχος των ηλικιωμένων.

Λέξεις - κλειδιά: Γηριατρικό άγχος, αγχώδεις διαταραχές και ηλικιωμένοι, δημιουργική γραφή και ηλικιωμένοι, δημιουργική γραφή και άγχος

Abstract

This paper describes the research conducted among inmates of the Maria Rados Foundation in Nafplio in order to study the contribution of creative writing in reducing the anxiety of the elderly. The first chapter presents the characteristics of the elderly, the phenomenon of demographic ageing, while emphasis is placed on the psychology of the elderly and especially on geriatric anxiety. In the second chapter the therapeutic role of art for the elderly is developed, while the positive effect of creative writing on the elderly, especially in reducing the anxiety of this age group, is discussed in detail. The third chapter includes the methodology of the research and the fourth chapter includes the processing and analysis of the results. Finally, chapter five includes a discussion of the results and conclusions, as well as suggestions for further research. The case study has shown that creative writing can reduce stress in older adults.

Keywords: Geriatric anxiety, anxiety disorders and older people, creative writing and older people, creative writing and anxiety

Στη μητέρα μου, Χαραλαμπία.

ΠΡΟΛΟΓΟΣ - ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Η παρούσα εργασία υλοποιήθηκε βάσει του ερευνητικού προγράμματος που διεξήχθη στο πλαίσιο του Μεταπτυχιακού Προγράμματος Σπουδών «Δημιουργική Γραφή, Θέατρο & Πολιτιστικές Βιομηχανίες: καλλιτεχνικές, ερευνητικές και παιδαγωγικές εφαρμογές», σχετικά με τη θετική επίδραση της δημιουργικής γραφής στη μείωση του άγχους των ηλικιωμένων. Το Ίδρυμα Μαρίας Ράδου αποτέλεσε τον χώρο διεξαγωγής των παρεμβάσεων, η διάρκεια των οποίων ήταν δύο μήνες.

Η υλοποίηση, όμως, της παρούσας εργασίας δε θα μπορούσε να πραγματοποιηθεί δίχως την καθοδήγηση και τις συμβουλές της επιβλέπουσας, κυρίας Αικατερίνης Κωστή. Η συμβολή της στην προσπάθειά μου να ολοκληρώσω τον κύκλο του συγκεκριμένου Μεταπτυχιακού Προγράμματος, με επιστέγασμα την πραγματοποίηση των συνεδριών δημιουργικής γραφής και την διεξαγωγή της διπλωματικής εργασίας, ήταν καθοριστική.

Αναμφισβήτητα, οφείλω ένα μεγάλο ευχαριστώ στους τρόφιμους του οίκου ευγηρίας όπου πραγματοποιήθηκε το πρόγραμμα. Η αγάπη, το ενδιαφέρον και η θετική διάθεση με την οποία αντιμετώπισαν τις συνεδρίες λειτούργησαν ιδιαίτερος ενθαρρυντικά όσον αφορά στην πορεία του προγράμματος αλλά και σε συναισθηματικό επίπεδο για το άτομό μου.

Δε θα μπορούσα να παραλείψω την αναφορά στο πρόσωπο της κυρίας Βασιλικής Αντωνοπούλου, κοινωνικής λειτουργού του οίκου ευγηρίας, η οποία κατείχε τον ρόλο της «κριτικής φίλης» κατά τη διάρκεια των παρεμβάσεων. Αποτέλεσε το πρόσωπο που παρείχε λύση σε οποιοδήποτε πρακτικό ζήτημα προέκυπτε κατά τη διάρκεια του προγράμματος αλλά και μία εξαιρετική προσωπικότητα με την οποία είχα την τύχη να συνεργαστώ.

Θα ήθελα, τέλος, να ευχαριστήσω την οικογένειά μου, τον Δημήτρη και τον Άλκη, για την υπομονή, την κατανόηση και τη στήριξη, καθ' όλη τη διάρκεια του Μεταπτυχιακού Προγράμματος και φυσικά, τη μητέρα μου, στην οποία είναι αφιερωμένη η παρούσα εργασία.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ.....	vii
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	10
Κεφάλαιο 1ο: Τρίτη ηλικία.....	13
1.1. Εισαγωγή.....	13
1.2. Εννοιολογική προσέγγιση και χρονική οριοθέτηση του γήρατος.....	14
1.3. Χαρακτηριστικά της τρίτης ηλικίας.....	15
1.4. Ψυχολογία και τρίτη ηλικία.....	16
1.4.1. Ψυχοκοινωνικές θεωρίες.....	16
1.4.2. Ψυχολογικές θεωρίες.....	18
1.5. Δημογραφική γήρανση και αντιμετώπιση των προκλήσεων.....	20
1.6. Τρίτη ηλικία και άγχος.....	21
Κεφάλαιο 2ο: Δημιουργική γραφή και τρίτη ηλικία.....	24
2.1. Εισαγωγή.....	24
2.2. Η αξιοποίηση της δημιουργικής γραφής στην τρίτη ηλικία.....	25
2.2.1. Θεραπεία μέσω της Τέχνης: η τέχνη στην υπηρεσία της ψυχικής υγείας.....	25
2.2.2. Η δημιουργική γραφή στην τρίτη ηλικία.....	26
2.2.3. Στοιχεία σύνδεσης της δημιουργικής γραφής με την τρίτη ηλικία.....	29
2.3. Ερευνητικές προσεγγίσεις.....	30
2.3.1. Έρευνες για τη δημιουργική γραφή και την τρίτη ηλικία.....	30
2.3.2. Έρευνες για τη δημιουργική γραφή και το άγχος στην τρίτη ηλικία.....	33
Κεφάλαιο 3ο: Σχεδιασμός έρευνας.....	35
3.1. Ερευνητική προσέγγιση: ποιοτική, ποσοτική και μικτή έρευνα.....	35
3.1.1. Ποιοτική έρευνα.....	35
3.1.2. Ποσοτική έρευνα.....	36
3.1.3. Μικτή έρευνα.....	36
3.2. Ερευνητική στρατηγική: μελέτη περίπτωσης.....	37
3.3. Σχεδιασμός της έρευνας.....	38
3.3.1. Ερευνητικά ερωτήματα.....	38
3.3.2. Στρατηγικές δράσεις.....	38
3.3.3. Θεματική ανάλυση.....	39
3.3.4. Ερευνητικά εργαλεία.....	39
3.3.5. Δείγμα.....	40
3.3.6. Εγκυρότητα της έρευνας.....	42
3.3.7. Περιορισμοί της έρευνας.....	43
3.4. Σχεδιασμός παρεμβάσεων.....	43
3.4.1. Διάρκεια των παρεμβάσεων.....	43
3.4.2. Χώρος διεξαγωγής των παρεμβάσεων.....	44

3.4.3. Δόμηση των πλάνων παρέμβασης.....	44
3.4.4. Επιλογή θεματικών αξόνων.....	45
Κεφάλαιο 4ο: Επεξεργασία και ανάλυση ποιοτικών δεδομένων.....	47
4.1. Μέθοδος ανάλυσης δεδομένων.....	47
4.2. Ανάλυση και ερμηνεία δεδομένων.....	47
4.2.1. Κλίμα ευφορίας και εμπιστοσύνης.....	47
4.2.2. Απαγγελία και συγγραφή ποιημάτων.....	49
4.2.3. Αναδρομή στα βιώματα της παιδικής ηλικίας.....	50
4.2.4. Η αγάπη και ο έρωτας ως αντίδοτο στο άγχος.....	51
4.2.5. Χρήση αστεϊσμών.....	52
4.2.6. Μοίρασμα των αρνητικών εμπειριών.....	53
4.2.7. Χειροτεχνίες.....	54
4.2.8. Αναμνήσεις από ταξίδια.....	55
4.2.9. Γαστρονομικές εμπειρίες.....	56
4.2.10. Σύνδεση αυτοεκτίμησης και μείωσης του άγχους.....	56
4.2.11. Η δύναμη της ζωγραφικής και των χρωμάτων.....	57
4.3. Σχολιασμός δεδομένων.....	58
Κεφάλαιο 5ο: Συμπεράσματα - Προτάσεις.....	62
5.1. Εισαγωγή.....	62
5.2. Συζήτηση.....	62
5.3. Συμπεράσματα.....	64
5.4. Προτάσεις για περαιτέρω έρευνα.....	66
5.5. Επίλογος.....	66
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	68
1. Ξενόγλωσση.....	69
2. Ελληνόγλωσση.....	89
Διαδικτυακές πηγές.....	93
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ.....	95
Παράρτημα Α.....	95
Παράρτημα Β.....	97

Πίνακες

Πίνακας 1.....	41
Πίνακας 2.....	41
Πίνακας 3.....	42
Πίνακας 4.....	42

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η Δημιουργική Γραφή, δίχως να υπάρχει κάποιος συγκεκριμένος ορισμός, ο οποίος είναι δυνατό να περικλείσει όλα εκείνα τα χαρακτηριστικά που τη διακρίνουν, είναι σαφές ότι αποτελεί μια δημιουργική διαδικασία με κέντρο τη «λέξη». Εμπειρίες, ακούσματα, κείμενα και κάθε πτυχή της καθημερινής ζωής, του παρελθόντος αλλά και όλων όσων προσδοκούμε, λειτουργούν ως έναυσμα και μέσω της φαντασίας αποτυπώνονται στο χαρτί, ή στην εποχή της τεχνολογίας που ζούμε, σε μια λευκή σελίδα του υπολογιστή, προσφέροντας νέες ιδέες και έννοιες.

Παρ' όλο που η δημιουργικότητα κατέχει τον κεντρικό ρόλο στη διεξαγωγή προγραμμάτων που βασίζονται στη δημιουργική γραφή, αποτελεί μια δομημένη διαδικασία στην οποία εμπλέκονται ποικίλοι παράγοντες. Επιπλέον, τα οφέλη της, όπως, πλέον, όλο και συχνότερα αποδεικνύεται μέσω της έρευνας, είναι πολλαπλά και αφορούν σε ποικίλα περιβάλλοντα, περιπτώσεις και ηλικιακές ομάδες.

Οι ηλικιωμένοι αποτελούν μια ομάδα με ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τα οποία συχνά αποτελούν τροχοπέδη για μια απρόσκοπτη καθημερινότητα, είτε αυτά σχετίζονται με θέματα σωματικής υγείας είτε αφορούν στον ψυχολογικό τομέα. Στη συννοσηρότητα που χαρακτηρίζει αυτό το στάδιο του ατόμου, συχνά προστίθεται το γηριατρικό άγχος.

Στην παρούσα εργασία μελετούνται σε γενικές γραμμές τα χαρακτηριστικά της τρίτης ηλικίας αλλά πιο συγκεκριμένα η επίδραση του γηριατρικού άγχους. Στο πλαίσιο της εμφάνισης των αγχωδών διαταραχών, η δημιουργική γραφή έρχεται να συμβάλλει στη διαχείριση και τον περιορισμό των συμπτωμάτων και ο ρόλος της αυτός είναι που αποτελεί το βασικό ερευνητικό θέμα της συγκεκριμένης ερευνητικής μελέτης.

Στο πρώτο κεφάλαιο παρουσιάζονται τα χαρακτηριστικά των ατόμων της τρίτης ηλικίας καθώς και το φαινόμενο της δημογραφικής γήρανσης. Επιπλέον, δίνεται έμφαση στη ψυχολογία των ηλικιωμένων και ιδιαιτέρως στο γηριατρικό άγχος.

Το δεύτερο κεφάλαιο καταπιάνεται με τον θεραπευτικό ρόλο της τέχνης στην τρίτη ηλικία ενώ παρουσιάζεται αναλυτικότερα η θετική επίδραση της δημιουργικής γραφής στους ηλικιωμένους και κυρίως στον περιορισμό του άγχους στη συγκεκριμένη ηλικιακή ομάδα.

Στο τρίτο κεφάλαιο περιλαμβάνεται η μεθοδολογία της έρευνας. Στην παρούσα εργασία η μεθοδολογία που ακολουθήθηκε είναι η μελέτη περίπτωσης που αφορούσε

στο δείγμα ηλικιωμένων τροφίμων του ιδρύματος Μαρίας Ράδου στο Ναύπλιο. Η διερεύνηση των ερευνητικών ερωτημάτων έγινε μέσω της ποιοτικής προσέγγισης και συγκεκριμένα μέσω της θεματικής ανάλυσης, ώστε να οδηγηθούμε στην εύρεση και κατανόηση επαναλαμβανόμενων μοτίβων που είναι δυνατό να συσχετιστούν με τα ερευνητικά ερωτήματα.

Στο τέταρτο κεφάλαιο παρουσιάζεται η επεξεργασία και η ανάλυση των δεδομένων της έρευνας και στο πέμπτο κεφάλαιο αναπτύσσεται η συζήτηση των αποτελεσμάτων και τα συμπεράσματα, καθώς και προτάσεις για περαιτέρω έρευνα.

Κεφάλαιο 1^ο: Τρίτη ηλικία

1.1. Εισαγωγή

Το ενδιαφέρον για τη μελέτη των ζητημάτων που αφορούν στα άτομα της τρίτης ηλικίας δεν αποτελεί ένα καινούργιο φαινόμενο. Οι πρώτες συστηματικές προσπάθειες προσέγγισης της τρίτης ηλικίας έγιναν τη δεκαετία του 1930· πρόκειται για τη μελέτη του Miles τη δεκαετία του 1930 και του Αμερικανικού Ψυχολογικού Συλλόγου (American Psychological Association) μέσω του οποίου δημιουργήθηκε το 2012 ο Τομέας Ανάπτυξης και Γήρανσης Ενηλίκων (Division of Adult Development and Aging). Στον ελλαδικό χώρο η ενασχόληση με τα ζητήματα των ηλικιωμένων αναπτύσσεται μετά τον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο, τόσο από τις κρατικές υπηρεσίες όσο και από την πλευρά της Εκκλησίας (Μαλικιώση - Λοΐζου, 1980).

Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται αύξηση του πληθυσμού των ηλικιωμένων με κύρια αιτία τη μείωση των γεννήσεων, κυρίως από τη δεκαετία του 1960 και έπειτα αλλά και την άνοδο του βιοτικού επιπέδου, που έχει φέρει αύξηση του προσδόκιμου ζωής κατά μία δεκαετία στη διάρκεια των 50 τελευταίων ετών (Eurostat Statistics Explained, 2016). Όσον αφορά την Ελλάδα, σύμφωνα με στοιχεία που παρουσίασε η Eurostat για το 2022, βρίσκεται στην τρίτη θέση της λίστας με τις πιο γερασμένες χώρες της Ευρώπης.

Η αύξηση του πληθυσμού των ηλικιωμένων ατόμων είναι ένα σημαντικό ζήτημα το οποίο έχει ανακύψει αρκετά χρόνια στη Γηραιά Ήπειρο και αφορά στην αύξηση του αριθμού των ηλικιωμένων σε σχέση με τη μείωση του ποσοστού των ατόμων που βρίσκονται στην παραγωγική ηλικία (Eurostat Statistics Explained, 2020). Ο παγκόσμιος πληθυσμός άνω των 65 ετών υπολογίζεται ότι θα διπλασιαστεί έως το 2040 φτάνοντας το ποσοστό του 14,7% ενώ ο αριθμός των ηλικιωμένων αναμένεται να φτάσει τα 1,3 δισεκατομμύρια στο ίδιο διάστημα (Schoeni and Ofstedal, 2010). Μέχρι το 2060 ο πληθυσμός άνω των 65 θα αντιπροσωπεύει το 29,5% του πληθυσμού της Ευρωπαϊκής Ένωσης και ο πληθυσμός άνω των 80 το 12% (Zipsane and Sani, 2013). Ένδειξη των παραπάνω αλλαγών είναι η αύξηση του προσδόκιμου ζωής σε σχέση με τη μείωση των γεννήσεων κατά τις προηγούμενες δεκαετίες.

Τα άτομα της συγκεκριμένης ευαίσθητης ηλικιακής ομάδας καλούνται να αντιμετωπίσουν πληθώρα αλλαγών και προκλήσεων σε βιολογικό, πνευματικό,

ψυχολογικό και κοινωνικό επίπεδο με την ψυχική υγεία να έχει πρωτεύοντα ρόλο, καθώς επηρεάζει τη σωματική υγεία αλλά, ταυτόχρονα, επηρεάζεται από αυτή.

Η παρούσα εργασία έχει στόχο τη διερεύνηση των αποτελεσμάτων που έχει η δημιουργική γραφή στη μείωση του άγχους των ηλικιωμένων. Κύριος σκοπός της μελέτης είναι να εξετάσει αν οι δραστηριότητες της δημιουργικής γραφής συμβάλλουν στη διαχείριση και τη μείωση των επιπέδων άγχους των ατόμων της τρίτης ηλικίας.

Στο παρόν κεφάλαιο εξετάζονται τα ηλικιακά όρια σύμφωνα με τα οποία ένα άτομο χαρακτηρίζεται ως ηλικιωμένο καθώς και τα χαρακτηριστικά της συγκεκριμένης ηλικιακής ομάδας. Επιπλέον, μελετάται το φαινόμενο της δημογραφικής γήρανσης και παρουσιάζονται οι προκλήσεις που συνδέονται με αυτό. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στο πεδίο της ψυχολογίας των ηλικιωμένων και κυρίως στο γηριατρικό άγχος.

1.2. Εννοιολογική προσέγγιση και χρονική οριοθέτηση του γήρατος

Σε μια προσπάθεια εννοιολόγησης αλλά και χρονικού προσδιορισμού του όρου «γήρας» διαπιστώνουμε ότι αφορά σε μια κατάσταση δύσκολα προσδιορίσιμη και ιδιαιτέρως ευρεία αναφορικά με την έναρξή της αλλά και ως προς τη διάρκειά της. Η ένταξη ατόμων στο συγκεκριμένο στάδιο ζωής καθορίζεται βάσει κοινωνιολογικών αλλά και βιολογικών κριτηρίων ταυτόχρονα με την απόκτηση του δικαιώματος συνταξιοδότησης. Σύμφωνα με την «Παγκόσμια Συνέλευση του Γήρατος», που πραγματοποιήθηκε το 1982 στη Βιέννη, ένα άτομο χαρακτηρίζεται ηλικιωμένο στην ηλικία των 60 ετών (Χατζηευφραιμίδου et al., 2014).

Παρ' όλα αυτά δεν υπάρχει μια κοινή προσέγγιση καθορισμού των ορίων της τρίτης ηλικίας. Για παράδειγμα, σύμφωνα με τη Eurostat, ηλικιωμένα θεωρούνται τα άτομα άνω των 65 ετών, καθώς στην ηλικία αυτή είναι δυνατό να συνταξιοδοτηθούν, ενώ μέρος της επιστημονικής κοινότητας διακρίνει σε υποσύνολα την τρίτη ηλικία κάνοντας λόγο για ηλικιωμένους (60/65-74 ετών, «young-old»), «μεγαλύτερους» ηλικιωμένους (75 ετών και άνω, «old-old») και «oldest-old» (85 και άνω) ή ακόμα για εμφάνιση τέταρτης και πέμπτης ηλικίας (Κωστή, 2018).

Όπως μπορούμε να αντιληφθούμε, η ηλικία είναι μια βασική μεταβλητή ως προς τον καθορισμό της ένταξης του ατόμου στην ομάδα των ηλικιωμένων· εντούτοις, δεν είναι η μόνη. Η κατάσταση της υγείας του ατόμου, η προσαρμοστικότητα, η αποφασιστικότητα, αλλά και η κοινωνικότητά του είναι επιπλέον κριτήρια που διαμορφώνουν τις συνθήκες, ώστε να χαρακτηρίζεται ή, ορθότερα, να αισθάνεται ηλικιωμένο (Παπαδόπουλος, 1997: 113). Παράλληλα, οι διαφορετικές εμπειρίες που

έχει αποκτήσει κατά τη διάρκεια των έξι δεκαετιών της ζωής του εντείνουν ακόμη περισσότερο τις σχετικές διαφορές («individual fanning out»· βλ. Matlin, 1995: 368) και διαμορφώνουν αναλόγως τα όρια που προσδιορίζουν τον χαρακτηρισμό των ατόμων ως «ηλικιωμένων».

1.3. Χαρακτηριστικά της τρίτης ηλικίας

Η περίοδος του γήρατος, όπως αναφέρθηκε παραπάνω, ποικίλλει ως προς την ακριβή ηλικία εμφάνισης, εξέλιξης και προσαρμοστικότητας (Παπαδόπουλος, 1997: 112) του ατόμου. Ποικιλία χαρακτηρίζει και την εμφάνιση των αλλαγών, βιολογικών, πνευματικών, ψυχικών και κοινωνικών, που συνοδεύουν και χαρακτηρίζουν το συγκεκριμένο ηλικιακό στάδιο και σχετίζονται με όλους τους τομείς της ζωής ενός ανθρώπου.

Τα ηλικιωμένα άτομα εμφανίζουν μια γενική πτώση ως προς τις αισθητηριακές τους ικανότητες, προβλήματα μνήμης, περιστασιακά ή μεγαλύτερης διάρκειας, και σεξουαλική ανικανότητα (Nevid, 2007: 413), ενώ η μυϊκή, καρδιακή και αναπνευστική αποτελεσματικότητά τους μειώνεται αισθητά (Lahey, 2001: 354). Η εξωτερική εμφάνιση του ατόμου δε θα μπορούσε να παραμείνει ανεπηρέαστη. Το πρόσωπο και ο λαιμός αλλάζουν όψη, το δέρμα αφυδατώνεται και εμφανίζονται ρυτίδες, ενώ, συχνά, υπάρχει απώλεια δοντιών με αποτέλεσμα τα χείλη να φαίνονται συρρικνωμένα (National Library of Medicine, 2022).

Η ψυχική υγεία είναι εξίσου σημαντική για τα ηλικιωμένα άτομα. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας το ποσοστό των ενηλίκων άνω των 60 ετών που πάσχουν από ψυχική ή νευρολογική διαταραχή κυμαίνεται στο 20%, ενώ το 6,6% του συνόλου της αναπηρίας για τα άτομα άνω των 60 ετών αποδίδεται σε ψυχικές και νευρολογικές διαταραχές με την άνοια και την κατάθλιψη να βρίσκονται στις πρώτες θέσεις και να επηρεάζουν περίπου το 5% και το 7% των ηλικιωμένων παγκοσμίως· από την άλλη οι αγχώδεις διαταραχές επηρεάζουν το 3,8% του ηλικιωμένου πληθυσμού (World Health Organization, 2017).

Ειδικότερα, οι αγχώδεις διαταραχές αποτελούν το αποτέλεσμα επίδρασης διαφόρων παραγόντων όπως η απομόνωση, το χαμηλό εισόδημα, οι χρόνιες παθήσεις και ο πόνος, οι απώλειες αγαπημένων προσώπων ή ο αποχωρισμός, καθώς και ο φόβος τραυματισμού, η αδυναμία εκτέλεσης καθημερινών εργασιών και ο φόβος περιθωριοποίησης (National Council on Aging, 2022).

Ο γνωστικές ικανότητες δεν μένουν ανεπηρέαστες καθώς η ικανότητα των ηλικιωμένων να μαθαίνουν μειώνεται μαζί με την ανάκληση λέξεων και ονομάτων (Nevid, 2007: 413). Εντούτοις, σύμφωνα με έρευνες, οι ηλικιωμένοι που ζουν σε πολιτισμούς οι οποίοι εκτιμούν και φροντίζουν τα άτομα της τρίτης ηλικίας είναι λιγότερο πιθανό να εμφανίσουν απώλεια μνήμης, ενώ τα προβλήματα μνήμης σχετίζονται κυρίως με συγκεκριμένες εμπειρίες και περιστατικά της ζωής τους (Feldman, 1999: 464).

Τα ηλικιωμένα άτομα έχουν ανάγκες που τα διακρίνουν από τις υπόλοιπες ηλικιακές ομάδες, όπως η ανάπτυξη δεξιοτήτων, ώστε να δημιουργήσουν φιλικές σχέσεις για την αντιμετώπιση της σωματικής και ψυχικής επιδείνωσης αλλά και τη διαχείριση της πλήξης, της κατάθλιψης, της μοναξιάς και της απώλειας (Κωστή, 2019). Θεωρητικοί, όπως ο Havighurst και ο Levinson, επικεντρώθηκαν στη διατήρηση ουσιαστικών σχέσεων στην τρίτη ηλικία κυρίως με τον οικογενειακό περίγυρο καθώς και τη συνέχιση δραστηριοτήτων που διατηρούν το άτομο σε εγρήγορση και αυξάνουν τη διάθεση για ζωή (Nevid, 2007).

1.4. Ψυχολογία και τρίτη ηλικία

1.4.1. Ψυχοκοινωνικές θεωρίες

Δεν υπάρχει κάποια συγκεκριμένη θεωρία η οποία να εξετάζει ολόπλευρα το πεδίο της γήρανσης. Όσον αφορά την ψυχική υγεία των ηλικιωμένων έχουν αναπτυχθεί οι λεγόμενες ψυχοκοινωνικές θεωρίες που επικεντρώνονται στο ψυχικό, συναισθηματικό και κοινωνικό πεδίο της τρίτης ηλικίας. Οι τρεις κύριες ψυχοκοινωνικές θεωρίες είναι: η θεωρία της δραστηριότητας, η θεωρία της απεμπλοκής και η θεωρία της συνέχειας.

Η θεωρία της γήρανσης με βάση τον ενεργό ρόλο των ηλικιωμένων (activity theory of aging) βασίζεται σε έρευνα η οποία διεξήχθη στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής και η οποία βεβαιώνει ότι ένα άτομο αισθάνεται ικανοποιημένο εφόσον βιώνει κοινωνική αλληλεπίδραση αλλά και συμμετέχει ενεργά σε δραστηριότητες (Knapp, 1977). Παρ' όλα αυτά η συγκεκριμένη θεωρία δέχθηκε κριτική ως προς το ότι ο χαρακτήρας και οι συνθήκες διαβίωσης του κάθε ανθρώπου διαφέρουν και ότι όλα τα άτομα δεν έχουν τις ίδιες ανάγκες: χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελούν οι ηλικιωμένοι που διαβιούν σε οίκους ευγηρίας, οι οποίοι αντιμετωπίζουν υψηλότερα

επίπεδα κατάθλιψης σε σχέση με τους ηλικιωμένους που ζουν στο σπίτι (Sarin et al., 2016).

Παρά τις κριτικές που έχουν ασκηθεί στην παραπάνω θεωρία είναι αποδεκτό ότι μέχρι την δεκαετία του 1980 το τρίπτυχο εκπαίδευση, εργασία και συνταξιοδότηση αντιπροσώπευε το μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού ενώ στη σημερινή εποχή και οι τρεις αυτοί τομείς έχουν δεχθεί ποικίλες και εκ βάθρων αλλαγές: η εκπαίδευση αφορά ένα μεγάλο μέρος, πλέον, του πληθυσμού μέσω της διά βίου μάθησης, η ανεργία κινείται σε υψηλότερα επίπεδα σε σχέση με παλαιότερες δεκαετίες ενώ η συνταξιοδότηση δεν συνδέεται αποκλειστικά με την ομάδα των ατόμων της τρίτης ηλικίας. Ως εκ τούτου η ενεργός δράση των μεγαλύτερων ηλικιακά ατόμων κινείται σε διαφορετικά πλαίσια, με εργαζόμενους ηλικιωμένους που είναι απαραίτητο να παραμείνουν ενεργοί αλλά και με οικονομικά ασθενέστερες ομάδες που εντάσσονται στην τρίτη ηλικία και για τις οποίες θα πρέπει να δοθούν κίνητρα να παραμένουν ενεργές (Dantzer et al., 2012).

Η αποδέσμευση των ηλικιωμένων από τον ενεργό ρόλο τους στην κοινωνία είναι μια άποψη που ανήκει σε μια απαξιωμένη, πλέον, θεωρία, την θεωρία της αποδέσμευσης (disengagement theory of aging) σύμφωνα με την οποία τα άτομα της τρίτης ηλικίας αποσύρονται σταδιακά σε φυσικό, ψυχολογικό και κοινωνικό επίπεδο. Η συγκεκριμένη θεωρία έχει επικριθεί, καθώς υποστηρίζει ότι η απεμπλοκή των ηλικιωμένων από την ενεργό δράση είναι μια αυτόματη διαδικασία που αποκόπτει βίαια τα άτομα της τρίτης ηλικίας από προηγούμενες διαδικασίες και συνήθειες (Feldman, 1999: 466).

Η θεωρία της συνέχειας (continuity theory of aging) βασίζεται στις εμπειρίες των ηλικιωμένων ατόμων και συγκεκριμένα στην επιλογή τους να ακολουθούν προσαρμοστικές στρατηγικές στα νέα δεδομένα της ζωής τους ισορροπώντας ανάμεσα στο παρελθόν και στην αποδοχή της σύγχρονης κοινωνίας (Atchley, 1989). Μια κριτική αυτής της θεωρίας είναι η έμφαση που δίνει στη λεγόμενη «φυσιολογική» γήρανση, η οποία περιθωριοποιεί όσους πάσχουν από χρόνιες ασθένειες όπως το Αλτσχάιμερ.¹

Η έρευνα σχετικά με τις τρεις αυτές θεωρίες δείχνει ότι καμία από αυτές δεν υποστηρίζεται ξεκάθαρα από εμπειρικά στοιχεία και για τον λόγο αυτό απαιτείται περαιτέρω διερεύνηση (Purbank, 1986).

¹ Grossman, R. (2022). *Psychology of Aging – Textbook*.

1.4.2. Ψυχολογικές θεωρίες

Η θεωρία της σωματικής σύστασης προσεγγίζει με τον πιο απλό τρόπο την ψυχολογία της τρίτης ηλικίας, καθώς τονίζει τη σημασία της συσχέτισης των σωματικών και ψυχολογικών παραγόντων, δεδομένου ότι οι φυσιολογικές αλλαγές που επέρχονται με το πέρασμα των χρόνων και σχετίζονται με την ηλικία και τον οργανισμό των ηλικιωμένων, αναπόφευκτα έχουν αντίκτυπο στη ψυχική υγεία τους (Κωστή, 2018).

Μια άλλη προσέγγιση του γήρατος είναι η ψυχαναλυτική, η οποία συνδέεται με τις θεωρίες του Freud. Αν και ο ίδιος δεν ασχολήθηκε παρά μόνο με το στάδιο της νεαρής ηλικίας των ατόμων, οι οπαδοί του, όπως ο Hamilton, ερμήνευσαν το τελευταίο στάδιο της ζωής του ανθρώπου ως παλινδρόμηση της προσωπικότητας στα πρώτα δύο στάδια της ανάπτυξης, υπό την έννοια της εξασθένησης του Εγώ και της ενίσχυσης των ενστικτωδών ωθήσεων, οι οποίες οδηγούν σε συντηρητικότητα, ακαμψία και δογματισμό, με αποτέλεσμα οι ηλικιωμένοι να εστιάζουν στα προσωπικά τους προβλήματα και να απαξιώνουν τα εξωτερικά γεγονότα (Μαλικιώση - Λοΐζου, 1980)

Από τη σκοπιά της Ατομικής Ψυχολογίας και κυρίως από τον Alfred Adler η τρίτη ηλικία χαρακτηρίζεται από ένα αίσθημα κατωτερότητας που οφείλεται σε κοινωνικές μεταβλητές, όπως οι οικογενειακές και κοινωνικές σχέσεις και η πολιτιστική προέλευση (Μαλικιώση - Λοΐζου, 1980).

Όσον αφορά την Αναλυτική Ψυχολογία ο Carl Jung επικεντρώνεται στη διαδικασία της «εξατομίκευσης» παρουσιάζοντας το τελευταίο στάδιο της ζωής ενός ανθρώπου και τον θάνατο όχι ως προσωπική παρακμή αλλά ως προσωπική ολοκλήρωση και ωρίμανση (Κωστή, 2018).

Το πεδίο των κοινωνικών σχέσεων και της σημασίας τους από την πρώιμη παιδική ηλικία μέχρι και την ενήλικη ζωή υπογράμμισε ο σημαντικός θεωρητικός Erik Erikson (1902-1994) μέσω της βιοκοινωνικής θεωρίας, διακρίνοντας οκτώ αναπτυξιακά στάδια που αντιπροσωπεύουν τις κρίσεις του Εγώ και καλύπτουν όλη την πορεία της ζωής.²

² Κατά τη διάρκεια των αναπτυξιακών σταδίων το άτομο καλείται να αντιμετωπίσει διαφορετικές καταστάσεις και διλήμματα (Matlin, 1995). Η προσωπικότητά του αναπτύσσεται διαρκώς κατά τη διάρκεια της ζωής όσο αντιμετωπίζει νέες εμπειρίες και προκλήσεις και σύμφωνα με τον Erikson η μεγαλύτερη πρόκληση στη ζωή ενός ενήλικα είναι το ερώτημα «Ποιος είμαι;» (Nevid, 2007). Τα στάδια αυτά κατά τον Erikson είναι: 1) Εμπιστοσύνη – Δυσπιστία (βρεφική ηλικία), 2) Αυτονομία – Αμφιβολία (2^ο έως 3^ο έτος ζωής), 3) Πρωτοβουλία – Ενοχή (3^ο έως 6^ο έτος ζωής), 4) Φιλοπονία – Κατωτερότητα (6^ο έως 11^ο έτος ζωής), 5) Ταυτότητα - Σύγχυση ρόλων (12^ο έως 20^ο έτος ζωής), 6) Οικειότητα – Απομόνωση (νεανική ηλικία), 7) Πανανθρώπινο ενδιαφέρον – Αυτοαπορρόφηση (μέση ώριμη ηλικία), 8) Καταξίωση – Απόγνωση (μεταγενέστερη ωριμότητα) (Παρασκευόπουλος, 1985: 55-56).

Το όγδοο και τελευταίο στάδιο της ζωής ενός ατόμου, αφορά στα ηλικιωμένα άτομα τα οποία καλούνται να αντιμετωπίσουν ένα δίπολο μεταξύ της καταξίωσης ή ακεραιότητας του εγώ και της απόγνωσης (Erikson, 1990: 283). Η διαδικασία αυτή βασίζεται στην ανασκόπηση της πορείας της ζωής. Ο Erikson συνομιλώντας με άτομα τρίτης ηλικίας κατά την προετοιμασία του βιβλίου του *Vital involvement in old age*. (Erikson et al., 1989) διαπίστωσε ότι ένας βασικός φόβος των ηλικιωμένων σχετίζεται με τον θάνατο. Οι ηλικιωμένοι οι οποίοι πιστεύουν ότι οι επιλογές που έκαναν κατά τη διάρκεια της ζωής τους αποδείχθηκαν εσφαλμένες αισθάνονται απόγνωση, δηλαδή έλλειψη ή απώλεια καταξίωσης, η οποία συνδέεται άμεσα με τον φόβο του θανάτου (Κωστή, 2017). Εφόσον το άτομο νιώθει ικανοποιημένο από τη ζωή και τα επιτεύγματά του τότε κυριαρχεί το συναίσθημα της «ακεραιότητας του εγώ», επικρατεί η αίσθηση της προσωπικής καταξίωσης και ο φόβος του θανάτου εξασθενεί (Κωστή, 2019).

Αξιοποιώντας τη θεωρία του Erikson, ο ψυχίατρος Robert Butler (1963) εισήγαγε την έννοια της ανασκόπησης της ζωής (life review) καθώς και μια νέα θεραπευτική προσέγγιση την «ανάκληση μνήμης» ή «αναπόληση» (reminiscence) (Κωστή, 2019). Σύμφωνα με τον Butler η ανασκόπηση της ζωής αφορά σε όλους τους ανθρώπους, καθώς αναπολώντας κάποιος την προσωπική του πορεία συμμετέχει σε μια διαδικασία προετοιμασίας για τον θάνατο (Κωστή, 2017). Πρόκειται για μια απελευθερωτική διαδικασία μέσω της οποίας οι ηλικιωμένοι μπορούν να απαλλαγθούν από το άγχος του χρόνου που τελειώνει και να απολαύσουν τη ζωή (Achenbaum, 2013). Σύμφωνα με τους Westerhof και Bohlmeijer (2014) η ανάμνηση και η ανασκόπηση της ζωής είναι περίπλοκες διαδικασίες που μπορεί να λάβουν πολλές διαφορετικές μορφές και λειτουργίες πέρα από την αποδοχή του θανάτου, όπως η κοινωνική (social), η οργανική (instrumental) και η ολοκληρωμένη (integrative). Όσον αφορά την κοινωνική λειτουργία, η κατάθεση προσωπικών αναμνήσεων εκ μέρους των ηλικιωμένων στις καθημερινές συζητήσεις είναι δυνατό να ενισχύσει τις διαπροσωπικές τους σχέσεις. Σχετικά με τις οργανικές λειτουργίες της ανάμνησης αυτή μπορεί να έχει ενισχυτικό ρόλο ως προς την αντιμετώπιση προβλημάτων καθώς και ως προς τη ρύθμιση συναισθημάτων. Τέλος, οι αναμνήσεις είναι δυνατόν να βοηθήσουν στη διαμόρφωση της ταυτότητας και την αίσθηση ολοκλήρωσης, σύμφωνα με τη θεωρία του Butler, εφόσον το άτομο δεν αυτοπροσδιορίζεται από αρνητικά γεγονότα του παρελθόντος (Westerhof και Bohlmeijer, 2014).

1.5. Δημογραφική γήρανση και αντιμετώπιση των προκλήσεων

Η γήρανση του πληθυσμού θέτει συγκεκριμένες προκλήσεις. Σύμφωνα με το άρθρο 9 του Διεθνούς Συμφώνου για τα οικονομικά, κοινωνικά και μορφωτικά δικαιώματα κάθε άτομο έχει δικαίωμα στην κοινωνική ασφάλιση, ενώ η Επιτροπή για τα οικονομικά, κοινωνικά και πολιτιστικά δικαιωμάτων στο Γενικό Σχόλιο υπ' αριθμ. 6 που αφορά συγκεκριμένα την τρίτη ηλικία αναφέρει ότι είναι υποχρέωση των κρατών να θεσμοθετήσουν την υποχρεωτική ασφάλιση έπειτα από κάποια ηλικία σύμφωνα με το εθνικό δίκαιο.³

Μια διαφορετική σκοπιά από την οποία μπορεί να εξεταστεί η γήρανση του πληθυσμού είναι η εκπαιδευτική πρόκληση και συγκεκριμένα η «δια βίου μάθηση» του γηράσκοντος πληθυσμού. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι το πρόγραμμα «Grundtvig», στόχος του οποίου είναι η αντιμετώπιση εκπαιδευτικών ζητημάτων σχετικά με τα άτομα της τρίτης ηλικίας στον Ευρωπαϊκό χώρο (IKY: Πρόγραμμα Grundtvig).

Δεδομένης της σημαντικότητας της κατάστασης δημιουργήθηκε η ανάγκη ερευνητικών προγραμμάτων για την αντιμετώπιση των προκλήσεων και την ευημερία των ατόμων της τρίτης ηλικίας. Το National Institute of Aging⁴ και ο Richard Suzman (1943-2015)⁵ επέκτειναν σημαντικά την έρευνα στον συγκεκριμένο τομέα, ενώ χάρη στις ετήσιες συνελεύσεις της PAA (Population Association of America) από το 2010, ο αριθμός των συνεδριών για τη γήρανση είχε επεκταθεί σε 25 από τις 194 συνεδρίες, αγγίζοντας σχεδόν τον διπλασιασμό των συνεδριών σε 20 χρόνια και σε 14 κέντρα. Οι κύριες δραστηριότητες αφορούν την ανάπτυξη υποδομών, την προσέλκυση και ενίσχυση νέων μελετητών, τη διευκόλυνση της ερευνητικής καινοτομίας μέσω επιχορηγήσεων, τη δημιουργία διεθνών και διεπιστημονικών δικτύων μελετητών και κυβερνήσεων και την ενημέρωση κρίσιμων συζητήσεων δημόσιας πολιτικής (Schoeni and Ofstedal, 2010).

Τα κύρια ζητήματα στα οποία εστιάζουν τα ερευνητικά κέντρα σχετικά με τη γήρανση του πληθυσμού είναι τα εξής (Schoeni and Ofstedal, 2010):

- Δημογραφική και πληθυσμιακή έρευνα,

³ Βαρχαλαμά, Ε., Τσαμπή, Α. & Φράγκου, Ρ. (2014). *Προστασία των δικαιωμάτων των ηλικιωμένων ατόμων*. Εθνική Επιτροπή για τα Δικαιώματα του Ανθρώπου (διαθέσιμο στο διαδίκτυο, στην ηλεκτρονική διεύθυνση: https://www.nchr.gr/images/pdf/apofaseis/HIikiomena_atoma/EEDA_Iikiomena_atoma.pdf, τελευταία επίσκεψη 12/09/2023).

⁴ Βλ. National Institute on Aging (<https://www.nia.nih.gov/>)

⁵ Πρώην Διευθυντής του Τμήματος Συμπεριφορικής και Κοινωνικής Έρευνας του NIA. Βλ. σχετικά στο National Institute on Aging (<https://www.nia.nih.gov/news/memoriain-richard-m-suzman-ph-d>).

- Γήρανση βιολογικών συστημάτων, μακροζωία και γενετική,
- Πληθυσμιακή, οικονομική και πολιτική πρόβλεψη,
- Υγεία, χρόνιες ασθένειες και αναπηρία,
- Υγειονομική περίθαλψη και πολιτική υγείας,
- Εισόδημα, αποταμιεύσεις, εργασία και συνταξιοδότηση,
- Συστήματα υποστήριξης της οικογένειας,
- Κοινωνικοοικονομική κατάσταση και υγεία,
- Φυλετικές, εθνοτικές και έμφυλες ανισότητες,
- Άνοια/νόσος Alzheimer,
- Γνωσιακή και νευροοικονομική προσέγγιση,
- Ψυχολογία και γήρανση,
- Συγκριτική διεθνής έρευνα.

Η αντιμετώπιση των προκλήσεων που δημιουργούνται λόγω της προχωρημένης ηλικίας του ατόμου οφείλει να στοχεύει στη βελτιστοποίηση των ευκαιριών σχετικά με τη σωματική και πνευματική υγεία καθώς και την ασφάλεια των ατόμων αυτών, προκειμένου να βελτιωθεί η ποιότητα ζωής τους καθώς και να τους επιτραπεί η συνειδητοποίηση των δυνατοτήτων τους καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους, με την ενεργή συμμετοχή τους σε κοινωνικό επίπεδο και λαμβάνοντας την απαραίτητη φροντίδα και ασφάλεια. Η διαδικασία αυτή σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ) ονομάζεται «ενεργή γήρανση»⁶ (AGE Platform Europe).

1.6. Τρίτη ηλικία και άγχος

Ετυμολογικά η λέξη άγχος προέρχεται από τη λέξη «άγχω» που σημαίνει «σφίγω», «πνίγω» (Μπαμπινιώτης, 2002). Το άγχος είναι ένα πολύπλοκο συναίσθημα το οποίο επηρεάζει όλους τους τομείς της ανθρώπινης ζωής και εμφανίζεται ως αντίδραση ώστε το άτομο να προστατευθεί από μια ενδεχόμενη απειλή και να υπάρξει άμεση αντίδραση. Επομένως, είναι ένα συναίσθημα απαραίτητο για την επιβίωση του ατόμου, ενώ σε υπερβολικό βαθμό μπορεί να χαρακτηριστεί ως παθολογικό και το άτομο να καθίσταται μη λειτουργικό στην καθημερινότητά του (Ζυγά και συν., 2008). Η απειλή την οποία καλείται το άτομο να αντικρούσει ενδέχεται να είναι πραγματική αλλά σε πολλές περιπτώσεις η πυροδότηση του άγχους προέρχεται από μια πηγή μη ρεαλιστική ή συγκεκριμένη (Καλημέρης, χ.χ). Η American Psychological Association⁷ ορίζοντας

⁶ Βλ. Active Ageing (<https://www.age-platform.eu/glossary/active-ageing>)

⁷ Βλ. <https://dictionary.apa.org/stress>

το συναίσθημα του άγχους περιγράφει ότι η εκδήλωση της συγκεκριμένης κατάστασης περιλαμβάνει αίσθημα παλμών, εφίδρωση, ξηροστομία, δύσπνοια, ταραχή, επιτάχυνση της ομιλίας και την αύξηση αρνητικών συναισθημάτων επηρεάζοντας αρνητικά την σωματική και ψυχική υγεία του ανθρώπου.

Τα συμπτώματα άγχους και οι αγχώδεις διαταραχές είναι ιδιαίτερα διαδεδομένα στα άτομα της τρίτης ηλικίας, ενώ αναπτύσσονται κυρίως κατά τη διάρκεια της ενήλικης ζωής και σχετίζονται με καταστάσεις που βίωσε το ηλικιωμένο άτομο ή ενδεχομένως εξακολουθεί να βιώνει ενώ δεν παρουσιάζεται η ίδια αύξηση σε άτομα άνω των 85 ετών (Vasilopoulos et al., 2018). Η εκδήλωση συμπτωμάτων άγχους στην τρίτη ηλικία είναι συχνότερη στη σύγχρονη εποχή ενώ η ανίχνευσή τους παρουσιάζει δυσκολίες λόγω της υψηλής συννοσηρότητας, της δυσκολίας διάκρισης του άγχους από την κατάθλιψη αλλά και της αντίστασης ενός μεγάλου ποσοστού ηλικιωμένων να δεχθούν ψυχολογική στήριξη και παρέμβαση (Lauderdal and Sheikh, 2023).

Όσον αφορά τον τρόπο εκδήλωσης των συμπτωμάτων άγχους, τα άτομα της τρίτης ηλικίας αντιμετωπίζουν συχνά προβλήματα ύπνου και κούρασης, ανησυχία και σύγχυση, αυξημένη αρτηριακή πίεση και ταχυκαρδία (Eliopoulos, 2001: 272), σωματικά παράπονα αλλά και αρνητική στάση απέναντι στη ζωή (Schwartz et al., 2001) σε συνδυασμό, κυρίως, με καρδιαγγειακά προβλήματα (Andreescu, 2020). Άλλα συμπτώματα που παρουσιάζουν τα άτομα της τρίτης ηλικίας λόγω αγχωδών διαταραχών είναι η απώλεια μνήμης, ο φόβος πτώσης (Landingham, et al., 2014) και ο φόβος της εγκατάλειψης, ενώ συχνότερα γίνεται λόγος για γενικευμένη αγχώδη διαταραχή που αφορά σε ένα μόνιμο αίσθημα άγχους ή για ειδική φοβία με εκδήλωση άγχους και φόβου για αντικείμενα ή καταστάσεις που δεν ενέχουν πραγματικό κίνδυνο (Νικολαΐδη, 2023). Ηλικιωμένοι που πάσχουν από απώλεια ακοής διατρέχουν επίσης αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης γηριατρικού άγχους (Blazer, 2017).

Σύμφωνα με την Μαρκουλάκη (2000) το φύλο, η οικογένεια, οι κοινωνικοί ρόλοι, η κατοικία και το περιβάλλον, το εισόδημα, οι απασχολήσεις και τα ενδιαφέροντα» διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην αντιμετώπιση του γήρατος και κατ' επέκταση στο έλεγχο του γηριατρικού άγχους. Η θεραπεία του γηριατρικού άγχους εκτός από τη φαρμακολογική προσέγγιση μπορεί να επικεντρωθεί σε ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις, αναφορικά με τις οποίες οι έρευνες δείχνουν ότι μπορούν να επιτύχουν 75 - 85% μείωση των συμπτωμάτων του άγχους (Copeland, et al., 2002).

Η σημαντικότητα της αντιμετώπισης του γηριατρικού άγχους είναι ζωτικής σημασίας για την ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων. Η εφαρμογή πρακτικών

ψυχολογικής ενίσχυσης και μείωσης των επιπέδων άγχους στα άτομα της τρίτης ηλικίας παίζουν καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση μιας ποιοτικής καθημερινότητας για τη συγκεκριμένη ηλικιακή ομάδα. Ως εκ τούτου η συγκεκριμένη εργασία καταπιάνεται μ' ένα μείζον σημασίας θέμα καθώς η δημιουργική γραφή δύναται να αξιοποιηθεί κατά τέτοιο τρόπο ώστε οι ηλικιωμένοι μέσω της δημιουργίας να αλληλεπιδράσουν, να αναπτύξουν την αυτοπεποίθησή τους, να αισθανθούν δημιουργικοί και κατ' επέκταση να αισθανθούν ψυχολογική ανάταση και μείωση του γηριατρικού άγχους.

Κεφάλαιο 2^ο: Δημιουργική γραφή και τρίτη ηλικία

2.1. Εισαγωγή

Ο ελληνικός όρος «δημιουργική γραφή» στηρίχθηκε σε επίπεδο ορολογίας σε δύο ξένους όρους, έναν αγγλικό (creative writing) και έναν γαλλικό (écriture creative) (Κιοσσές, 2018: 11). Επί της ουσίας δεν υπάρχει κάποιος ορισμός για τη δημιουργική γραφή γενικά αποδεκτός και με καθολική εφαρμογή, καθώς η συγκεκριμένη διαδικασία σχετίζεται με την έννοια της δημιουργικότητας (Γρόσδος, 2014: 13) και, αν και είναι συνυφασμένη με συγκεκριμένα χαρακτηριστικά, όπως η φαντασία, οι πρωτότυπες ιδέες και η καινοτομία, διακρίνεται σε ποικίλες μορφές (Κιοσσές, 2018: 16). Έχοντας μελετηθεί υπό το πρίσμα διαφορετικών πεδίων όπως η λογοτεχνία, η ψυχολογία, η γλωσσολογία και η εκπαίδευση (Barbot et al, 2012), η δημιουργική γραφή αποτελεί ένα αντικείμενο διεπιστημονικής μελέτης με ιδιαίτερες προοπτικές (Doyle, 2010).

Σύμφωνα με τον Κοτόπουλο (2012) η δημιουργική γραφή έχει επιτύχει να εδραιώσει διεθνή παρουσία στα μεγαλύτερα πανεπιστημιακά ιδρύματα με κατοχυρωμένη θεσμική θέση των προγραμμάτων της, ενώ πολλοί συγγραφείς πρεσβεύουν ότι μέσω της συγκεκριμένης δημιουργικής διαδικασίας επιτυγχάνεται ψυχική εκτόνωση, καθώς λειτουργεί ως αρωγός ακόμη και στην αντιμετώπιση ψυχικών ασθενειών. Ως εκ τούτου, ο όρος δημιουργική γραφή είναι καταχρηστικός, καθώς η διαδικασία της γραφής αποτελεί σε κάθε περίπτωση μια δημιουργική διαδικασία (Σουλιώτης, 2012).

Η θεραπευτική διάσταση της δημιουργικής γραφής έχει επισημανθεί ιδιαίτερα στον χώρο της ψυχικής υγείας ως προς την προσέγγιση και διαχείριση των συναισθημάτων αλλά και με θετικές επιδράσεις στον γνωστικό τομέα (Χρηστίδη, Πεγλιβάνη και Καραρίζου, 2015). Οι στόχοι των δραστηριοτήτων δημιουργικής γραφής ποικίλλουν, κυρίως για τα άτομα της τρίτης ηλικίας. Ως μέσο θεραπευτικής τέχνης, η δημιουργική γραφή ενισχύει την έκφραση, τον αναστοχασμό, τον διαμοιρασμό σκέψεων και σημαντικών αναμνήσεων (Weiss, 1984: 32). Επιπλέον, τα στοιχεία δείχνουν ότι η πρόκληση της δημιουργικότητας, ανεξαρτήτως μορφής, μπορεί να εμποδίσει την εξέλιξη της άνοιας, να βελτιώσει την ποιότητα ζωής και να καλύψει ένα ευρύ φάσμα κοινωνικών και προσωπικών αναγκών (Sierpina and Cole, 2004).

Σύμφωνα με τον Synnes και συνεργάτες του (2021) η εφαρμογή της δημιουργικής γραφής παρουσιάζει ιδιαίτερη θεραπευτική σημασία και αποτελεσματικότητα σε ένα ασφαλές ομαδικό πλαίσιο, καθώς επιτρέπει τη

λεκτικοποίηση εμπειριών και συναισθηματικών καταστάσεων, όπως είναι το άγχος· πρόκειται για διαδικασία ιδιαίτερος χρήσιμη, κυρίως σε μη φαρμακολογικές θεραπευτικές προσεγγίσεις. Παρόλο που η χρήση της δημιουργικής γραφής ως θεραπευτικού εργαλείου είναι δυνατόν να αξιοποιηθεί ως ατομική παρέμβαση, οι ομαδικές συνεδρίες συνιστώνται για τη βελτιστοποίηση των αποτελεσμάτων.

Τα ομαδικά εργαστήρια δημιουργικής γραφής έχουν χαρακτηριστεί ως υβριδικά καθώς η φύση των δραστηριοτήτων που τα πλαισιώνει τα κατατάσσει ανάμεσα στα εργαστήρια τέχνης και στις ομαδικές θεραπευτικές παρεμβάσεις, όπου λαμβάνουν χώρα προσωπικά πονήματα αλλά και αλληλεπίδραση και ανταλλαγή υλικού με την ομάδα (Mundy et al., 2022). Οι ομαδικές συνεδρίες, που αποτελούνται από άτομα της τρίτης ηλικίας, σε σχέση με τις ατομικές, τείνουν να ενδυναμώνουν την καλή συνύπαρξη των μελών, το μοίρασμα και την αλληλοϋποστήριξη, ενώ μέσω των ομαδικών συζητήσεων αυξάνονται τα επίπεδα συνοχής της ομάδας (Weiss, 1984: 42-44).

2.2. Η αξιοποίηση της δημιουργικής γραφής στην τρίτη ηλικίας

Η περίοδος των γηρατειών σύμφωνα με τον Gilleard (2010) παρομοιάζεται με μια «μαύρη τρύπα» που παραμορφώνει ό,τι την περιβάλλει και είναι δύσκολα παρατηρήσιμη. Με τον τρόπο αυτό αποδίδει γλαφυρά την περιθωριοποίηση που υφίστανται οι ηλικιωμένοι, όταν λόγω των προβλημάτων που συνοδεύουν την ηλικιακή τους ομάδα αποκόπτονται από το κοινωνικό γίνεσθαι. Σύμφωνα με τον Chen και συνεργάτες του (2021) οι μη φαρμακολογικές προσεγγίσεις, όπως η θεραπεία μέσω της τέχνης, αποτελούν αρωγό για τη συγκεκριμένη ηλικιακή ομάδα ώστε να υπάρξει βελτίωση της ψυχικής υγείας των ηλικιωμένων, τονίζοντας, επιπλέον, την ανασκόπηση της ζωής ως μία από τις πλέον αποδοτικές παρεμβάσεις.

2.2.1. Θεραπεία μέσω της Τέχνης: η τέχνη στην υπηρεσία της ψυχικής υγείας

Σύμφωνα με την American Art Therapy Association (AATA, 2022), η θεραπεία μέσω της τέχνης (art therapy) μέσω της τέχνης (art therapy) είναι ένα ολοκληρωμένο επάγγελμα που αφορά τον τομέα της ψυχικής υγείας, το οποίο μέσω της τέχνης και με τη χρήση δημιουργικών δραστηριοτήτων ενισχύει τις γνωστικές και αισθητηριοκινητικές λειτουργίες, την αυτοεκτίμηση, τις κοινωνικές δεξιότητες και τη συναισθηματική ανθεκτικότητα των

ατόμων, ενώ ταυτόχρονα λειτουργεί επικουρικά στην αποφυγή και την επίλυση συγκρούσεων σε ατομικό, οικογενειακό και κοινωνικό επίπεδο.

Η βάση της θεραπείας μέσω της τέχνης σχετίζεται με την ιδέα ότι οι άνθρωποι έχουν τη δυνατότητα να αναρρώσουν και να αισθανθούν καλύτερα μέσω της καλλιτεχνικής δημιουργίας, ενώ επιπλέον έχει διαπιστωθεί ότι η χρήση της ως συμπληρωματικής θεραπείας συμβάλλει θετικά στη βελτίωση της ψυχικής υγείας των ασθενών (Shukla et al, 2022). Στα προγράμματα θεραπείας μέσω της τέχνης αξιοποιούνται συνήθως διάφορες μέθοδοι παρεμβάσεων οι οποίες βασίζονται στις πιο διαδεδομένες μορφές θεραπείας μέσω της τέχνης οι οποίες είναι οι εικαστικές τέχνες, η μουσικοθεραπεία, ο χορός και η κίνηση, η δραματοθεραπεία και το θέατρο και η εκφραστική και δημιουργική γραφή (Chiang et al, 2019).

Όπως αναφέρει η Magniant (2004), στην περίπτωση των ατόμων της τρίτης ηλικίας, οι στόχοι των προγραμμάτων της θεραπείας μέσω της τέχνης ποικίλουν. Η μακροχρόνια ενασχόληση με την τέχνη υπό την ιδιότητά της ως θεραπευτικής μεθόδου είναι δυνατόν να συμβάλει στη μείωση του άγχους των ηλικιωμένων, να λειτουργήσει ανακουφιστικά ως προς τα συμπτώματα της κατάθλιψης, να επιδράσει θετικά στα άτομα που πάσχουν από τη νόσο Alzheimer αλλά και να βοηθήσει κάποιον στο στάδιο του πένθους. Επιπλέον, στόχοι είναι η τόνωση της αυτοεκτίμησης και της δημιουργικότητας, η ενίσχυση των γνωστικών και σωματικών λειτουργιών, καθώς και η κοινωνική αλληλεπίδραση και η δημιουργία σχέσεων.

Όσον αφορά τη δημιουργική γραφή ως μορφή θεραπευτικής τέχνης, υπάρχουν σημαντικά ερευνητικά στοιχεία σχετικά με τα οφέλη της έκφρασης μέσω της γραφής για τη συναισθηματική ευεξία του ατόμου ήδη από τη δεκαετία του 1980, όταν ο ερευνητής ψυχολόγος Pennebaker ασχολήθηκε με την «εκφραστική γραφή» ως εργαλείο για τη διερεύνηση των θετικών επιπτώσεων της γραπτής συναισθηματικής έκφρασης στην υγεία και την ψυχολογική ευεξία (Beaumont, 2019).

2.2.2. Η δημιουργική γραφή στην τρίτη ηλικία

Οι ανάγκες της τρίτης ηλικίας, οι οποίες προκύπτουν από τις ποικίλες αλλαγές που συνοδεύουν την είσοδο στο συγκεκριμένο ηλικιακό στάδιο, αποτελούν τη βάση πάνω στην οποία δομούνται οι παρεμβάσεις δημιουργικής γραφής, ώστε η διαδικασία να είναι ευχάριστη αλλά και εποικοδομητική για τους συμμετέχοντες (Buchalter, 2011:13). Η Buchalter (2011: 14-15) αναφέρει ότι προβλήματα της τρίτης ηλικίας, όπως

η δυσκολία έκφρασης των συναισθημάτων και των προβλημάτων ενώπιον της ομάδας, καθώς και προβλήματα υγείας, όπως τα αρθρικά, η νόσος του Πάρκινσον και ο διαβήτης, πρέπει να λαμβάνονται σοβαρά υπόψη στη διαμόρφωση των προγραμμάτων, ώστε αυτά να προσαρμόζονται στις εξατομικευμένες ανάγκες του κάθε συμμετέχοντα και να υπάρχει η απαραίτητη ευελιξία.

Σύμφωνα με τον Weiss (1984: 26-27) οι δραστηριότητες που εντάσσονται στο πλαίσιο της θεραπευτικής τέχνης, όπως εκείνες που σχετίζονται με τη δημιουργική γραφή, εξατομικεύονται σύμφωνα με τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του κάθε ηλικιωμένου συμμετέχοντα, τους οποίους ο Weiss διακρίνει σε τρεις κατηγορίες, που αναλύονται παρακάτω.

Η πρώτη κατηγορία αφορά στον πληθυσμό των ηλικιωμένων που χαρακτηρίζεται από μικρό ποσοστό αναπηρίας και αποτελείται από άτομα που είναι γνωστικά σε εγρήγορση και ικανά να επικοινωνήσουν. Οι ηλικιωμένοι που ανήκουν στη συγκεκριμένη ομάδα έρχονται αντιμέτωποι με τα φυσικά επακόλουθα της γήρανσης, σωματικά και πνευματικά. Συνήθως καλούνται να αντεπεξέλθουν σε συναισθηματικά ζητήματα που σχετίζονται κυρίως με την αλλαγή των συνθηκών ζωής και το νέο περιβάλλον διαβίωσης. Στην περίπτωση αυτή η δημιουργική απασχόληση, όπως η δημιουργική γραφή, στοχεύει στην ενίσχυση της έκφρασης των συναισθημάτων και του διαλόγου, στην τόνωση της αυτοεκτίμησης και της αυτοπεποίθησης, καθώς και στην κοινωνικοποίηση των συμμετεχόντων. Η συγγραφή πρόζας και ποιημάτων καθώς και η παρουσίαση των ατομικών πονημάτων στην ομάδα είναι δραστηριότητες που κινούνται προς αυτήν την κατεύθυνση (Weiss, 1984: 28-31).

Η δεύτερη κατηγορία σχετίζεται με τον πληθυσμό των ηλικιωμένων που χαρακτηρίζεται από μέτριο ποσοστό αναπηρίας και οι οποίοι ταλαντεύονται εντός και εκτός πραγματικότητας. Τα άτομα της συγκεκριμένης ομάδας δυσκολεύονται να διακρίνουν ξεκάθαρα τα όρια μεταξύ του παρόντος και του παρελθόντος ενώ συχνά δεν έχουν πλήρη εικόνα για το μέρος στο οποίο βρίσκονται. Σε άλλες περιπτώσεις, οι ηλικιωμένοι έχουν ξεκάθαρες σκέψεις και ομιλία αλλά καταλήγουν να χάσουν την αίσθηση της πραγματικότητας. Σχετικά με την ομάδα αυτή είναι σημαντικό τα άτομα που διεξάγουν τις δημιουργικές δραστηριότητες να κατευθύνουν, μέσω αυτών των διαδικασιών, τους ηλικιωμένους στην έκφραση των συναισθημάτων και των σκέψεών τους. Μία τεχνική που λειτουργεί ενισχυτικά προς αυτή την κατεύθυνση είναι η συγγραφή μιας μορφής ημερήσιου περιοδικού, όπου οι συμμετέχοντες καταγράφουν ή, εφόσον δεν υπάρχει αυτή η δυνατότητα, υπαγορεύουν σε κάποιον άλλον, τις σκέψεις,

τα συναισθήματα και τις εμπειρίες που αφορούν τη συγκεκριμένη ημέρα (Weiss, 1984: 35-36).

Η τρίτη και τελευταία κατηγορία ηλικιωμένων, σύμφωνα με τον Weiss (1984: 39-41), αφορά τα άτομα με υψηλό ποσοστό αναπηρίας, στα οποία δεν υπάρχει η αίσθηση ορίων και επικρατεί σύγχυση σχετικά με τα πρόσωπα, τον τόπο και τον χρόνο. Συχνά υπάρχει δυσκολία στην αναγνώριση του τόπου αλλά και στον αυτοπροσδιορισμό του πάσχοντος. Καθώς ο βαθμός δυσκολίας στην επικοινωνία και στο γνωστικό επίπεδο είναι αυξημένος τα θεραπευτικά εργαλεία που χρησιμοποιούνται για τη συγκεκριμένη ομάδα είναι ο προσανατολισμός στην πραγματικότητα, η διέγερση των αισθήσεων και της αφής, η ενίσχυση της επίγνωσης του σώματος και του συναισθήματος καθώς και η λεκτική και μη λεκτική επικοινωνία. Στις περιπτώσεις των ατόμων που ανήκουν στη συγκεκριμένη ομάδα, η χρήση του γραπτού λόγου ισχυροποιεί τις διαδικασίες που οδηγούν στην επίγνωση της πραγματικότητας και είναι δυνατόν να προσαρμοστεί στην εκάστοτε περίπτωση.

Αναλόγως την ιδιαίτερη περίπτωση του κάθε ηλικιωμένου ατόμου, υπάρχουν οι αντίστοιχες δομές, οι οποίες προσφέρουν την απαραίτητη περίθαλψη και φροντίδα και οι οποίες διακρίνονται σε «ανοικτής περίθαλψης δομές» όπου ανήκουν τα Κέντρα Ημερήσιας Φροντίδας Ηλικιωμένων (ΚΗΦΗ) και σε «κλειστής περίθαλψης δομές» όπου ανήκουν οι Μονάδες Φροντίδας Ηλικιωμένων (ΜΦΗ) και τα Θεραπευτήρια Χρονίων Παθήσεων (Ελληνική Δημοκρατία, Υπουργείο Εργασίας και Κοινωνικής Ασφάλισης, 2021). Τόσο η δημιουργική γραφή όσο και η αφήγηση στα πλαίσια των παραπάνω δομών λειτουργούν ενισχυτικά ως προς την ομαλή ένταξη των τροφίμων στο νέο περιβάλλον αλλά και την παραμονή τους στη μονάδα (Γκόρα, 2015).

Καθώς η δημιουργική γραφή ως θεραπευτικό μέσο χρησιμοποιείται ως δημιουργικό εργαλείο έκφρασης σε ασθενείς με χρόνιες παθήσεις ή στο τελικό στάδιο της ζωής τους, σε άτομα που βιώνουν πένθος ή ενισχυτικά στο πλαίσιο θεραπείας, σωματικής ή ψυχικής (Χρυσανθοπούλου, 2013), η έρευνα έως τώρα καταδεικνύει ότι η ενασχόληση των ηλικιωμένων με τη δημιουργική γραφή σε μονάδες φροντίδας ηλικιωμένων προσφέρει πολλαπλά οφέλη (Jewell et al., 2019).

Μέσω της συγκεκριμένης δημιουργικής διαδικασίας δίνεται η δυνατότητα στα άτομα της τρίτης ηλικίας τα οποία εντάσσονται σε κάποια δομή να έρθουν σε επαφή με αχαρτογράφητα στοιχεία του εαυτού τους και με ανείπωτες εμπειρίες, να κατανοήσουν την πραγματικότητα την οποία βιώνουν αλλά και την ταυτότητά τους ως τρόφιμοι, καθώς, οι σημαντικές αποφάσεις της ζωής τους, πλέον, ετεροκαθορίζονται και οι ίδιοι,

συχνά, αισθάνονται περιθωριοποιημένοι (Wilson et al., 2011). Επιπλέον, μέσω της δημιουργικής διαδικασίας ενδυναμώνεται η σχέση μεταξύ των ατόμων που τη διεξάγουν (όπως είναι οι θεραπευτές των ηλικιωμένων) και των συμμετεχόντων, ενισχύεται η εμπιστοσύνη και η αποδοχή από τις δύο πλευρές καθώς και η επικοινωνία (Weiss, 1984: 27).

2.2.3. Στοιχεία σύνδεσης της δημιουργικής γραφής με την τρίτη ηλικία

Οι θεραπευτές και οι εμπυχωτές που ασχολούνται με τα άτομα της τρίτης ηλικίας λαμβάνουν σοβαρά υπόψη τις ιδιαίτερες ανάγκες της συγκεκριμένης ηλικιακής ομάδας, ώστε να διαμορφώσουν τα κατάλληλα προγράμματα παρέμβασης βάσει των αρχών της γηροψυχολογίας (Κωστή, 2017). Σύμφωνα με την Κωστή (2017), οι δύο πυλώνες που διαμόρφωσαν τη θεραπευτική προσέγγιση των ατόμων της τρίτης ηλικίας είναι οι θεωρίες των Erikson (1990: 281-282) και Butler (1963, 1974), οι οποίες σχετίζονται με την επιδίωξη της «ακεραιότητας», δηλαδή μιας αίσθησης ικανοποίησης από τη ζωή, και με τη διαδικασία ανασκόπησης της ζωής (life review), θεωρήσεις που και οδήγησαν σε μια νέα ειδική προσέγγιση για την τρίτη ηλικία, την «ανάκληση μνήμης» ή «αναπόληση» (reminiscence).

Η έρευνα έχει αποδείξει ότι η ανασκόπηση της ζωής σε ένα δομημένο πλαίσιο έχει θεραπευτικά αποτελέσματα, κυρίως για τα άτομα της τρίτης ηλικίας, με σημαντικά οφέλη, όπως η συμφιλίωση με το παρελθόν, η συγχώρεση, ο περιορισμός της κατάθλιψης και η αύξηση της αυτοπεποίθησης (Haight and Haight, 2007). Επιπλέον, έχει αποδειχθεί ότι με αυτό τον τρόπο προκύπτει βελτίωση όσον αφορά στην αυτοεκτίμηση και στη μείωση των συμπτωμάτων κατάθλιψης (Wu, 2011), αίσθηση αυτοεπιβεβαίωσης και προώθηση της βραχυπρόθεσμης ικανοποίησης από τη ζωή (Chiang et al., 2007), καθώς και βελτίωση της γνωστικής λειτουργίας και μείωση του άγχους (Yen and Lin, 2018).

Η αξία της ανασκόπησης της ζωής, η οποία εξωτερικεύεται μέσω της αφήγησης ιστοριών (storytelling) που σχετίζονται με τις εμπειρίες ζωής των ηλικιωμένων, είναι πολύ σημαντική διαδικασία για τη συγκεκριμένη ηλικιακή ομάδα, καθώς μέσω της αναπόλησης του παρελθόντος ανακαλούν ιδιαίτερες αναμνήσεις που προσδίδουν νόημα και αξία στη ζωή τους και αισθάνονται υπερήφανοι (Scott, 2009). Επιπλέον, η αφήγηση ιστοριών οδηγεί στον αναστοχασμό και τον επαναπροσδιορισμό των δεδομένων της ζωής, ενώ ευνοείται ο διαμοιρασμός εμπειριών και η ενεργητική ακρόαση (Murphy, 2021). Η έρευνα έχει δείξει ότι προγράμματα που σχετίζονται με την αναπόληση έχουν

ως αποτέλεσμα διαφοροποιήσεις ως προς τα επίπεδα καταθλιπτικών συμπτωμάτων των ηλικιωμένων που συμμετέχουν και θετικές αλλαγές αναφορικά με την αυτοεικόνα τους και την κοινωνική συνύπαρξη ενώ σε σχέση με την απλή ανάμνηση, η ανασκόπηση ζωής έχει μεγαλύτερη επίδραση στην ψυχολογική ευεξία των ατόμων της τρίτης ηλικίας (Bohlmeijer et al., 2007).

Στη διαδικασία της αναπόλησης και του απολογισμού της ζωής, η δημιουργική γραφή δρα ενισχυτικά ως προς τη διαμόρφωση μιας νέας αντίληψης για τη ζωή μέσω της καταγραφής και της επεξεργασίας των ιστοριών (Erpple, 2007), ενώ το άτομο δημιουργεί μια πιο ξεκάθαρη εικόνα για τον εαυτό του (Gladding and Wallace, 2018). Επιπλέον, με τη χρήση της δημιουργικής γραφής δίνεται η δυνατότητα στα άτομα της τρίτης ηλικίας, τα οποία συχνά αντιμετωπίζουν προβλήματα υγείας, να κατανοήσουν την κατάσταση της υγείας τους, να ενδυναμωθούν ψυχικά και να επέμβουν δημιουργικά στη δική τους ιστορία ασθένειας (Brooks, 2004). Η δημιουργική αυτή διαδικασία που βασίζεται στον γραπτό λόγο αποτελεί ένα πολύτιμο εργαλείο στην πορεία του αναστοχασμού της ζωής, ενώ το άτομο εμπλέκεται με ολιστικό τρόπο, ενισχυμένο ως προς την αντιμετώπιση των ποικίλων αλλαγών και μεταβολών του βίου του (Forsell et al., 2021).

2.3. Ερευνητικές προσεγγίσεις

Η μελέτη γύρω από τη θετική επίδραση της τέχνης ως μέσου που διαμορφώνει και αλλάζει τις συνθήκες ζωής σε άτομα που πάσχουν από ψυχικά και σωματικά νοσήματα (Malchiodi, 2013: 1) οδήγησε σε ποικίλες έρευνες που σχετίζονται με την επίδραση της θεραπείας της τέχνης σε συγκεκριμένες ηλικιακές ομάδες, όπως οι ηλικιωμένοι αλλά και όσον αφορά τη σύνδεση της δημιουργικής γραφής με την τρίτη ηλικία και τα θετικά αποτελέσματα που προκύπτουν μέσω των συγκεκριμένων παρεμβάσεων.

2.3.1. Έρευνες για τη δημιουργική γραφή και την τρίτη ηλικία

Η αξία της θεραπείας της τέχνης αναφορικά με τα άτομα της τρίτης ηλικίας αποτελεί πεδίο έρευνας, ώστε να αναδειχθεί η αποτελεσματικότητα των μεθόδων που χρησιμοποιούνται ως προς την ενίσχυση της υγιούς γήρανσης (Galassi et al., 2022), αναδεικνύοντας, επιπλέον, τα οφέλη τέτοιου είδους παρεμβάσεων σε συναισθηματικό και κοινωνικό επίπεδο (Fonseca da Silva Jardim et al., 2020). Έρευνες έχουν πραγματοποιηθεί σχετικά με την εφαρμογή της θεραπευτικής τέχνης σε κλινικά

περιβάλλοντα ως μη φαρμακολογική ιατρική συμπληρωματική και εναλλακτική θεραπεία (Hu et al., 2021). Στο πεδίο της έρευνας για τη θεραπευτική τέχνη στην τρίτη ηλικία ανήκουν και οι έρευνες που αφορούν τη θεραπεία μέσω της τέχνης για άτομα που βρίσκονται στο σπίτι με έμφαση στις συνθήκες διεξαγωγής και τους στόχους που συνδέονται με το προσωπικό περιβάλλον των συμμετεχόντων (Sezaki and Bloomgarden, 2011). Επιπλέον, λαμβάνοντας υπόψη τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της τρίτης ηλικίας, έχουν πραγματοποιηθεί έρευνες οι οποίες στοχεύουν στη σύνδεση της θεραπείας μέσω της τέχνης με παθήσεις που αφορούν τη συγκεκριμένη ηλικιακή ομάδα, όπως είναι η νόσος Alzheimer (Ehresman, 2013) και η άνοια (Deshmukh et al., 2018).

Καθώς η παρούσα εργασία επικεντρώνεται στην έρευνα που αφορά στη σύνδεση της δημιουργικής γραφής με τη μείωση των επιπέδων άγχους των ηλικιωμένων δεν θα αναλυθεί περαιτέρω το πεδίο των ερευνών που αναφέρονται στην αξία της θεραπείας της τέχνης για τα άτομα της τρίτης ηλικίας. Όσον αφορά τη σύνδεση της δημιουργικής γραφής με την τρίτη ηλικία, αρκετές έρευνες έχουν καταδείξει τα οφέλη που προσφέρει η συγκεκριμένη δημιουργική διαδικασία στους ηλικιωμένους.

Η Wilson και οι συνεργάτες της (2011) διεξήγαγαν ένα πρόγραμμα δημιουργικής γραφής οίκο ευγηρίας σε εύπορο προάστιο μεγάλης πόλης της Αγγλίας. Πραγματοποιήθηκαν επτά δίωρα εργαστήρια κατά τη διάρκεια μιας περιόδου οκτώ εβδομάδων με αφηγηματική προσέγγιση. Επιλέχθηκαν οκτώ συμμετέχουσες, οι οποίες ήταν όλες λευκές Βρετανίδες με ηλικιακό εύρος τα 80 έως 90 έτη. Όλες οι συμμετέχουσες είχαν δυσκολίες με την ακοή και την όραση και μία γυναίκα είχε σημαντική αναπηρία ομιλίας ενώ έξι συμμετέχουσες είχαν σωματικές αναπηρίες. Τα αποτελέσματα των παρεμβάσεων αφορούν το «ξεκλείδωμα» των αναμνήσεων των συμμετεχουσών αλλά και τη δυνατότητα έκφρασης του χιούμορ και της ανταλλαγής εμπειριών. Επιπλέον, αποδείχθηκε ότι ένα πρόγραμμα δημιουργικής γραφής μπορεί να χρησιμοποιηθεί ώστε να αναδειχθούν οι εμπειρίες των ηλικιωμένων σχετικά με την παροχή και τη λήψη φροντίδας έπειτα από τη εγκατάστασή τους σε έναν οίκο ευγηρίας. Ένα ακόμη συμπέρασμα αφορά στην άμβλυνση της αίσθησης περιθωριοποίησης σχετικά με τη λήψη αποφάσεων που αφορούν την ίδια τους τη ζωή.

Η King (2012) πραγματοποίησε μια ποιοτική έρευνα σε ηλικιωμένους στρατιωτικούς βετεράνους σε μια γηριατρική κλινική ψυχικής υγείας εξωτερικών ασθενών σε ένα Ιατρικό Κέντρο Υποθέσεων Βετεράνων σε διάστημα δέκα εβδομάδων,

με ωριαίες συνεδρίες, με την αναπόληση και την ανασκόπηση ζωής στις δραστηριότητες δημιουργικής γραφής. Στη συγκεκριμένη κλινική οι διαγνώσεις αφορούν κυρίως στην κατάθλιψη, το άγχος και τη διαταραχή μετατραυματικού στρες. Τα ολοκληρωμένα δεδομένα της παρέμβασης αναφέρονται σε δεκαοκτώ άτομα. Ο μέσος όρος ηλικίας των συμμετεχόντων ήταν τα 70,89 έτη. Τα συμπεράσματα της έρευνας έδειξαν ότι τα ποσοστά κατάθλιψης μειώθηκαν σημαντικά με τη δημιουργική γραφή, ενώ δόθηκαν σημαντικά κίνητρα για αυτοέκφραση.

Η Sabeti (2014) διεξήγαγε μία ποιοτική έρευνα σε μία ομάδα δημιουργικής γραφής δεκαεπτά ατόμων, συνταξιούχων και άνω των 55 ετών, στον χώρο μιας γκαλερί, η οποία διήρκησε τριάντα χρόνια και περιέλαβε σημειώσεις πεδίου κατά τη διάρκεια των συνεδριών και ημιδομημένες συνεντεύξεις με εκπαιδευτές μουσείων και μέλη της ομάδας. Ολοκληρώνοντας την έρευνα, η Sabeti οδηγήθηκε στο συμπέρασμα ότι η δημιουργική γραφή βοηθάει τους ηλικιωμένους να αναπτύξουν συναισθήματα ευεξίας και ζωντανίας να νιώθουν περισσότερο ενεργοί και να συνδεθούν μέσω αυτής με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας. Επιπλέον, υποστήριξε ότι η δημιουργική γραφή αφορά μια σχεσιακή διαδικασία και ένα μέσο ύπαρξης στο παρόν.

Οι Park και Brenna (2015) ξεκίνησαν την άνοιξη του 2011 να διεξάγουν μια ποιοτική μελέτη σε ένα δείγμα 22 ατόμων, ηλικίας 65-93 ετών που είχαν λάβει μέρος σε διαγωνισμό συγγραφής μιας δημόσιας βιβλιοθήκης. Τα ερευνητικά ερωτήματα επικεντρώθηκαν στο πώς και γιατί η γραφή ήταν σημαντική για αυτή την ομάδα, καθώς και ποια μοτίβα και θέματα προέκυψαν στο έργο τους. Τα συμπεράσματα κατέδειξαν ότι τα κοινωνικά οφέλη της δημιουργικής γραφής αποτέλεσαν το κύριο κίνητρο ενασχόλησης των συμμετεχόντων, ενώ τα βασικά θέματα με τα οποία ασχολήθηκαν οι ηλικιωμένοι ήταν το παρελθόν, η πρόοδος, το χιούμορ, η φύση, η θρησκεία και η αγάπη για την οικογένεια.

Ο Stickle και οι συνεργάτες του (2021) πραγματοποίησαν ένα πρόγραμμα δημιουργικής γραφής, εφαρμόζοντας ποιοτική και ποσοτική έρευνα, από τον Φεβρουάριο του 2019 έως τον Μάιο του 2021, σε χώρους όπως μονάδες φροντίδας ηλικιωμένων σε κοινοτικές αίθουσες, νοσοκομειακούς θαλάμους και διαδικτυακά. Στο πρόγραμμα συμμετείχαν 190 άτομα ηλικίας μεταξύ 50 και 109 ετών. Μετά το πέρας του προγράμματος η ικανοποίηση από την όλη διαδικασία από την πλευρά των συμμετεχόντων κινήθηκε σε υψηλά επίπεδα. Η συγκεκριμένη έρευνα ανέδειξε κυρίως τα κοινωνικά οφέλη και τον μετριασμό της κοινωνικής απομόνωσης λόγω της συμμετοχής σε τέτοιου είδους δραστηριότητες αλλά και την ικανοποίηση των

ηλικιωμένων χάρη στα επιτεύγματά τους κατά τη διάρκεια των συνεδριών, αλλά και των ατομικών αφηγήσεων. Η ανάπτυξη των διαδικτυακών ομάδων αποτελεί ένα επιπλέον αποτέλεσμα του συγκεκριμένου προγράμματος οδηγώντας στο συμπέρασμα ότι η δημιουργική γραφή για ηλικιωμένους μπορεί να πραγματοποιηθεί με επιτυχία ψηφιακά.

Το 2020 η Malyn και συνεργάτες της πραγματοποίησαν μια ποιοτική έρευνα με στόχο τη διερεύνηση του αισθήματος της ευημερίας σε ομάδες θεραπευτικής γραφής και ανάγνωσης σε μη κλινικό περιβάλλον σε μεγάλη πόλη της Αγγλίας. Ο αριθμός των συμμετεχόντων ήταν δώδεκα, εκ των οποίων εννέα ήταν γυναίκες και τρεις άνδρες. Οι ηλικίες των συμμετεχόντων κυμαίνονταν από 52 έως 74 ετών με διάμεση ηλικία τα 67 έτη. Οι ερευνητές οδηγήθηκαν στο συμπέρασμα ότι οι ομάδες θεραπευτικής γραφής και ανάγνωσης λειτουργούν αποτελεσματικά στη μείωση της κοινωνικής απομόνωσης και της μοναξιάς που χαρακτηρίζουν τα άτομα της τρίτης ηλικίας.

2.3.2. Έρευνες για τη δημιουργική γραφή και το άγχος στην τρίτη ηλικία

Το άγχος χαρακτηρίζεται ως φαινόμενο στη σύγχρονη κοινωνία και εντοπίζεται σε όλους τους βασικούς τομείς της ζωής του ατόμου (Kurprianov and Zhdanov, 2014). Σύμφωνα με έρευνες το άγχος αποτελεί έναν δείκτη αναφορικά με την αδυναμία ενός ατόμου να αντιμετωπίσει επικίνδυνες καταστάσεις σε σωματικό, ψυχικό, πνευματικό και συναισθηματικό επίπεδο με αποτέλεσμα να απαιτούνται κατάλληλοι χειρισμοί και εφαρμογές μεθόδων, μία εκ των οποίων είναι και η δημιουργική γραφή (Savera et al., 2022). Σύμφωνα με τη Savera και τους συνεργάτες της (2022) η δημιουργική γραφή μπορεί να εφαρμοστεί σε όλες τις ηλικίες και καλύπτει μεγάλο εύρος προβλημάτων που προέρχονται από το άγχος. Πληθώρα ερευνών έχουν ασχοληθεί με το ζήτημα της μείωσης του άγχους έπειτα από παρεμβάσεις στις οποίες χρησιμοποιήθηκε η δημιουργική γραφή, ενώ άλλες έχουν πραγματοποιηθεί σχετικά με τον ρόλο της δημιουργικής γραφής στη μείωση του άγχους στο σχολικό περιβάλλον (Ruark, A., 2021) αλλά και στον αθλητικό χώρο (Jannah et al., 2019). Η περίοδος του εγκλεισμού λόγω της νόσου Covid - 19 αποτέλεσε ακόμη ένα εύφορο πεδίο έρευνας σχετικά με τη μείωση του άγχους μέσω της δημιουργικής γραφής (Mikocka - Walus et al., 2020).

Καθώς η παρούσα εργασία πραγματεύεται τις θετικές επιδράσεις της δημιουργικής γραφής στη μείωση του άγχους των ηλικιωμένων πρέπει να τονιστεί ότι στην Ελλάδα η έρευνα γύρω από την ευεργετική επίδραση της δημιουργικής γραφής

στη μείωση του άγχους των ηλικιωμένων είναι ιδιαίτερος περιορισμένη έως ανύπαρκτη. Τα ερευνητικά δεδομένα περιορίζονται κυρίως στη διερεύνηση των θετικών αποτελεσμάτων της θεραπείας της τέχνης για τους ηλικιωμένους, μέρος της οποίας είναι η δημιουργική γραφή. Ενδεικτικά, έχουν πραγματοποιηθεί έρευνες οι οποίες μελετούν τη θετική επίδραση της θεραπευτικής τέχνης σε ηλικιωμένους με άνοια (Γιαννόγλου, 2020) καθώς και τον τρόπο με τον οποίο η επαφή με την τέχνη συνδράμει ώστε τα άτομα με άνοια να αποφύγουν την περιθωριοποίηση (Λιάκουρα, 2020). Επιπλέον, έχουν πραγματοποιηθεί έρευνες σχετικά με τη θετική συμβολή των μουσείων και των προγραμμάτων που πραγματοποιούνται στους συγκεκριμένους χώρους, τα οποία βασίζονται στην τέχνη (Βεκρή, 2023). Δεν υπάρχει εξειδικευμένη έρευνα στο πεδίο που συσχετίζει τη μείωση του άγχους των ατόμων της τρίτης ηλικίας με τη συγκεκριμένη δημιουργική δραστηριότητα.

Ανάλογο ερευνητικό κενό αφορά και το πεδίο της έρευνας εκτός ελλαδικού χώρου, καθώς η διεθνής βιβλιογραφία και έρευνα περιορίζεται κυρίως στις αναφορές της δημιουργικής γραφής ως μέρους της θεραπείας μέσω της τέχνης με αναφορές στις θετικές επιδράσεις της δημιουργικής γραφής στη μείωση του άγχους των ηλικιωμένων, χωρίς να υπάρχει κάποια έρευνα που βασίζεται εξ ολοκλήρου στη συγκεκριμένη θεματική. Τέτοιου είδους διεθνείς έρευνες αφορούν κυρίως τη μελέτη της προαγωγής της καλύτερης ποιότητας ζωής για τους ηλικιωμένους μέσω της θεραπείας της τέχνης (Kim, 2013), όπως επίσης και την αντιμετώπιση της κατάθλιψης των ηλικιωμένων μέσω των τεχνών (Dunphy et al, 2019).

Ως εκ τούτου, η παρούσα ερευνητική εργασία, σκοπός της οποίας είναι η διερεύνηση του περιορισμού του άγχους μέσω της δημιουργικής γραφής στο Ίδρυμα Μαρίας Ράδου στο Ναύπλιο, προσπαθεί να καλύψει μέρος του συγκεκριμένου ερευνητικού κενού.

Κεφάλαιο 3^ο: Σχεδιασμός έρευνας

3.1. Ερευνητική προσέγγιση: ποιοτική, ποσοτική και μικτή έρευνα

Η αύξηση του προσδόκιμου ζωής αποτελεί επίτευγμα για την πρόοδο της ανθρωπότητας αλλά ταυτόχρονα αναδεικνύει τις προκλήσεις που προκύπτουν για τον γηράσκοντα πληθυσμό. Ως εκ τούτου, η έρευνα που συνδέεται με τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά και την ευημερία της συγκεκριμένης ηλικιακής ομάδας κρίνεται απαραίτητη (Sirbu, 2022). Καθώς οι μεταβλητές που διαμορφώνουν και επηρεάζουν το συγκεκριμένο αντικείμενο έρευνας είναι ποικίλες, όπως το κοινωνικό περιβάλλον και οι χρόνιες ασθένειες, οι ερευνητικές ομάδες εκτιμούν και εφαρμόζουν την κατάλληλη ανά περίπτωση μεθοδολογική προσέγγιση έρευνας (Kobb and Forbes, 2002).

3.1.1. Ποιοτική έρευνα

Η χρήση της ποιοτικής έρευνας τα τελευταία χρόνια αποκτά ιδιαίτερο ενδιαφέρον, καθώς υπάρχει ένα ευρύ πεδίο εφαρμογής της συγκεκριμένης ερευνητικής μεθόδου, όπως οι τομείς της Ψυχολογίας, της Εκπαίδευσης και εν γένει οι κοινωνικές επιστήμες (Ισαρη και Πουρκός, 2015:8). Ένα ισχυρό πλεονέκτημα της συγκεκριμένης μεθόδου αφορά στην αξιοποίηση λεπτομερών περιγραφών, οι οποίες αναδεικνύονται μέσω των εμπειριών των εμπλεκόμενων στην έρευνα αλλά και η άντληση μη προβλέψιμων πληροφοριών (Guest, Namey and Mitchell, 2013: 21). Ο ερευνητής που θα επιλέξει να εφαρμόσει ποιοτική έρευνα κρατά σημειώσεις, διεξάγει συνεντεύξεις, αξιοποιεί φωτογραφίες και ηχογραφήσεις (Denzin and Lincoln, 2000: 3), λαμβάνει υπόψη τα σχόλια των εμπλεκόμενων και εν τέλει διαμορφώνει τις ερμηνείες του αξιοποιώντας την σχετική βιβλιογραφία (Eisner, 1991: 36, 217).

Όσον αφορά στο πεδίο της γεροντολογίας η ποιοτική έρευνα συμβάλλει στην άντληση σημαντικών πληροφοριών που σχετίζονται με ποικίλα θέματα της τρίτης ηλικίας, όπως η συνταξιοδότηση (Moffatt and Heaven, 2016) και η άνοια (Gennip et al, 2016). Άλλο ένα πλεονέκτημα της συγκεκριμένης μεθόδου είναι η ανάδειξη των απόψεων των περιθωριοποιημένων ατόμων (Warren-Findlow, 2013), δεδομένης της κοινωνικής περιθωριοποίησης που χαρακτηρίζει τη συγκεκριμένη ηλικιακή ομάδα (Stanciu and Korodi, 2012). Σύμφωνα με τους Graham και Manning (2011) η ποιοτική έρευνα επιτρέπει την εις βάθος κατανόηση του τρόπου με τον οποίο οι άνθρωποι βιώνουν την τρίτη ηλικία.

3.1.2. Ποσοτική έρευνα

Η ποσοτική έρευνα διερευνά τις μεταβολές των κοινωνικών φαινομένων στηριζόμενη σε αριθμητικά δεδομένα και χρησιμοποιείται κυρίως στο πεδίο των φυσικών και κοινωνικών επιστημών (Creswell, 2011). Η συγκεκριμένη μέθοδος μελετά μεγαλύτερες ερευνητικές ομάδες, οι οποίες αποτελούν την αφετηρία, ώστε να παραχθούν γενικεύσιμα συμπεράσματα που θα αφορούν ευρύτερες ομάδες, μη σχετιζόμενες με το αρχικό δείγμα (Holton III and Burnett, 2005). Αποτελεί μια μορφή συμπερασματικής έρευνας, η οποία βασίζεται στον έλεγχο μιας υπόθεσης, δηλαδή μιας πρότασης ή διαπίστωσης, αναφορικά με τη σχέση δύο ή περισσότερων μεταβλητών και μπορεί να ελεγχθεί (Struwig and Stead, 2001: 4). Ο ερευνητής βασίζεται σε ένα σύνολο ερωτήσεων οι οποίες έχουν προκαθοριστεί (Κοντογιαννάτου, 2018).

Αναφορικά με την έρευνα στην τρίτη ηλικία ο Hunt και συνεργάτες του (1980) αναφέρουν ότι η ποσοτική μεθοδολογική προσέγγιση επιτρέπει τη μελέτη των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών της τρίτης ηλικίας, ενώ κάποια από τα εργαλεία που είναι δυνατό να αξιοποιηθούν στις συνεντεύξεις κατά τη διάρκεια της έρευνας είναι τα απλά ερωτηματολόγια και η μαγνητοφώνηση (Holland et al. 2006).

3.1.3. Μικτή έρευνα

Η μικτή ερευνητική μέθοδος συνδυάζει στοιχεία από τα πεδία της ποιοτικής και της ποσοτικής έρευνας, ώστε να καλυφθούν τυχόν κενά που προκύπτουν από τις δύο αυτές μεθοδολογικές προσεγγίσεις και να αξιοποιηθούν σωρευτικά τα πλεονεκτήματά τους (Greene et al, 1989). Σύμφωνα με την Greene και συνεργάτες της (1989) μέσω της μικτής μεθόδου εξυπηρετούνται πέντε βασικοί σκοποί: τριγωνοποίηση δεδομένων, συμπληρωματικότητα μεθόδων, ανάπτυξη έρευνας, αφορμή για νέα συμπεράσματα και επέκταση και πλούτος συμπερασμάτων. Η συγκεκριμένη προσέγγιση προϋποθέτει την ύπαρξη αριθμητικών και αφηγηματικών δεδομένων προκειμένου να απαντηθούν τα ερευνητικά ερωτήματα (Williams, 2007).

Καθώς οι μικτές μέθοδοι αποδίδουν μεγάλη σημασία στις εμπειρίες και τις γνώσεις του ερευνητικού πληθυσμού αλλά και στα επεξηγηματικά δεδομένα που προκύπτουν από τον ποσοτικό έλεγχο, θεωρούνται ιδιαίτερος κατάλληλες για την ερευνητική διαδικασία στη γεροντολογία (Gallo and Joo, 2018). Η συγκεκριμένη ερευνητική μέθοδος συνδέεται με την κατανόηση πολύπλοκων φαινομένων σχετικά με

την ανάπτυξη και τη γήρανση, όπως η εμφάνιση κατάθλιψης έπειτα από τον θάνατο του ενός συζύγου (Gaugler et al, 2018). Η μικτή μέθοδος έχει χρησιμοποιηθεί ως η καταλληλότερη μέθοδος σε πολλές έρευνες που αφορούν τη γήρανση αλλά και σε πιο συγκεκριμένα ερευνητικά πεδία, όπως η άνοια (Au et al, 2021). Η ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων αλλά και πιο ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της γήρανσης, όπως οι πτώσεις, ενδείκνυται να μελετηθούν μέσω μεικτών μεθόδων, καθώς θεωρείται κατάλληλη προσέγγιση, λόγω της μελέτης σύγκλισης των αποτελεσμάτων από διαφορετικές μεθόδους (Lopes da Silva et al, 2021).

3.2. Ερευνητική στρατηγική: μελέτη περίπτωσης

Στο πλαίσιο της παρούσας μελέτης η μεθοδολογία που ακολουθήθηκε είναι η μελέτη περίπτωσης. Σύμφωνα με τον Robson (2010: 210-220) η στρατηγική αυτή επικεντρώνεται σε ένα συγκεκριμένο πρόβλημα, όπως η περίπτωση ενός μεμονωμένου ατόμου, μιας ομάδας ή ενός οργανισμού. Μέσω της συγκεκριμένης στρατηγικής πραγματοποιείται εις βάθος και με πολύπλευρο τρόπο διερεύνηση ενός ζητήματος σε πραγματικές συνθήκες (Crowe et al, 2011). Η εκάστοτε μεμονωμένη περίπτωση μελετάται, συνήθως έπειτα από τη συλλογή πολλαπλών δεδομένων, ποιοτικών ή ποσοτικών (Guetterman and Fetters, 2018).

Όσον αφορά στη γεροντολογία, η χρήση της συγκεκριμένης μεθόδου χρησιμοποιείται ευρέως, καθώς μέσω αυτής είναι δυνατό να δοθούν εξηγήσεις σε θεωρίες και έννοιες και να διερευνηθούν δύσκολα και πολύπλοκα ζητήματα (Clark, 2002). Σύμφωνα με τον Sokolovsky (1996), η μελέτη περίπτωσης, η οποία βασίζεται στις συνεντεύξεις ιστορικού ζωής, δίνει τη δυνατότητα στον ερευνητή να αξιοποιήσει στο έπακρο την ποικιλομορφία του ιστορικού των ερευνώμενων σχετικά με το παρελθόν και τις εμπειρίες τους. Η συνέντευξη ζωής είναι επί της ουσίας μία μελέτη περίπτωσης (Sokolovsky, 1996) που αναδεικνύει τη μοναδικότητα των επιμέρους δειγμάτων και μέσω των αντιφάσεων οδηγείται στην πραγματικότητα πίσω από τα φαινόμενα (Sjoberg et al, 1991). Η μελέτη περίπτωσης διακρίνεται για την αποτελεσματικότητά της στη γεροντολογία, ως μέθοδος που ενδείκνυται για την απόκτηση σημαντικών γνώσεων σχετικά με την τρίτη ηλικία και τα προβλήματα που τη χαρακτηρίζουν (Clark, 2022).

3.3. Σχεδιασμός της έρευνας

Η γήρανση του πληθυσμού αποτελεί πλέον ένα παγκόσμιο φαινόμενο με τα ποσοστά θνησιμότητας στις μεγαλύτερες ηλικίες να μειώνονται και τις προκλήσεις που συνοδεύουν την τρίτη ηλικία να αυξάνονται (Lamnisis et al, 2021). Σε συνδυασμό με τη συχνή εμφάνιση του άγχους ως παρεμφερούς συμπτώματος ή ως αγχώδους διαταραχής στον γηριατρικό πληθυσμό (Fuentes and Cox, 1997) και με τις ελλείψεις που χαρακτηρίζουν ιστορικά την έρευνα στο τομέα της γεροντολογίας (Gordon et al, 2021), οι παραπάνω διαπιστώσεις αποτέλεσαν το έναυσμα για τη διεξαγωγή της παρούσας έρευνας.

3.3.1. Ερευνητικά ερωτήματα

Τα ερευνητικά ερωτήματα αποτελούν τα θεμέλια πάνω στα οποία οικοδομείται η ερευνητική διαδικασία και ως εκ τούτου αποτελούν το σημείο εκκίνησής της (Dodgson, 2020). Η βάση στην οποία τέθηκαν τα ερευνητικά ερωτήματα που σχετίζονται με την παρούσα ερευνητική εργασία αφορά τη συμβολή της δημιουργικής γραφής στον περιορισμό του άγχους των ηλικιωμένων, καθώς και την ανίχνευση τρόπων μέσω των οποίων είναι δυνατό να οδηγηθούμε στο συγκεκριμένο αποτέλεσμα.

Ως εκ τούτου μέσω της συγκεκριμένης ερευνητικής εργασίας τίθενται τα εξής ερευνητικά ερωτήματα:

1. Μπορεί η χρήση τεχνικών της Δημιουργικής Γραφής να επιδράσει θετικά στον περιορισμό του άγχους των ηλικιωμένων;
2. Εφόσον αυτό αποδειχθεί, με ποιους τρόπους μπορεί η Δημιουργική Γραφή να συμβάλλει στη μείωση των επιπέδων άγχους των ηλικιωμένων;

3.3.2. Στρατηγικές δράσεις

Τα πλεονεκτήματα της χρήσης της ποιοτικής μεθόδου στον τομέα της γεροντολογίας (βλ. παραπάνω, Κεφάλαιο 3^ο, 1.1.) οδήγησαν στην επιλογή της συγκεκριμένης μεθόδου. Έχοντας ως αφετηρία την ποιοτική μελέτη, ο ερευνητής είναι δυνατό να ανιχνεύσει τις αιτίες του άγχους του δείγματος προς διερεύνηση και να αναζητήσει στρατηγικές αντιμετώπισης (Vinsi et al, 2015). Η ποιοτική προσέγγιση θα χρησιμοποιηθεί ώστε να διερευνηθούν τα ερευνητικά ερωτήματα (βλ. παραπάνω, Κεφάλαιο 3^ο, 3.1).⁸

⁸ Επιπλέον πρέπει να σημειωθεί, ότι αρχικά υπήρξε σχεδιασμός, ώστε σε δεύτερο χρόνο να πραγματοποιηθεί μικτή έρευνα και συντάχθηκε σχετικό ερωτηματολόγιο (Jones et al, 2013; Booth, 2021),

3.3.3. Θεματική ανάλυση

Η θεματική ανάλυση είναι μια μέθοδος ποιοτικής ανάλυσης δεδομένων, η οποία αποτελεί χρήσιμο και ευρέως διαδεδομένο εργαλείο στα χέρια των ερευνητών (Kiger and Varpio, 2020). Αφορά στην εύρεση και κατανόηση επαναλαμβανόμενων μοτίβων (Braun and Clarke, 2012: 57), τα οποία εν συνεχεία οργανώνονται σε θέματα από τον ερευνητή (Lochmiller, 2021), που ασχολείται, κυρίως, με όσα δεδομένα είναι δυνατό να συσχετιστούν με τα ερευνητικά ερωτήματα (Braun and Clarke, 2012: 57).

Σε περιπτώσεις που το ερευνητικό κοινό αποτελείται από άτομα της τρίτης ηλικίας, όπως στην παρούσα εργασία, συχνά, οι εμπειρίες είναι δύσκολο να προσδιοριστούν αλλά και να κατανοηθούν επαρκώς και ως εκ τούτου μέσω της μεθόδου της θεματικής ανάλυσης δίνεται η δυνατότητα μιας εις βάθος κατανόησης των δεδομένων σε έναν επαρκέστερο βαθμό (Barjose and Aranas, 2016).

3.3.4. Ερευνητικά εργαλεία

Τα ερευνητικά εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν στην παρούσα ερευνητική μελέτη είναι η παρατήρηση (Zohrabi, 2013), καθώς και το ημερολόγιο, η κριτική φίλη, τα τεκμήρια και το portfolio.

Η παρατήρηση είναι ένα σημαντικό εργαλείο συλλογής δεδομένων, ιδιαιτέρως σε περιπτώσεις όπου ο ερευνητικός πληθυσμός είναι πιθανόν να δώσει λανθασμένες πληροφορίες ή να παρουσιαστεί απρόθυμος να μοιραστεί πληροφορίες (Rathi et al, 2022), όπως ενδεχομένως μπορεί να συμβεί με τα άτομα της τρίτης ηλικίας. Σύμφωνα με τη Rathi και συνεργάτες της (2022) υπάρχουν τέσσερις τύποι παρατηρήσεις: η συμμετοχική παρατήρηση, η μη-συμμετοχική παρατήρηση και η οιονεί-συμμετοχική παρατήρηση. Στην παρούσα έρευνα εφαρμόστηκε η συμμετοχική παρατήρηση κατά την οποία ο παρατηρητής συμμετέχει ενεργά στην ομάδα και οργανώνει οποιαδήποτε κατάλληλη δραστηριότητα γι' αυτή (Rathi et al, 2022).

το οποίο, όμως, λόγω του χαμηλού δείκτη συνέπειας αξιοπιστίας (Cronbach's alpha) κρίθηκε σκόπιμο να μη χρησιμοποιηθεί (Παπαϊωάννου, Ζουρμπάνος & Μίνος, 2016: 325). Ο χαμηλός δείκτης συνέπειας οφείλεται είτε στις δυσχέρειες των ατόμων τρίτης ηλικίας να ανταποκριθούν στην απάντηση ερωτήσεων κλειστού τύπου είτε στο περιορισμένο δείγμα. Το ερωτηματολόγιο, το οποίο παρατίθεται στο Παράρτημα I, αποτελούνταν συνολικά από δέκα ερωτήσεις, οι οποίες σχετίζονταν με το γηριατρικό άγχος. Ένα ποσοστό των ερωτήσεων αφορούσε αποκλειστικά την διερεύνηση της σχέσης των ηλικιωμένων με τον ίδιο τους τον εαυτό ενώ άλλες αναφέρονταν στις διαπροσωπικές σχέσεις με τον κοινωνικό τους περίγυρο.

Το ερευνητικό ημερολόγιο αποτελεί σημαντικό εργαλείο για την εξέλιξη της ερευνητικής διαδικασίας, καθώς μέσω αυτού είναι δυνατό να αναδειχθούν σημαντικά ζητήματα και συμπεράσματα σχετικά με το ερευνητικό κοινό αλλά και τον ίδιο τον ερευνητή, όπως επίσης να τεκμηριωθούν επιλογές που αφορούν στην ερευνητική δραστηριότητα (Engin, 2011). Επομένως, το συγκεκριμένο ερευνητικό εργαλείο δεν αποτελεί, απλώς, ένα μέσο καταγραφής, αλλά συμβάλλει στη διαμορφωση του προσωπικού προβληματισμού του ερευνητή και στην αναζήτηση κατάλληλων στρατηγικών για την εξέλιξη της έρευνας (Browne, 2013).

Ο κριτικός φίλος αποτελεί μια μορφή εξωτερικής υποστήριξης (Swaffield, 2004). Ως προς τον ρόλο του, οι Kosta και Kallick (1993) αναφέρουν, ότι σχετίζεται με την παροχή ανατροφοδότησης προς το άτομο ή την ομάδα με την οποία εργάζεται με σκοπό την συνεχή εξέλιξη του έργου που παράγεται, τη μελέτη των δεδομένων υπό ένα διαφορετικό πρίσμα και το ενδιαφέρον για την επιτυχή έκβαση της διαδικασίας. Κατά την διεξαγωγή της συγκεκριμένης ερευνητικής μελέτης, ο ρόλος του κριτικού φίλου υποστηρίχθηκε από την κα. Αντωνοπούλου Βασιλική, κοινωνική λειτουργό της δομής.

Όσον αφορά στα γραπτά πονήματα των συμμετεχόντων, αποτελούν τεκμήρια για την έρευνα και η ανάλυσή τους είναι μια πολύτιμη διαδικασία για την ανεύρεση και τη συχνότητα θεμάτων με τα οποία καταπιάνεται το ερευνητικό κοινό (Κάκαρη και Κατσαντώνη, 2011), δηλαδή, για τη θεματική ανάλυση του περιεχομένου.

Επιπλέον, η συγκρότηση ενός φακέλου επιτευγμάτων (portfolio) για το κάθε μέλος της υπό διερεύνησης ομάδας, αποτελεί ένα σημαντικό εργαλείο αξιολόγησης για τον ερευνητή, ενώ δίνεται η δυνατότητα του αναστοχασμού στον ερευνητικό πληθυσμό (Barbosa de Castro Friedrich, 2010). Στο πλαίσιο της διεξαγωγής της παρούσας έρευνας συγκεντρώθηκαν όλα τα γραπτά τεκμήρια του ερευνητικού δείγματος και δόθηκαν αντίγραφα αυτών σε κάθε μέλος, οργανωμένα σε φάκελο (portfolio) ανά ημερομηνία και θεματική έπειτα από το πέρας των παρεμβάσεων.

3.3.5. Δείγμα

Η ομάδα στόχος της συγκεκριμένης έρευνας αποτελείται από τρόφιμους του οίκου ευγηρίας «Μαρίας Ράδου» στο Ναύπλιο, οι οποίοι ήταν σωματικά, διανοητικά και ψυχικά ικανοί να συμμετέχουν στο πρόγραμμα. Επιπλέον, ο συγκεκριμένος οίκος ευγηρίας είναι το μοναδικό ίδρυμα για ηλικιωμένους στην περιοχή του Ναυπλίου, όπου οι τρόφιμοι διαμένουν μόνιμα. Σύμφωνα με τους Koerber και McMichael (2008), το

υπό έρευνα δείγμα στο οποίο καταφεύγει ο ερευνητής, καθώς δεν υπάρχουν εναλλακτικές επιλογές ως προς την επιλογή διαφορετικών πληθυσμών ή ερευνητικών χώρων, χαρακτηρίζεται ως διαθέσιμο ή βολικό δείγμα. Ένα βασικό πλεονέκτημα του συγκεκριμένου τύπου δειγματοληψίας είναι η παροχή πληθώρας ποιοτικών δεδομένων (Alvi, 2016: 29-30).

Στην παρούσα εργασία συμμετείχαν ηλικιωμένοι άνω των 70 ετών και στην πλειονότητά τους ήταν γυναίκες. Αναλυτικές πληροφορίες για τους συμμετέχοντες στην έρευνα παρουσιάζονται στους πίνακες 1-3:

Πίνακας 1

Κατανομή ανά ηλικία

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
74	2	25,0	25,0	25,0
78	1	12,5	12,5	37,5
83	1	12,5	12,5	50,0
Valid 86	1	12,5	12,5	62,5
87	1	12,5	12,5	75,0
93	1	12,5	12,5	87,5
94	1	12,5	12,5	100,0
Total	8	100,0	100,0	

Πίνακας 2

Κατανομή ανά φύλο

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Άνδρας	1	12,5	12,5	12,5
Γυναίκα	7	87,5	87,5	100,0
Total	8	100,0	100,0	

Πίνακας 3

Κατανομή ανά μορφωτικό επίπεδο

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid				
A Δημοτικού	1	12,5	12,5	12,5
B Γυμνασίου	1	12,5	12,5	25,0
ΣΤ Δημοτικού	4	50,0	50,0	75,0
6τάξιο Γυμνάσιο	1	12,5	12,5	87,5
B Δημοτικού	1	12,5	12,5	100,0
Total	8	100,0	100,0	

Πίνακας 4

Κατανομή ανά επάγγελμα στο παρελθόν

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid				
Αγροτικά	3	37,5	37,5	37,5
Καθαριστής/-στρια	1	12,5	12,5	50,0
Οικιακά	2	25,0	25,0	75,0
Δημοσιογράφος	1	12,5	12,5	87,5
Υπάλληλος	1	12,5	12,5	100,0
Total	8	100,0	100,0	

3.3.6. Εγκυρότητα της έρευνας

Η στρατηγική που, πρωτίστως, χρησιμοποιήθηκε, ώστε να διασφαλιστεί η αξιοπιστία της έρευνας, είναι η τριγωνοποίηση (triangulation in research). Τα πλεονεκτήματα της συγκεκριμένης τακτικής σχετίζονται με τη χρήση πολλαπλών πηγών και μεθόδων μέσω των οποίων επιτυγχάνεται μια σφαιρική αντίληψη του φαινομένου που ερευνάται αλλά και, επιπλέον, ενισχύεται η εγκυρότητα μέσω της σύγκλισης των πληροφοριών (Carter et al, 2014).

3.3.7. Περιορισμοί της έρευνας

Η αναφορά στους περιορισμούς της έρευνας δεν πρέπει να υποτιμάται καθώς συμβάλλει στη διαμόρφωση μιας πιο ξεκάθαρης εικόνας σχετικά με την ερευνητική μελέτη που έχει διεξαχθεί και στη δημιουργία δυνατοτήτων περαιτέρω έρευνας σχετικά με το θέμα που διερευνάται (Price and Murnan, 2013). Καθώς η παρούσα έρευνα στηρίζεται σε μια μελέτη περίπτωσης με μικρό δείγμα, η γενίκευση των αποτελεσμάτων καθίσταται δύσκολη έως αδύνατη (Wikfeldt, 2016). Ένας επιπλέον περιορισμός αφορά στην απουσία ομάδας ελέγχου, η οποία οφείλει να αποτελείται από μέλη με κοινά χαρακτηριστικά μ' εκείνα της πειραματικής ομάδας (Pithon, 2013). Η σωματική και πνευματική υγεία ενός μεγάλου ποσοστού των τροφίμων δεν επέτρεψε τη συμμετοχή τους στην ερευνητική διαδικασία, με αποτέλεσμα την αδυναμία δημιουργίας μιας ομάδας ελέγχου.

3.4. Σχεδιασμός παρεμβάσεων

Η αναπόληση του παρελθόντος είναι ο βασικός άξονας γύρω από τον οποίο κινήθηκε ο σχεδιασμός των δώδεκα παρεμβάσεων που πραγματοποιήθηκαν στον οίκο ευγηρίας. Η αναπόληση αποτελεί μια φυσική λειτουργία η οποία είναι δυνατό να οδηγήσει στη μείωση της πλήξης και να προάγει τα θετικά συναισθήματα (Westerhof et al, 2010). Οι Webster (1998) και Webster και McCall (1999) έχουν διαπιστώσει ότι οι λειτουργίες αναπόλησης σχετίζονται με την ευτυχία ενώ η ανασκόπηση ζωής χρησιμοποιείται συχνά ως θεραπευτική μέθοδος σε ηλικιωμένους με κατάθλιψη ή άγχος (Westerhof et al, 2010). Επιπλέον, η ανασκόπηση μέσω της αυτοβιογραφικής μνήμης έχει διαπιστωθεί ότι οδηγεί σε μείωση των συμπτωμάτων κατάθλιψης και απελπισίας και βελτιωμένη στάση απέναντι στη ζωή (Serrano et al, 2004). Ακόμη, σύμφωνα με τον Ferrario και τους συνεργάτες του (2020), η διαδικασία της αναπόλησης στην τρίτη ηλικία συμβάλλει στην ενδοσκόπηση, στη λήψη αποφάσεων αλλά και στη σύνδεση με τους άλλους.

3.4.1. Διάρκεια των παρεμβάσεων

Οι παρεμβάσεις είχαν διάρκεια εξήντα λεπτών. Αυτό το χρονικό πλαίσιο επέτρεψε την εμφάνιση κόπωσης αλλά και δυσκολίας στη συγκέντρωση, καθώς η ικανότητα της συγκέντρωσης αλλά και η εστίαση σε συγκεκριμένες πληροφορίες, δίχως να αποσπάται η προσοχή του ατόμου από άλλους παράγοντες, επιδεινώνεται με την

πάροδο του χρόνου (Harada et al, 2013). Οι συναντήσεις πραγματοποιούνταν δύο φορές την εβδομάδα, Δευτέρα και Τρίτη, κατά τις απογευματινές ώρες. Απαραίτητη ήταν η αλλαγή της ημέρας μία εκ των δύο παρεμβάσεων της προτελευταίας εβδομάδας λόγω απουσίας της κοινωνικής λειτουργού, η οποία κατείχε και τον ρόλο της κριτικής φίλης.

3.4.2. Χώρος διεξαγωγής των παρεμβάσεων

Όσον αφορά στον χώρο διεξαγωγής των εβδομαδιαίων συναντήσεων ήταν πολύ σημαντικό να ληφθεί υπόψη ότι ο ρόλος του περιβάλλοντος δράσης για τους τρόφιμους των ιδρυμάτων είναι καθοριστικός τόσο για θεραπευτικούς όσο και για εκπαιδευτικούς σκοπούς (Συγκολλιτού, 1997:212). Η διαμόρφωση του χώρου για τα άτομα που διαμένουν σε ίδρυμα είναι ιδιαίτερος σημαντικός, καθώς η εμπλοκή τους στις διάφορες δραστηριότητες προσαρμόζεται στους ίδιους χώρους όπου διαμένουν, με τις ίδιες ομάδες ατόμων και σε πλαίσια που δεν καθορίζονται από τους ίδιους (Συγκολλιτού, 1997:212). Ο χώρος όπου πραγματοποιήθηκαν οι παρεμβάσεις ήταν το δωμάτιο της τραπεζαρίας του οίκου ευγηρίας, όπου οι ηλικιωμένοι συναθροίζονται τις ώρες των γευμάτων αλλά και τις ώρες που επιθυμούν να συναναστραφούν με τα άτομα που διαμένουν στη δομή. Η επιλογή του συγκεκριμένου χώρου έγινε πρωτίστως για πρακτικούς λόγους, καθώς ήταν ευρύχωρος, ενώ η ύπαρξη μεγάλων τραπεζιών τα οποία ενώνονταν, ευνοούσε τη συσπείρωση των ηλικιωμένων γύρω από ένα κοινό σημείο αναφοράς. Επομένως, το περιβάλλον ήταν αρκετά λειτουργικό σχετικά με τους στόχους που είχαν τεθεί (Συγκολλιτού, 1997:82).

3.4.3. Δόμηση των πλάνων παρέμβασης

Τα πλάνα δραστηριοτήτων στα οποία βασίζονταν οι παρεμβάσεις αποτελούνταν από τέσσερα βασικά μέρη: την εισαγωγή, το κύριο μέρος ανάπτυξης δραστηριοτήτων, τη χαλάρωση και την ανατροφοδότηση⁹.

Στο στάδιο της εισαγωγής, οι ηλικιωμένοι εισάγονταν στο θέμα της συνεδρίας μέσω εικόνων ή αντικειμένων. Τα αντικείμενα, ως φορείς συναισθημάτων και ιδεών (Παπαδόπουλος, 2010:108), λειτουργούσαν ως αφορμή για συζήτηση κατά την οποία οι ηλικιωμένοι κατέθεταν προσωπικές εμπειρίες σχετικές με το θέμα της συνάντησης.

⁹ Τα πλάνα παρέμβασης, όπως και τα φύλλα εργασίας, παρατίθενται στο Παράρτημα II.

Το κύριο μέρος περιελάμβανε τις δραστηριότητες, οι οποίες ήταν κυρίως ατομικές, ενώ οι ηλικιωμένοι είχαν τη δυνατότητα να συμμετέχουν και σε ομαδικές δραστηριότητες, με κεντρικό άξονα την αναπόληση και τη σύνδεση με το παρελθόν μέσω της δημιουργικής γραφής. Ο σχεδιασμός των δραστηριοτήτων βασίστηκε στις επιλογές και τις προσδοκίες που εξέφρασε η συγκεκριμένη ομάδα για το πρόγραμμα. Οι βασικές μεταβλητές βάσει των οποίων δομήθηκε το πρόγραμμα είναι η ικανότητα των ηλικιωμένων να επιλέξουν δραστηριότητες, η ικανοποίηση και η κοινωνικοποίηση που προκύπτει από την εκάστοτε δραστηριότητα αλλά και το νόημα που διαμορφώνουν οι δραστηριότητες για τα άτομα της ομάδας (Adams et al, 2011).

Το στάδιο της χαλάρωσης περιελάμβανε τραγούδια σχετικά με τη θεματική της συνεδρίας. Σύμφωνα με έρευνες η μουσική αποτελεί πηγή χαλάρωσης και ευεξίας ενώ συμβάλλει στην ανάρρωση από την κατάθλιψη (Creech et al, 2013). Μία άλλη δραστηριότητα χαλάρωσης αφορούσε την ανάγνωση ποιημάτων σχετικών με τη θεματική της συνάντησης. Οι ηλικιωμένοι, έπειτα από το τέλος της απαγγελίας, συχνά, επέλεξαν να απαγγείλουν τα ποιήματα που οι ίδιοι γνώριζαν και αφορούσαν την εκάστοτε θεματική. Σύμφωνα με τον Reiter (1994), η ποίηση μπορεί να βοηθήσει τους ηλικιωμένους στη διαδικασία της αναπόλησης.

Η φάση της ανατροφοδότησης αποτελεί ένα πολύ σημαντικό στάδιο της διαδικασίας, η οποία θα μπορούσε να χαρακτηριστεί ως ένας «απολογιστικός διάλογος» κριτικής σκέψης και ανταλλαγής απόψεων (Παπαδόπουλος, 2010:105). Οι ηλικιωμένοι παρείχαν σχόλια σχετικά με το επίπεδο ικανοποίησής τους από τη διεξαγωγή των συνεδριών, γεγονός που συνέβαλε στη βελτίωση της διαδικασίας.

3.4.4. Επιλογή θεματικών αξόνων

Οι θεματικές, οι οποίες αναπτύχθηκαν κατά τη διάρκεια των συνεδριών, αφορούσαν το δέντρο της ζωής, την αίσθηση της όσφρησης, τα παιδικά παιχνίδια, τα ταξίδια, τα παραμύθια, την παγκόσμια ημέρα τρίτης ηλικίας, τη μητέρα, τα χρώματα, τη δημιουργία ιστοριών μέσω κύβων ερωτήσεων, τις συγκρούσεις, το Θέατρο Σκιών και την Εθνική Επέτειο της 28^{ης} Οκτωβρίου. Η σύνδεση με το παρελθόν ήταν ο κεντρικός άξονας από τον οποίο διέπονταν όλες οι θεματικές, ενώ επιμέρους στόχοι ήταν η γνωριμία με τους ηλικιωμένους, η αισθητηριακή διέγερση, η αυτογνωσία και η ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και της αυτοεκτίμησης. Όλες οι δραστηριότητες βασίζονταν σε τεχνικές της δημιουργικής γραφής.

Στο στάδιο της γνωριμίας χρησιμοποιήθηκε η δραστηριότητα «Το δέντρο της ζωής». Η συγκεκριμένη δραστηριότητα λειτουργεί ως μέσο κατανόησης της ζωής των

ηλικιωμένων ενώ ταυτόχρονα συνιστά μια επανεγγραφή της αίσθησης για τον εαυτό τους, γεγονός που οδηγεί στην ανάπτυξη της αυτογνωσίας (Chow, 2020).

Προς την κατεύθυνση της αυτογνωσίας και της αυτοεκτίμησης αναπτύχθηκε, επιπλέον, η θεματική που ήταν αφιερωμένη στην Παγκόσμια Ημέρα της Τρίτης Ηλικίας και η θεματική της «Μητέρας». Είναι αποδεδειγμένο ότι για ένα μεγάλο ποσοστό ενηλίκων, ανεξαρτήτου φύλου, η σχέση με τη μητέρα καθορίζει τη γενική συναισθηματική ευημερία κατά τη διάρκεια της ενήλικης ζωής τους και διαδραματίζει τον κύριο ρόλο στη διαμόρφωση της συναισθηματικής εμπειρίας (Mallers et al, 2010).

Επιπλέον, η συγγραφή ιστοριών μέσω δραστηριοτήτων όπως ο κύβος ερωτήσεων και οι θεματικών των συγκρούσεων και του παραμυθιού, χρησιμοποιήθηκε ως ένα μέσο επικοινωνίας και έκφρασης μεταξύ των μελών της ομάδα, καθώς και ως τρόπος εξερεύνησης της προσωπικής ταυτότητας αλλά και συνεχούς μάθησης (Park and Brenna, 2015)

Η αίσθηση της όσφρησης αξιοποιήθηκε ώστε οι ηλικιωμένοι να έρθουν σε επαφή με μυρωδιές μπαχαρικών με στόχο την ανάκληση μνήμων που συνδέονται με την μαγειρική και τα οικογενειακά τραπέζια. Η έρευνα έχει αποδείξει ότι οι μυρωδιές που προκαλούν θετικές αυτοβιογραφικές μνήμες είναι δυνατό να μειώσουν τα επίπεδα του άγχους και να οδηγήσουν σε συναισθηματικές αντιδράσεις που μπορούν να βελτιώσουν την υγεία και την ευεξία (Herz, 2016).

Η προβολή εικόνων και αντικειμένων είναι ιδιαίτερος ενισχυτική στη διαδικασία της αναπόλησης (Klever, 2013). Στο πλαίσιο αυτό παρουσιάστηκαν εικόνες παλιών παιχνιδιών, ατομικών και ομαδικών, εικόνες σχετικές με τα γεγονότα της εθνικής επετείου της 28^{ης} Οκτωβρίου και φιγούρες του Θεάτρου Σκιών, που πυροδότησαν την αφήγηση σχετικών ιστοριών.

Η χρήση των χρωμάτων ήταν ευρεία κατά τη διάρκεια των παρεμβάσεων, είτε μέσω της ζωγραφικής είτε μέσω δραστηριοτήτων που βασίζονταν στη συσχέτιση χρωμάτων και συναισθημάτων (McConnohie, 1999). Σύμφωνα με έρευνες τα χρώματα είναι δυνατό να επηρεάσουν έως ένα βαθμό την απόδοση της ανθρώπινης μνήμης (Dzulkifli and Mustafar, 2013).

Η κατασκευή χειροτεχνιών («Το δέντρο της ζωής», «Ο χάρτης των αναμνήσεων») αποτέλεσε μέρος των παρεμβάσεων. Οι χειροτεχνίες συμβάλουν στην αίσθηση ευχαρίστησης και ικανοποίησης μέσω των επιτευγμάτων για τα άτομα της τρίτης ηλικίας και επιπλέον, η διαδικασία της εστίασης βελτιώνεται, ενώ ενισχύεται η κοινωνικοποίηση και η ευημερία (Lee, 2019).

Κεφάλαιο 4º: Επεξεργασία και ανάλυση ποιοτικών δεδομένων

4.1. Μέθοδος ανάλυσης δεδομένων

Η ανάλυση δεδομένων πραγματοποιήθηκε μέσω της μεθόδου της θεματικής ανάλυσης, όπως επισημάνθηκε παραπάνω (Κεφάλαιο 3º, 3.3). Έπειτα από κάθε παρέμβαση ακολουθούσε ανοιχτή κωδικοποίηση (open coding), όπου τα δεδομένα που σχετίζονταν με το ερευνητικό αντικείμενο εξετάζονταν εις βάθος, αφού προηγουμένως είχαν διασπαστεί, αποκομμένα από το υπόλοιπο σύνολο (Vollstedt & Rezat, 2019), με σκοπό την ανάδειξη κατηγοριών (Strauss and Corbin, 1990:102). Οι ευρύτερες κατηγορίες συνέστησαν τα θέματα τα οποία είχαν ως βάση τα ερευνητικά ερωτήματα (Γαλάνης, 2018).

Πιο συγκεκριμένα, ο κάθε συμμετέχων διακρίνεται αναλόγως του φύλου του (Α: Άνδρας, Γ: Γυναίκα) και της ηλικιακής του ομάδας (1: 70-75, 2: 76-80, 3: 81-85, 4: 86-90, 5: 91-95) και ακολουθεί ο αριθμός της παρέμβασης. Επιπλέον, η κωδικοποίηση του ημερολογίου της ερευνήτριας αναφέρεται ως Η.Ε. και ακολουθεί ο αριθμός της παρέμβασης στον οποίο αναφέρεται το απόσπασμα. Τα σχόλια της κριτικής φίλης αναφέρονται κωδικοποιημένα ως Κ.Φ. και ακολουθεί ο αριθμός της παρέμβασης.

4.2. Ανάλυση και ερμηνεία δεδομένων

Η επεξεργασία των δεδομένων οδήγησε στην εξαγωγή συμπερασμάτων ως προς τον βαθμό ανακούφισης από το άγχος και την εξωτερίκευσή του από τους ηλικιωμένους, μέσω των δραστηριοτήτων και των συζητήσεων κατά τη διάρκεια των παρεμβάσεων. Παρακάτω καταγράφονται οι βασικές θεματικές στις οποίες ανάγονται.

4.2.1. Κλίμα ευφορίας και εμπιστοσύνης

Από την έναρξη των παρεμβάσεων οι ηλικιωμένοι παρουσίασαν θετική στάση απέναντι στο πρόγραμμα και τις γραπτές δραστηριότητες, επιδεικνύοντας και εκφράζοντας τα θετικά τους συναισθήματα τόσο για την εμπλοκή τους με τον γραπτό λόγο όσο και για τις αναδρομές στο παρελθόν:

Ευχαριστούμε που μας θυμίζεις τα παλιά.

(Γ./5/1)

Να μας ξανάρθεις.

(Γ./3/1)

Μα θύμισες να γράφουμε.

(Γ./4/1)

Μας περνάει η ώρα και κάτι μαθαίνουμε.

(Γ./5/12)

Από την πρώτη συνάντηση φάνηκε στη συμπεριφορά τους το πόσο ευχάριστα ένιωσαν. Ανταποκρίθηκαν αμέσως στο κάλεσμα και μετά το τέλος της πρώτης συνάντησης συζητούσαν συνεχώς γι' αυτό που είχε προηγηθεί.

(Κ.Φ./1)

Η κυρία Μαρινάκου μέσα από αυτές τις δραστηριότητες δημιούργησε ένα κλίμα ευφορίας και ομόνοιας μεταξύ των ενοίκων, οι οποίοι κάθονταν παλαιότερα σε ξεχωριστά τραπέζια ανά δύο ή τρία άτομα κατά τη διάρκεια των γευμάτων, όμως πλέον μένουν όλοι μαζί μετά το τέλος της κάθε συνεδρίας, ενώνοντας τα τραπέζια και ανταλλάσσουν απόψεις για διάφορα ζητήματα.

(Κ.Φ./6)

Την έχουμε αγαπήσει πραγματικά την Έλενα γιατί μας έλεγε τόσο όμορφα πράγματα και μας γέμισε ευχάριστα συναισθήματα.

(Κ.Φ./12)

Η επαφή τους με άτομα τα οποία δεν έχουν τόσο τριβή με το γηροκομείο τους δίνει ελπίδα και τους αναζωογονεί.

(Κ.Φ./12)

Τα μέλη της ομάδας ήταν σχεδόν πάντα στον χώρο συνάντησης και με περίμεναν, ενώ είχαν, ήδη, διαμορφώσει τον χώρο, ενώνοντας τα δύο μεγάλα τραπέζια του σαλονιού, ώστε να ξεκινήσουμε απευθείας τις δραστηριότητες. Όταν ενημέρωσα ότι έχουμε στη διάθεσή μας άλλες τρεις συναντήσεις μία εκ των τροφίμων μου είπε να μη γίνουν μόνο τρεις αλλά δεκατρείς.

(Η.Ε./12)

4.2.2. Απαγγελία και συγγραφή ποιημάτων

Οι συμμετέχοντες υπήρξαν ιδιαίτερος θετικοί στη γραφή ποιημάτων, κυρίως ανακαλώντας γνωστά τους ποιήματα, τα οποία στη συνέχεια κατέγραφαν, αναλόγως το θέμα της συνεδρίας.

Ο βασιλικός κι αν μαραθεί την
μυρωδιά την έχει. Βασιλικό στην
πόρτα σου ήρθα να τον κλαδέψω
και η μάνα σου νόμισε πως ήρθα
να σε κλέψω.

(Γ./1/2)

Δυόσμος και βασιλικός και το
Μακεδονήσι.

Να τσάκισα τον μάστραπο που 'χει
τον μόσχο μέσα.

(Γ./5/2)

Έχω μια κουκλίτσα, άσπρη
γαλάνη όλα τα 'χει ωραία
μόνο δε μιλεί.

Μου 'ρχεται να σκάσω και να
τρελαθώ, αλήθεια σας το λέω πως
θα τρελαθώ.

(Γ./4/3)

Στην πρώτη συνεδρία, όπου ασχοληθήκαμε με το «Δέντρο της ζωής», ένα μεγάλο μέρος των ηλικιωμένων ζήτησε να τους μοιράσω στην επόμενη συνάντηση το ποίημα που τους διάβασα στο στάδιο της

χαλάρωσης, «Συμφωνία μ' ένα δέντρο», του Γιώργη Κρόκου.

(Η.Ε./1)

4.2.3. Αναδρομή στα βιώματα της παιδικής ηλικίας

Τα παιδικά χρόνια αποτέλεσαν έναυσμα πολλών συζητήσεων κατά την έναρξη των παρεμβάσεων και πηγή έμπνευσης ποικίλων γραπτών πονημάτων και προφορικών αφηγήσεων.

Μια φορά κι έναν καιρό παίζαμε κλέφτες κι αστυνόμους με ψεύτικα ντουφέκια, κάτι ξύλα. Όταν τελείωσε το παιχνίδι ετρέξαμε να φάμε γιατί ήταν βράδυ και εφάγαμε ψωμί και τυρί.

(Γ./5/6)

Θέλω να θυμάμαι τα παιδικά μου χρόνια με τα αδέρφια μου και τα εξαδέλφια μου. Τις ωραίες δουλειές που κάναμε, τα προβατάκια και τα αρνάκια μας που παίζαμε και ήταν πολύ όμορφα.

(Γ./5/7)

Θέλω να θυμάμαι από την παιδική μου ηλικία μέχρι τώρα, μου αρέσουν όλα.

(Γ./1/7)

Η μάνα μου ήταν νοικοκυρά σε όλα της. Πίτες έφτιαχνε και φαγητά. Είχαμε κήπο που βάζαμε ντομάτες, πιπεριές και μελιτζάνες.

(Γ./2/4)

Απ' όλα τα γλυκύτερα, γλυκύτερη είναι η μάνα.

Μάνα ο νιος και μάνα ο γέρος, μάνα ακούς σε κάθε μέρος.

(Γ./5/4)

Στη φίτσα είχαμε έναν τενεκέ και ρίχναμε πέτρες από μακριά να το πετύχουμε. Και τρέχαμε κι όταν τελείωνε το παιχνίδι γυρίζαμε στο σπίτι και τρώγαμε.

(Η.Ε./3)

Με το εργαστήρι δημιουργικής γραφής αναπολούν στιγμές του παρελθόντος τους και τους δίνεται η ευκαιρία να μοιραστούν αναμνήσεις και εμπειρίες ζωής.

(Κ.Φ./3)

4.2.4. Η αγάπη και ο έρωτας ως αντίδοτο στο άγχος

Τα συναισθήματα του έρωτα και της αγάπης χαρακτήριζαν ένα μεγάλο μέρος των γραπτών ιστοριών των ηλικιωμένων, είτε αυτά προέρχονταν από προσωπικά βιώματα, είτε αποτελούσαν αποκυήματα της φαντασίας τους.

Ήταν ένας ο οποίος κοιμόταν και όταν ξύπνησε χαιρέτισε τη γυναίκα του μ' ένα γλυκό φιλί και «καλό μεσημέρι».

(Α./1/6)

Το δάσος ήταν πολύ ωραίο. Ήμουν πολύ ερωτευμένη και πήγαινα στο δάσος με τον έρωτά μου. Ο άντρας μου ήταν τέλειος, ήταν βασιλιάς. Γύρισα μαζί του όλη την Ευρώπη. Θα ήθελα να ήμουν βασίλισσα αλλά ο άντρας μου με έκανε να νιώθω έτσι.

(Γ./4/6)

Σε ένα μακρινό βουνό, τον Όλυμπο, ήταν ένα ανδρόγυνο, το οποίο καυγάδισε και χώρισε. Πέρασαν τα χρόνια και συναντήθηκαν στη Γερμανία, τα συζήτησαν ξανά και τα βρήκαν. Μετά από ένα χρόνο έκαναν και ένα αγόρι που το έβγαλαν Χρήστο. Και έζησαν αυτοί καλά κι εμείς καλύτερα.

(Γ./3/6)

Δυο φίλοι τσακώθηκαν για μια γυναίκα, ποιον αγαπάει περισσότερο και ποιανού είναι το παιδί. Ο ένας είπε: «Η Άννα αγαπάει εμένα». Ο άλλος του είπε: «Εμένα αγαπάει. Το παιδί είναι δικό μου».

(Α./1/10)

Τσακώθηκαν δυο φίλοι για την ίδια κοπέλα. Τέλος δε νίκησε κανένας από τους δυο φίλους. Ο καθένας τράβηξε για το σπίτι του.

(Γ. /1/10)

4.2.5. Χρήση αστεϊσμών

Ένα μεγάλο μέρος των ηλικιωμένων, παρά το γεγονός ότι αντιμετώπιζαν ποικίλες σωματικές αλλά και ψυχολογικές δυσκολίες, κατέφευγαν στη χρήση αστεϊσμών μεταξύ τους αλλά και στα γραπτά των δραστηριοτήτων.

Έχασα το κλειδί της πόρτας και πλήρωσα πενήντα ευρώ για να πάρω άλλο. Και μπήκα μέσα στο σπίτι και έβαλα στο ραδιόφωνο μπαταρία και άκουσα ειδήσεις και αθλητικά. Και στο τέλος από τα νεύρα μου έκαψα τη μπλούζα μου γιατί είμαι Κρητικιά τρελή.

(Γ./5/9)

Φιγούρα 1: Άντε πνίξου!

Φιγούρα 2: Άντε πνίξου

εσύ!

Φιγούρα 1: Να πας να φας φασολάδα!

Φιγούρα 2: Πήγαινε να πλύνεις τα πόδια

σου! Φιγούρα 1: Θέλω να πάω βόλτα.

Φιγούρα 2: Κι εγώ στα μπουζούκια.

(Γ./4/11)

Μ. Αλέξανδρος: Δε σ' αγαπάω.

Καραγκιόζης: Κάτσε βρε μαλάκα!

Μ. Αλέξανδρος: Άντε βρε από

δω! Καραγκιόζης: Μη μιλάς!

Μ. Αλέξανδρος: Έρχεσαι να με χτυπήσεις;

Καραγκιόζης: Άντε φύγε από δω.

(Γ./1/11)

Η κυρία Ε. σήκωσε τη μαγκούρα της, τάχα, να χτυπήσει την κυρία Α. Το κάνει συχνά αυτό. Όλοι γελούν. Η κυρία Ε. και η κυρία Α. είναι οι καλύτερες φίλες.

(Η.Ε./8)

4.2.6. Μοίρασμα των αρνητικών εμπειριών

Εκτός από τις στιγμές ευθυμίας υπήρξαν και συναισθηματικά φορτισμένες στιγμές, καθώς οι ηλικιωμένοι ανακαλούσαν στη μνήμη τους, αναλόγως τη θεματική που επεξεργάζονταν, επίπονα και τραυματικά γεγονότα. Παρ' όλα αυτά παρουσιάζονται έτοιμοι να τα μοιραστούν με την ολομέλεια.

Η πιο δύσκολη μέρα της ζωής μου είναι όταν πέθανε ο άντρας μου.

(Γ./4/9)

Η πιο δύσκολη μέρα της ζωής μου ήταν όταν έχασα το παιδί μου στα 45 του χρόνια.

(Γ./5/9)

Η πιο δύσκολη μέρα της ζωής μου είναι όταν πέθανε το παιδί μου.

(Γ./4/9)

Θέλω να ξεχάσω όλα τα χρόνια της κατοχής του 1940 και όλα τα κακά που έφεραν στη ζωή μας και στην πατρίδα μας.

(Γ./5/7)

Θέλω να ξεχάσω το μωρό μου που ήταν αγόρι και το έχασα, το μωρό που έχασε η κόρη μου, μια κοπέλα, την Ηρώ.

(Γ./3/9)

Βρισκόμουν στο ναυάγιο της Φαλκονέρας. Θυμάμαι ήμουν περίπου 16 ετών και υπήρχε φασαρία, τρέχαμε και πνίγηκε πολύς κόσμος.

(Γ./4/8)

Θέλω να ξεχάσω τον θάνατο του πατέρα μου και ότι ο γιος μου είναι στη Γερμανία.

(Γ./2/9)

Δε θέλω να θυμάμαι τον θάνατο του άντρα μου και τα πεθερικά μου.

(Γ./1/9)

Το εργαστήρι και κυρίως η κα. Μαρινάκου με τον τρόπο της, βοήθησε τους ενοίκους να γνωριστούν καλύτερα και κάποιοι μέσα από αυτό κατάφεραν να αμβλύνουν τις αντιθέσεις τους και να συνυπάρχουν αρμονικότερα.

(Κ.Φ./12)

4.2.7. Χειροτεχνίες

Από τις πιο ευχάριστες και δημιουργικές δραστηριότητες ήταν οι χειροτεχνίες. Οι ηλικιωμένοι έδειξαν ιδιαίτερο ενδιαφέρον, προσήλωση στο στόχο τους και συγκέντρωση, ώστε να πετύχουν το καλύτερο αποτέλεσμα. Οι χειροτεχνίες αποτελούσαν ομαδικές εργασίες, ώστε να ενισχυθεί το αίσθημα του «ανήκειν» στην ομάδα και της αποδοχής από αυτή.

Τι ωραία πράγματα είναι αυτά που φτιάξαμε!

(Γ./5/12)

Κύριε Μ. κοίτα εδώ τι ωραία πράγματα έχουμε φτιάξει.

(Γ./4/12)

Μέσα από το εργαστήρι δημιουργικής γραφής ένιωθαν χαρούμενοι, ότι παραμένουν ενεργοί και αισθάνονταν ότι βοηθούσαν και αυτοί από την πλευρά τους κάποιον. Ένωσαν ενεργοί καθώς πλέον θεωρούν ότι έχουν αποσυρθεί και πως δεν είναι μέρος της κοινωνίας.

(Κ.Φ./12)

Οι ηλικιωμένοι ήθελαν να συμμετέχουν σε όλη τη διαδικασία των χειροτεχνιών (ζωγραφική, κόλλημα, κόψιμο) και έδειχναν ενθουσιασμένοι και περήφανοι με όλα όσα κατάφεραν. Τους άρεσαν ιδιαίτερος τα χρωματιστά χαρτόνια και με πολύ χαρούμενη διάθεση επέλεξαν τα χρώματα που προτιμούσε ο καθένας.

(Η.Ε./12)

4.2.8. Αναμνήσεις από ταξίδια

Από τις πιο έντονες και δυνατές εμπειρίες που μοιράστηκαν οι συμμετέχοντες ήταν η συμμετοχή τους σε ταξίδια. Οι κάθε είδους αποδράσεις αποτέλεσαν κεντρικό θέμα και στις φανταστικές ιστορίες που «έπλαθαν» οι ηλικιωμένοι στις γραπτές δραστηριότητες.

Με τον άντρα μου γυρίσαμε όλη την Ευρώπη. Με πήγε παντού.
Έχουμε περάσει πολύ ωραία.

(Γ./1/5)

Έχω ταξιδέψει σε όλα τα νησιά της Ελλάδας. Δεν έχω παράπονο. Έχω περάσει πολύ ωραία.

(Γ./5/5)

Θέλω να θυμάμαι τα ταξίδια στο Βατερλό και στη Βενετία και τις αγορές που έκανα στην Ευρώπη.

(Γ./4/9)

Μια φορά κι έναν καιρό βρήκα ένα κλειδί. Μπήκα σε ένα αεροπλάνο και πήγα βόλτα. Εκεί που πήγα γινόταν η στέψη ενός βασιλιά.

(Α./1/9)

Μέχρι τώρα έχουν υπάρξει στιγμές συγκίνησης, ιδιαίτερα από κάποιους τροφίμους, καθώς μίλησαν για τη μητέρα, τα παιδιά τους, όπως επίσης και για μέρη που είχαν επισκεφθεί με αγαπημένα του πρόσωπα.

(Κ.Φ./6)

4.2.9. Γαστρονομικές εμπειρίες

Οι συμμετέχοντες έδειχναν ιδιαίτερο ζήλο όταν οι θεματικές αφορούσαν ή ήταν δυνατό να συνδυαστούν με αναφορές στο φαγητό. Συνήθως οι αναμνήσεις από φαγητά προέρχονταν από την παιδική ηλικία ή την οικογένεια που οι ίδιοι είχαν δημιουργήσει.

Μια Πρωτομαγιά στην Κέρκυρα, στην Μεγάλη Πλατιά, την Σπιανάδα, ψήσαμε ένα αρνί με τους φίλους.

(Γ./5/8)

Το Πάσχα σηκωνόμουν το πρωί στις εφτά, φτιάχναμε το κρέας, το βάζαμε στη σούβλα. Ήμασταν η οικογένεια και κάποιοι φίλοι. Πολλές φορές δεν είχαμε μόνο αρνί αλλά και άλλα κρέατα.

(Γ./1/8)

Η ρίγανη μου θυμίζει τις σαλάτες από το κτήμα. Το πιπέρι, ο καφές το δεντρολίβανο, η βανίλια, η κανέλα και ο βασιλικός μοσχοβολάνε.

(Γ./2/2)

Η μυρωδιά του καφέ μου θυμίζει την οικογένειά μου, η δάφνη και το κύμινο, το στιφάδο και τα σουτζουκάκια.

(Γ./1/2)

Στην αρχή της παρέμβασης οι ηλικιωμένοι θυμήθηκαν φαγητά που οι ίδιοι έφτιαχναν και άρχισαν να τα απαριθμούν περιγράφοντας σε τι περιστάσεις τα απολάμβαναν.

(Η.Ε./2)

4.2.10. Σύνδεση αυτοεκτίμησης και μείωσης του άγχους

Οι συμμετέχοντες ανακαλούσαν συνεχώς συμβάντα του παρελθόντος τα οποία ανέλυαν εκφράζοντας την προσωπική τους άποψη για όσα έχουν συμβεί και αναδεικνύοντας πλευρές του εαυτού τους. Επιπλέον, η θεματική μίας εκ των παρεμβάσεων είχε ως κεντρικό θέμα την καταγραφή των στοιχείων εκείνων της προσωπικότητάς τους για τα οποία αισθάνονται υπερήφανοι.

Αγαπώ ότι βοηθώ και φιλοξενώ όσους έχουν ανάγκη.

(Γ./4/7)

Αγαπώ να είμαι περιποιημένη και καθαρή. Μ' αρέσει να είμαι αληθινή και μ' αρέσει ο χορός. Μ' αρέσουν τα μαλλιά μου.

(Γ./3/7)

Μου αρέσει ότι είμαι ευγενική, καλή, έχω χιούμορ, είμαι περιποιημένη και κεντάω.

(Γ./4/7)

Αγαπώ τον εαυτό μου, την εμφάνισή μου, την υγεία μου, το καλό φαγητό και τα παιδιά μου.

(Α./1/7)

Αγαπώ να κάνω παρέα με τους γείτονες, τα παιδιά μου και να δημιουργώ πράγματα.

(Γ./5/7)

Αγαπώ να προσέχω το κορμί μου και αγαπώ την ειλικρίνειά μου.

(Γ./2/7)

4.2.11. Η δύναμη της ζωγραφικής και των χρωμάτων

Η ενασχόληση με τη ζωγραφική αποτέλεσε μια διαδικασία συμπληρωματική ως προς τις κύριες δραστηριότητες των συνεδριών αλλά και αυθόρμητη έκφραση των ηλικιωμένων κάθε φορά που επιθυμούσαν να αποτυπώσουν τις σκέψεις του με σχήματα και χρώματα.

Νιώθουμε πάλι σαν μικρά παιδιά.

(Γ./1/1)

Κοίτα τι ζωγράφισα! Πόσο καιρό είχα να ζωγραφίσω!

(Γ./5/2)

Το κόκκινο χρώμα μου θυμίζει τα πασχαλινά αυγά, το μπλε τη θάλασσα, το πράσινο, μου θυμίζει, τα βουνά με τα πράσινα κλαδιά της και την πρασινάδα και το κίτρινο τους κάμπους και τα λουλουδία.

(Γ./1/8)

Το κόκκινο μου φέρνει στο μυαλό τις παπαρούνες της Άνοιξης και τις ανεμώνες και το μπλε το καλοκαίρι, τη θάλασσα και τα μπάνια. Το πράσινο, την άνοιξη που είναι όλα ωραία και η γη πολύχρωμη και το κίτρινο, το φθινόπωρο που τα δάση γίνονται πολύχρωμα.

(Γ./5/8)

Μια φορά κι έναν καιρό ήταν μια κυρία που της άρεσε το μπλε φόρεμα. Το φορούσε και πήγαινε βόλτες κι ένιωθε ευτυχισμένη,

(Γ./4/8)

Παίζαμε ποδόσφαιρο αλλά δεν ήμουν Παναθηναϊκός, ήμουν Ολυμπιακός, κατακόκκινη, γιατί μου αρέσουν από τότε που ήμουν κοπέλα τα κόκκινα. Και του άντρα μου το ίδιο. Και πάντα μου ψώνιζε κόκκινα.

(Γ./3/8)

4.3. Σχολιασμός δεδομένων

Μέσα από την παρουσίαση των παραπάνω ευρημάτων γίνεται αντιληπτό ότι η ανταπόκριση των ηλικιωμένων στις δραστηριότητες της δημιουργικής γραφής, οι οποίες είχαν ως στόχο τη μείωση των επιπέδων του άγχους, ήταν ιδιαίτερος θετική και με πολύ ενδιαφέροντα αποτελέσματα.

Η σύνδεση με το παρελθόν λειτούργησε καθοριστικά, ώστε οι συμμετέχοντες να ανακαλέσουν ευχάριστες εμπειρίες, διαδικασία η οποία με τη σειρά της καθιστά ανθεκτικότερο το άτομο απέναντι σε καταστάσεις άγχους (Philippe et al., 2009). Είναι αποδεδειγμένο ότι οι θετικές αυτοβιογραφικές αναμνήσεις μπορούν να επαναφέρουν συναισθήματα που σχετίζονται με την αρχική εμπειρία (Bower, 1981).

Εκτός από τις θετικές εμπειρίες, οι ηλικιωμένοι ανακάλεσαν αρνητικές στιγμές του παρελθόντος και επώδυνα γεγονότα οι οποίες σχετίζονταν με τη θεματική της εκάστοτε παρέμβασης. Στη συνέχεια οι εμπειρίες καταγράφονταν από τους ίδιους κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων της δημιουργικής γραφής. Η διαδικασία της γραφής

βοήθησε τους συμμετέχοντες να αισθανθούν ασφάλεια, ώστε να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, ενώ έχει αποδειχθεί ότι οι δραστηριότητες που σχετίζονται με τη δημιουργική γραφή είναι ευεργετικές για τη σωματική και ψυχολογική υγεία (Smyth, 1998). Η έρευνα έχει αποδείξει ότι το μοίρασμα αρνητικών και δύσκολων εμπειριών συμβάλλει στη μείωση του άγχους (Townsend et al, 2014). Οι ηλικιωμένοι αισθάνθηκαν συναισθηματικά ασφαλείς να μοιραστούν προσωπικές και επώδυνες εμπειρίες, όπως ο θάνατος οικείων προσώπων και ο πόλεμος.

Οι αναφορές των ηλικιωμένων στην πατρική οικογένεια αλλά και στην οικογένεια που δημιούργησαν οι ίδιοι ήταν παρούσες σε όλες σχεδόν τις συναντήσεις, ανεξαρτήτως θεματικής. Η παιδική ηλικία λειτούργησε συχνά ως καταφύγιο για τους ηλικιωμένους. Με συγκίνηση και χαρά αναμόχλευσαν μνήμες από τα παιδικά παιχνίδια τα οποία περιέγραφαν, αναβιώνοντας μνήμες και ξέγνοιαστες στιγμές. Ιδιαίτερη θέση κατέχει το πρόσωπο της μητέρας. Η ανάκληση χαρούμενων στιγμών ενισχύει την ευημερία και μετριάξει τα συναισθήματα που συνδέονται με το άγχος (Speer and Delgado, 2017).

Επιπλέον, η έρευνα έχει αποδείξει ότι η χρήση της ποίησης ως τεχνική παρέμβασης έχει σημαντικά αποτελέσματα στη μείωση των συμπτωμάτων του άγχους (Mohammadian et al, 2011). Οι ηλικιωμένοι παρουσίασαν ιδιαίτερο ενδιαφέρον και θετικά συναισθήματα όταν η δραστηριότητα με την οποία καταπιάνονταν απαιτούσε τη συγγραφή ενός ποιήματος. Επιπλέον, έπαιρναν συχνά την πρωτοβουλία να απαγγείλουν ποιήματα που θυμούνταν, είτε αυτά σχετίζονταν με τη θεματική της παρέμβασης είτε όχι. Μέσω των ποιημάτων τους δόθηκε η ευκαιρία να εκφράσουν τα προσωπικά τους συναισθήματα.

Ένα σημαντικό ποσοστό των γραπτών ποιημάτων αλλά και των αναμνήσεων που μοιράστηκαν οι ηλικιωμένοι κατά τη διάρκεια των συζητήσεων αφορούσαν στην αγάπη, στον έρωτα και στους συντρόφους της ζωής τους, ενώ παρουσιάζονταν ιδιαίτερος ευδιάθετοι και με διάθεση μοιράσματος των συναισθημάτων τους. Η θεματική της αγάπης και του έρωτα κατείχε ιδιαίτερη θέση στη συγγραφή ιστοριών. Σύμφωνα με τους Esck και Stefano (2005), το συναίσθημα της αγάπης ενεργοποιεί περιοχές του εγκεφάλου που συνδέονται με τα κίνητρα, τη μνήμη, την προσοχή και επιπλέον, συμβάλλει στη μείωση του άγχους, στην υγεία και στην ευημερία.

Κατά τη διάρκεια των παρεμβάσεων οι αστεϊσμοί δημιουργούσαν μια εύθυμη διάθεση προκαλώντας ευχαρίστηση στους συμμετέχοντες. Όλο και περισσότερα στοιχεία στην έρευνα σχετικά με το humor αποδεικνύουν ότι αποτελεί μια

αποτελεσματική πηγή αντιμετώπισης του άγχους (Mesmer-Magnus et al, 2012). Οι ηλικιωμένοι κατέφευγαν συχνά στη χρήση του είτε μέσω των ιστοριών που έγραφαν ή διηγούνταν, είτε στη μεταξύ τους επικοινωνία.

Είναι αποδεδειγμένο ότι οι χειροτεχνίες βοηθούν τους ανθρώπους στην αντιμετώπιση του άγχους και στην ενίσχυση της ικανοποίησης και της αισιοδοξίας (Pöllänen, 2015). Στο πλαίσιο των παρεμβάσεων οι ηλικιωμένοι κατασκεύασαν τον «Χάρτη των αναμνήσεων» και το «Δέντρο της ειρήνης» χρησιμοποιώντας διάφορα υλικά χειροτεχνίας. Όταν ολοκλήρωσαν τα έργα τους έδειχναν απολύτως ικανοποιημένοι αλλά και περήφανοι για όσα είχαν καταφέρει.

Το φαγητό, όπως και η διαδικασία προετοιμασίας του, είναι δυνατόν να λειτουργήσουν αγχολυτικά (Osdoba et al, 2015). Αντίστοιχα, η επίδραση της όσφρησης σε συγκεκριμένες περιπτώσεις μπορεί να οδηγήσει σε μείωση των επιπέδων του άγχους (Masuo et al, 2021). Οι τρόφιμοι ήρθαν σε επαφή με διάφορα μπαχαρικά τα οποία λειτούργησαν ως έναυσμα για την ανάκληση ευχάριστων αναμνήσεων από οικογενειακά και όχι μόνο τραπέζια. Η θεματική του «φαγητού» ήταν παρούσα σε ένα μεγάλο μέρος των παρεμβάσεων, καθώς οι ηλικιωμένοι, ανεξαρτήτως του θέματος της παρέμβασης, έβρισκαν συχνά έναν λόγο για να αναφερθούν σε εμπειρίες του παρελθόντος σχετικές με το φαγητό.

Οι συμμετέχοντες συχνά κατέγραφαν αναμνήσεις από ταξίδια ή χρησιμοποιούσαν τις εμπειρίες αυτές για να δημιουργήσουν νέες φανταστικές ιστορίες, αναλόγως της θεματικής της εκάστοτε παρέμβασης. Όπως είναι αποδεδειγμένο, τα ταξίδια συμβάλλουν στην ανάκαμψη από το άγχος (Chen et al, 2014) και ως εκ τούτου η ανάκλησή τους ενεργοποιούσε ιδιαίτερος θετικά συναισθήματα στους ηλικιωμένους.

Σύμφωνα με την έρευνα τα χαμηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης συνδέονται με τα αυξημένα επίπεδα άγχους, ενώ ο συνδυασμός των δύο αποτελεί ισχυρό παράγοντα για την εμφάνιση κατάθλιψης (Galanakis et al, 2016). Οι ηλικιωμένοι στο πλαίσιο μίας εκ των παρεμβάσεων κλήθηκαν να σκεφτούν και να καταγράψουν τα χαρακτηριστικά του εαυτού τους τα οποία αγαπούν και για τα οποία αισθάνονται περήφανοι. Μέσα από αυτή τη διαδικασία παρουσιάστηκαν αρκετά ικανοποιημένοι ενώ έδειξαν ιδιαίτερο ενδιαφέρον να ακούσουν τις απαντήσεις της ολομέλειας.

Καθ' όλη τη διάρκεια του προγράμματος οι ηλικιωμένοι είχαν στη διάθεσή τους είδη ζωγραφικής τα οποία τα χρησιμοποιούσαν, είτε για να ολοκληρώσουν κάποια δραστηριότητα είτε, αυθορμήτως, όταν ήθελαν να εκφραστούν μέσω της ζωγραφικής. Ο σχεδιασμός και τα χρώματα τους βοηθούσαν να εκφραστούν και να εξωτερικεύσουν

σκέψεις και συναισθήματα συμβάλλοντας στη μείωση των συμπτωμάτων του άγχους. Είναι αποδεδειγμένο ότι η ζωγραφική και το σχέδιο μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως μέσα στις θεραπείες μέσω της τέχνης με στόχο την άμβλυνση των συμπτωμάτων του άγχους και της κατάθλιψης (Al-Rasheed and Al-Rasheed, 2023).

Το πιο απαιτητικό μέρος των παρεμβάσεων αποτέλεσαν τα προβλήματα υγείας που χαρακτηρίζουν τα άτομα της συγκεκριμένης ηλικιακής ομάδας. Η σύνθεση της ομάδας δεν ήταν πάντοτε σταθερή, καθώς κατά τη διάρκεια του προγράμματος υπήρξαν μέλη που καλούνταν να αντιμετωπίσουν κινητικά προβλήματα, σωματικούς πόνους αλλά και εποχικές ιώσεις. Επιπλέον, ήταν φανερό ότι ένα μέρος των μελών χαρακτηριζόταν από ψυχολογικές διακυμάνσεις, καθώς σε κάποιες συνεδρίες παρουσιάζονταν με αυξημένη την καλή τους διάθεση ενώ άλλοτε προσέρχονταν κατηφείς εξαιτίας των θεμάτων που τους απασχολούν. Στις περιπτώσεις αυτές η προσέγγισή τους, ώστε να συμμετέχουν στο πρόγραμμα, και κυρίως η διαμόρφωση των συνθηκών, ώστε να υπάρξει μεταστροφή της διάθεσης, έγινε με ειλικρινές ενδιαφέρον και κατανόηση, γεγονός που οι ηλικιωμένοι αντιλαμβάνονταν και εκτιμούσαν.

Στο τέλος του προγράμματος πραγματοποιήθηκε μια αποχαιρετιστήρια συνάντηση κατά την οποία δόθηκε σε κάθε μέλος της ομάδας ένα portfolio όπου ήταν συγκεντρωμένες οι προσωπικές του δημιουργίες. Οι ηλικιωμένοι ξεφυλλίζοντας τον φάκελο με όλα όσα οι ίδιοι είχαν δημιουργήσει αισθάνθηκαν ιδιαίτερη ικανοποίηση, περηφάνια αλλά και έκπληξη για όσα είχαν πετύχει. Κατανόησαν την πρόοδο που επέδειξαν στις δραστηριότητες της δημιουργικής γραφής και αισθάνθηκαν συγκίνηση που η δουλειά τους έχει αναγνωριστεί.

Κεφάλαιο 5^ο: Συμπεράσματα - Προτάσεις

5.1. Εισαγωγή

Οι δημιουργικές δραστηριότητες αποτελούν ένα αποδεδειγμένο μέσο βελτίωσης της ψυχολογικής και σωματικής υγείας στην τρίτη ηλικία (Flood and Phillips, 2007). Πιο συγκεκριμένα, ο παράγοντας άγχος, σύμφωνα με έρευνες, είναι δυνατό να βελτιωθεί αλλά και να διαχειριστεί από το άτομο, έπειτα από παρεμβάσεις που σχετίζονται με την τέχνη (Martin et al, 2018). Η δημιουργική γραφή, η οποία αποτελεί αντικείμενο πολυάριθμων μελετών τα τελευταία χρόνια, έχει αποδειχθεί ευεργετική για τα άτομα με υψηλά επίπεδα άγχους και κατάθλιψης (Graf et al, 2008).

Στο τελευταίο κεφάλαιο της παρούσας εργασίας πραγματοποιείται μια συνολική παρουσίαση των ευρημάτων της συγκεκριμένης έρευνας αναφορικά με την αποτελεσματικότητα της δημιουργικής γραφής στη μείωση των επιπέδων του άγχους των ηλικιωμένων. Παρατίθενται η συζήτηση, τα συμπεράσματα και οι προτάσεις για περαιτέρω έρευνα.

5.2. Συζήτηση

Η παρούσα έρευνα είχε ως στόχο τη μελέτη των αποτελεσμάτων της δημιουργικής γραφής στον περιορισμό του άγχους στην τρίτη ηλικία, έπειτα από παρεμβάσεις οι οποίες πραγματοποιήθηκαν στο Ίδρυμα Μαρίας Ράδου.

Τα ερωτήματα που αποτέλεσαν τη βάση της παρούσας εργασίας αφορούσαν στο αν η χρήση τεχνικών της Δημιουργικής Γραφής είναι δυνατό να επιδράσει θετικά στον περιορισμό του άγχους των ηλικιωμένων και με ποιους τρόπους μπορεί αυτό να επιτευχθεί. Τα ερωτήματα αυτά επιβεβαιώθηκαν μέσω της ποιοτικής ανάλυσης των δεδομένων μέσω της οποίας αναλύθηκαν τα γραπτά πονήματα και οι προφορικές αναφορές των ηλικιωμένων που σχετίζονταν με το κεντρικό ζητούμενο της έρευνας και εν συνεχεία κατηγοριοποιήθηκαν.

Πιο συγκεκριμένα, η έρευνα έδειξε ότι οι ηλικιωμένοι μέσω των τεχνικών της δημιουργικής γραφής και με κεντρικό άξονα την ανάκληση αναμνήσεων και εμπειριών του παρελθόντος οδηγούνται στη μείωση της συναισθηματικής έντασης και του άγχους και εισέρχονται σε κατάσταση χαλάρωσης και ηρεμίας, ενώ ταυτόχρονα ενισχύεται η κοινωνικοποίησή τους ως μελών μιας ομάδας με κοινό στόχο. Στο σημείο αυτό η παρούσα έρευνα έρχεται να συμφωνήσει με την έρευνα της Savera και συνεργατών της

(2022) σύμφωνα με την οποία η δημιουργική γραφή μπορεί να εφαρμοστεί σε όλες τις ηλικίες και καλύπτει μεγάλο εύρος προβλημάτων που προέρχονται από το άγχος.

Όσον αφορά στο πεδίο της δημιουργικής γραφής ως μέρος ενός ευρύτερου πεδίου, εκείνου της δημιουργικότητας και της συμβολής στη μείωση του άγχους στην τρίτη ηλικία, η παρούσα εργασία πραγματεύεται αποκλειστικά τη συμβολή της δημιουργικής γραφής στη μείωση των επιπέδων του άγχους των ηλικιωμένων, αναδεικνύοντας συγκεκριμένες δραστηριότητες, οι οποίες είναι δυνατό να χρησιμοποιηθούν ώστε να επιτευχθεί ο συγκεκριμένος στόχος, επεκτείνοντας το πεδίο της έρευνας.

Κατ' επέκταση, η παρούσα μελέτη επεκτείνει την έρευνα πέρα από τα όρια της θεραπευτικής τέχνης, στην οποία επικεντρώθηκε η Γιαννόγλου (2020), η οποία ερεύνησε κατά «πόσο οι τέχνες ως μορφή παρέμβασης μπορούν να επηρεάσουν την ποιότητα ζωής και την ευημέρια των ασθενών με άνοια» και η Λιάκουρα (2020), η οποία εστίασε στους «διάφορους πολιτιστικούς φορείς και μνημονικούς τόπους» και κατά πόσο αυτοί μπορούν να συνδράμουν στην αποφυγή της περιθωριοποίησης και στην καλύτερη ένταξη των ατόμων με άνοια.

Επιπλέον, η συγκεκριμένη έρευνα συμφωνεί με τη θεωρία της γήρανσης στο σημείο όπου, σύμφωνα με τον Knapp (1977), το ηλικιωμένο άτομο αισθάνεται ικανοποίηση όταν συμμετέχει σε δημιουργικές δραστηριότητες, γεγονός που αποδεικνύεται από τις αναφορές των συμμετεχόντων για το πρόγραμμα. Παρ' όλα αυτά η κριτική που έχει δεχθεί η συγκεκριμένη θεωρία ως προς τη διαφορά των κινήτρων που έχουν ανάγκη τα άτομα της τρίτης ηλικίας, επαληθεύεται, καθώς οι έγκλειστοι του οίκου ευγηρίας δεν έχουν συχνά την ευκαιρία να λάβουν μέρος σε τέτοιου είδους δραστηριότητες.

Όσον αφορά στις κριτικές που έχουν ασκηθεί στη θεωρία της αποδέσμευσης (disengagement theory of aging) σύμφωνα με την οποία τα άτομα της τρίτης ηλικίας εισερχόμενα σε αυτό το ηλικιακό στάδιο αποκόπτονται βίαια από κάθε προηγούμενη συνήθεια και δραστηριότητα (Feldman, 1999: 466), η συγκεκριμένη μελέτη έρχεται να τις επιβεβαιώσει. Κατά τη διάρκεια των παρεμβάσεων οι συμμετέχοντες επέδειξαν ιδιαίτερο ζήλο για τις εργασίες των συναντήσεων ενώ συχνά αναφέρονταν σε δραστηριότητες με τις οποίες ασχολούνται στην καθημερινότητά τους, όπως πλέξιμο και διάβασμα λογοτεχνικών βιβλίων.

Τέλος, σχετικά με τη θεωρία σωματικής σύστασης και τον αντίκτυπο των φυσιολογικών αλλαγών που επέρχονται με το πέρασμα των χρόνων στην ψυχική υγεία

των ηλικιωμένων (Κωστή, 2018), η παρούσα έρευνα έρχεται να επιβεβαιώσει όσα η συγκεκριμένη θεωρία πρεσβεύει. Οι συμμετέχοντες εκδήλωναν άγχος και δυσθυμία όταν τα σωματικά και κινητικά τους προβλήματα βρίσκονταν σε έξαρση και χρειάζονταν ιδιαίτερη ενίσχυση και βοήθεια.

5.3. Συμπεράσματα

Η παρούσα εργασία περιορίζεται ως προς το ερευνητικό της πεδίο σε έναν συγκεκριμένο οίκο ευγηρίας, επομένως, προκύπτει δυσκολία ως προς τη γενίκευση των αποτελεσμάτων. Παρ' όλα αυτά η καινοτομία της έρευνας έγκειται στη μελέτη της αποκλειστικής χρήσης της δημιουργικής γραφής ως μέσο καταπολέμησης του άγχους στην τρίτη ηλικία και όχι εντασσόμενη στο γενικότερο πλαίσιο έρευνας για την τέχνη ως μέσο μείωσης των επιπέδων του άγχους στους ηλικιωμένους.

Το πρώτο βασικό σημείο στο οποίο οδηγήθηκε η παρούσα μελέτη αφορά στην αναπόληση και στις εμπειρίες του παρελθόντος, οι οποίες αποτέλεσαν τη βάση των γραπτών πονημάτων των ηλικιωμένων. Οι συμμετέχοντες, μέσω των δραστηριοτήτων της δημιουργικής γραφής, ανακαλούσαν συνεχώς στη μνήμη τους παρελθοντικά γεγονότα και πρόσωπα μέσα από ένα νοερό ταξίδι ευχάριστων και δυσάρεστων αναμνήσεων. Οι αναμνήσεις αφορούσαν κυρίως στην πατρική οικογένεια και στην οικογένεια που οι ίδιοι είχαν δημιουργήσει. Δεν παρέλειπαν, επιπλέον, αναφορές στα παιδικά και νεανικά χρόνια και σε ταξίδια που είχαν πραγματοποιήσει.

Επιπλέον, η παρούσα έρευνα οδήγησε στο συμπέρασμα ότι η δημιουργική γραφή σε συνδυασμό με τη διαμόρφωση ενός κλίματος εμπιστοσύνης και ευφορίας, απελευθερώνει τους ηλικιωμένους, ώστε να εκφραστούν και να αποβάλλουν, τυχόν, αγχωτικά συναισθήματα. Αρκετά συχνά οι συμμετέχοντες, μέσα από τις δραστηριότητες του προγράμματος, εξέφραζαν δύσκολα και επώδυνα συναισθήματα, τα οποία σχετίζονταν, κυρίως με το θάνατο συγγενικών και προσφιλών προσώπων ή οικονομικών δυσχεριών του παρελθόντος. Εκτός από αυτό, οι όποιοι, τυχόν, ενδοιασμοί ή οι αμφιβολίες τις οποίες διατηρούσαν αρχικά κάποια μέλη, σχετικά με τη δυνατότητά τους να ανταποκριθούν στο πρόγραμμα, κάμθηκαν, εφόσον καλλιεργήθηκε ένα ευχάριστο κλίμα συνεργασίας και αποδοχής.

Επιπρόσθετα ήταν αρκετά σαφές το γεγονός ότι η επιλογή των θεματικών των παρεμβάσεων οφείλει να γίνεται βάσει των ενδιαφερόντων των ατόμων της συγκεκριμένης ηλικιακής ομάδας αλλά και των εκάστοτε μελών, ώστε να επιτευχθεί η απρόσκοπτη συμμετοχή τους. Για το λόγο αυτό στο τέλος της εκάστοτε παρέμβασης

διεξαγόταν συζήτηση μεταξύ των μελών σχετικά με τα θέματα για τα οποία επεδείκνυαν εντονότερο ενδιαφέρον ώστε να ασχοληθούν στη συνέχεια. Αυτό σημαίνει ότι ο εμπυχωτής οφείλει να αφουγκράζεται συνεχώς κατά τη διάρκεια των παρεμβάσεων τις επιθυμίες των συμμετεχόντων αλλά, επιπλέον, να ανιχνεύει και ο ίδιος, μέσα από τα λεγόμενά τους, καθώς και μέσα από τα γραπτά τους πονήματα, ποιες θεματικές είναι οι πλέον κατάλληλες για την εκάστοτε ομάδα. Άλλωστε, η συμβολή του εμπυχωτή στη διεξαγωγή του προγράμματος έχει εξέχουσα σημασία. Η επικοινωνιακή του ικανότητα και η δυνατότητα να συμπεριλάβει όλα τα μέλη στη διαδικασία, παρά τις όποιες δυσκολίες, κινητικές ή ψυχολογικές, μπορεί να αντιμετωπίζει το καθένα από αυτά, είναι πολύ σημαντικά στοιχεία για τη θετική έκβαση των παρεμβάσεων.

Όσον αφορά στη χρήση της δημιουργικής γραφής σε συνδυασμό με άλλες μορφές τέχνης, όπως η ζωγραφική, η μουσική και η χειροτεχνία, είναι δυνατό να επιφέρει θετικά αποτελέσματα ως προς τη μείωση των επιπέδων άγχους των ηλικιωμένων. Τα μέλη της συγκεκριμένης ερευνητικής ομάδας αρέσκονταν ιδιαίτερος στη δημιουργία ζωγραφιών που σχετίζονταν με τη θεματική της ημέρας ενώ έδειχναν ζήλο στη διαδικασία επιλογής των χρωμάτων ακόμη και αν αυτό αφορούσε στα φύλλα χαρτιά που μοιράζονταν. Οι ηλικιωμένοι βρίσκονταν σε πολύ καλή διάθεση όταν δημιουργούσαν. Για το λόγο αυτό τους δόθηκε η ευκαιρία να ασχοληθούν με χειροτεχνίες, οι οποίες συνδυάζονταν με τις εργασίες της δημιουργικής γραφής.

Ακόμη ένα συμπέρασμα στο οποίο οδήγησε η παρούσα μελέτη είναι ότι οι τεχνικές της δημιουργικής γραφής ενισχύουν την κοινωνικοποίηση και την αυτοπεποίθηση μεταξύ των μελών, η οποία αποτελεί έναν επιπλέον παράγοντα ανακούφισης από το άγχος, καθώς πραγματοποιείται διαμοιρασμός σκέψεων, εμπειριών αλλά και επίδειξη των προσωπικών δημιουργημάτων. Το σημείο αυτό έρχεται να επιβεβαιωθεί, πέρα από τη δημιουργία του θετικού κλίματος και των αστεϊσμών μεταξύ των μελών κατά τη διάρκεια του προγράμματος, μέσω των παρατηρήσεων της κριτικής φίλης σχετικά με τη συμπεριφορά των μελών, μετά τη λήξη των συνεδριών. Η κριτική φίλη, η οποία εργάζεται ως κοινωνικός λειτουργός στο συγκεκριμένο ίδρυμα, παρατήρησε ότι οι ηλικιωμένοι, συνέχιζαν να παραμένουν στον ίδιο χώρο, διατηρώντας τα τραπέζια ενωμένα, όπως συνέβαινε κατά τη διάρκεια της παρέμβασης ενώ συζητούσαν σχετικά με όσα είχαν προηγηθεί και επέκτειναν τον χρόνο συνύπαρξής τους στον ίδιο χώρο.

Τέλος, η δημιουργική γραφή ενισχύει τη φαντασία των ηλικιωμένων δίνοντάς τους τη δυνατότητα, έστω παροδικά, να ξεφύγουν από τα προβλήματα της

καθημερινότητας της τρίτης ηλικίας. Συχνά οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να δημιουργήσουν φανταστικές ιστορίες, ακόμη και ποιήματα, διαδικασία που αρχικά, τους έφερε σε αμηχανία. Στη συνέχεια, αισθανόμενοι ασφάλεια και αφήνοντας τον εαυτό τους ελεύθερο, ανέκτησαν την απαραίτητη αυτοπεποίθηση, δημιουργώντας πρωτότυπες ιστορίες ή εμπλέκοντας γνωστά σ' εκείνους γεγονότα με τον κόσμο της φαντασίας.

5.4. Προτάσεις για περαιτέρω έρευνα

Η παρούσα μελέτη βασίστηκε σε ένα περιορισμένο ερευνητικό δείγμα. Οι μελλοντικοί ερευνητές θα ήταν δόκιμο να εξετάσουν το συγκεκριμένο ερευνητικό θέμα σε ένα μεγαλύτερο αριθμητικά ερευνητικό κοινό.

Καθώς η συγκεκριμένη έρευνα εστίασε στη συμβολή της δημιουργικής γραφής στη μείωση του άγχους αποκλειστικά σε οίκο ευγηρίας, κάποια ερωτήματα που θα μπορούσαν να απασχολήσουν μελλοντικούς ερευνητές σχετίζονται με τα διαφορετικά περιβάλλοντα που θα μπορούσε να εφαρμοστεί. Ένα τέτοιο περιβάλλον αφορά στη συμβολή της δημιουργικής γραφής στη μείωση των επιπέδων του άγχους στα άτομα της τρίτης ηλικίας ως κατ' οίκον παρέμβαση, δηλαδή σε ένα οικείο και ασφαλές περιβάλλον για το ερευνητικό δείγμα. Ακόμη, η μελλοντική έρευνα θα μπορούσε να εξετάσει τη μείωση του γηριατρικού άγχους μέσω της δημιουργικής γραφής σε νοσηλεύόμενα άτομα της τρίτης ηλικίας, τα οποία καλούνται να αντιμετωπίσουν ποικίλα άγχη και φοβίες.

Επιπλέον, η περαιτέρω έρευνα θα μπορούσε να εστιάσει σε συγκεκριμένα χαρακτηριστικά του ερευνητικού δείγματος, εξετάζοντας τα αποτελέσματα βάσει του μορφωτικού ή πολιτισμικού επιπέδου των συμμετεχόντων.

Η μελέτη και ταξινόμηση των πηγών άγχους του δείγματος προς διερεύνηση θα ήταν δυνατό να συμβάλλει στη βελτίωση της οργάνωσης του προγράμματος και στην επιλογή τεχνικών που θα βελτιώσουν τα μέχρι σήμερα αποτελέσματα.

5.5. Επίλογος

Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία το άγχος όταν διατηρείται σε χαμηλά επίπεδα είναι δυνατό να έχει θετικά αποτελέσματα τόσο για την απόδοση του ατόμου όσο και για την βιοψυχοκοινωνική του υγεία (Shahsavarani et al, 2015). Παρ' όλα αυτά τα υψηλά επίπεδα άγχους είναι δυνατό να οδηγήσουν σε σοβαρά προβλήματα υγείας, όπως οι

καρδιαγγειακές παθήσεις, η υπέρταση, ακόμη, και λοιμώδεις ασθένειες (Cohen et al, 2016), δυσλειτουργίες οι οποίες συχνά απαντώνται στα άτομα της τρίτης ηλικίας. Ως εκ τούτου το γηριατρικό άγχος αποτελεί ένα ευρύ πεδίο διερεύνησης.

Η δημιουργική γραφή, ως μία μέθοδος που δημιουργεί τις προϋποθέσεις ενός ασφαλούς περιβάλλοντος έκφρασης και εξερεύνησης των συναισθημάτων (Smyth, 1998) συνιστά μία μέθοδο παρέμβασης, η οποία είναι δυνατό να επιφέρει θετικά αποτελέσματα και σημαντικές αλλαγές στα επίπεδα άγχους των ατόμων της τρίτης ηλικίας.

Καθώς το προσδόκιμο ζωής αυξάνεται όλο και περισσότεροι άνθρωποι θα βιώσουν το στάδιο της τρίτης ηλικίας. Η αποδοχή και η συνειδητοποίηση ότι τα ηλικιωμένα άτομα δεν αποτελούν επιβαρυντικό παράγοντα για το σύνολο της κοινωνίας αλλά φορείς εμπειριών, αναμνήσεων, γνώσεων και ψυχικής δύναμης, ίσως μας βοηθήσουν να κατανοήσουμε τα λόγια του Άγγλου κωμικού, George Burns, ότι: *«Δεν μπορείς να αποφύγεις να μεγαλώνεις, αλλά δεν είσαι υποχρεωμένος να γερνάς»*.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Ξενόγλωσση

Achenbau, W. A., 2013. From Ageism to the Longevity Revolution: Robert Butler, Pioneer, *The Gerontologist*, 54, pp.1064-1069. <https://doi.org/10.1093/geront/gnu100>

Adams, K.B., Leibbrandt, S. and Moon, H., 2011. A critical review of the literature on social and leisure activity and wellbeing in later life. *Ageing and Society*, 31(4), pp. 683-712. DOI: 10.1017/S0144686X10001091

Al-Rasheed, S. E. and Al-Rasheed, S. M., 2023. The value of painting as a therapeutic tool in the treatment of anxiety/depression mental disorders. *Journal of Interprofessional Education & Practice*, 32, pp. 1-5. <https://doi.org/10.1016/j.xjep.2023.100636>

Alvi, H. M., 2016. *A Manual for Selecting Sampling Techniques in Research*. Pakistan: University of Karachi, Iqra University. Available at: https://www.researchgate.net/deref/https%3A%2F%2Fmpira.ub.uni-muenchen.de%2F70218%2F?_tp=eyJjb250ZXh0Ijp7ImZpcnN0UGFnZSI6Ii9kaXJlY3QiLCJwYWdlIjoicH VibGljYXRpb24iLCJwb3NpdGlvbil6InBhZ2VDb250ZW50In19

Andreescu, C., Lee, S., 2020. Anxiety Disorders in the Elderly. *National Library of Medicine, National Center for Biotechnology Information*. Available at: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32002946/>

Atchley, C. R., 1989. A continuity theory of normal aging. *The Gerontologist*, 29(2), pp. 183-190. <https://doi.org/10.1093/geront/29.2.183>

Au, D., Woo, J. and Zaidi, A., 2021. Extending the Active Ageing Index to Hong Kong Using a Mixed-Method Approach: Feasibility and Initial Results. *Journal of Population Ageing*, 14, 53(68). <https://doi.org/10.1007/s12062-020-09275-6>

Barbosa de Castro Friedrich, D., Gonçalves, M. C. A., Santos de Sá, T., Sanglard, R. L., Duque, R. D. and Antunes de Oliveira, M. G., 2010. The Portfolio as an Evaluation Tool: an Analysis of its Use in an Undergraduate Nursing Program. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 18(6), pp. 1123-1130.
<https://doi.org/10.1590/s0104-11692010000600012>

Barbot, B., Tan, M., Rundi, J., Santa-Donato, G. and Grigorenko, E., 2012. Essential skills for creative writing: Integrating multiple domain-specific perspectives. *Thinking Skills and Creativity*, 7(3), pp. 209-223. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2012.04.006>

Barjose, M. N., 2016. Thematic analysis on older people understanding of elder abuse: Directions for theoretical development. *Journal of Research - University of the Visayas*, 10(1), pp. 21-32. Available at: <https://core.ac.uk/download/pdf/230830617.pdf>

Beaumont, L. S., 2019. The Art of Words: Expressive Writing as Reflective Practice in Art Therapy (L'art des mots : l'écriture expressive comme pratique réflexive en art-thérapie). *Canadian Art Therapy Association Journal*, 31(2), pp. 55-60.
<https://doi.org/10.1080/08322473.2018.1527610>

Blazer, G. D., 2017. Hearing Loss: The Silent Risk for Psychiatric Disorders in Late Life. *Psychiatric Clinics of North America*, 41(1), pp. 19-27. Available at: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0193953X1730093X?via%3Dihub>

Bohlmeijer, E., Roemer, M., Cuijpers, P. and Smit, F., 2007. The effects of reminiscence on psychological well-being in older adults: A meta-analysis. *Aging & Mental Health*, 17(3), pp. 291-300. <https://doi.org/10.1080/13607860600963547>

Booth, C., 2021. Questionnaires. In: J.C. Barnes and D. R. Forde, eds. 2021. *The Encyclopedia of Research Methods in Criminology and Criminal Justice*. New Jersey: Willey Blackwell. Ch.62. pp. 311-313. DOI:10.1002/9781119111931

Bower, G. H., 1981. Mood and memory. *American Psychologist*, 6(2), pp. 129-148. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.36.2.129>

Braun, V. and Clarke, V., 2012. Thematic analysis. In: H. Cooper, P. M. Camic, D. L. Long, A. T. Panter, D. Rindskopf and K. J. Sher, eds. 2012. APA handbook of research methods in psychology, Vol. 2. Research designs: Quantitative, qualitative, neuropsychological, and biological. *American Psychological Association*, pp. 57-71. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/13620-004>

Brooks, R., 2004. *Therapeutic Narrative Illness writing and the quest for healing. Doctoral dissertation*. Sydney: The University of Sydney. Available at: <http://hdl.handle.net/2123/663>

Buchalter, I. S., 2011. *Art Therapy and Creative Coping Techniques for Older Adults*. United States of America: Jessica Kingsley Publishers

Browne, C. B., 2013. Recording the Personal: The Benefits in Maintaining Research Diaries for Documenting the Emotional and Practical Challenges of Fieldwork in Unfamiliar Settings. *International Journal of Qualitative Methods*, 12(1), pp. 420-435. <https://doi.org/10.1177/160940691301200121>

Butler, N. R., 1963. The Life Review: An Interpretation of Reminiscence in the Aged, *Psychiatry*, 26(1), pp. 65-76. <https://doi.org/10.1080/00332747.1963.11023339>

Butler, R. N., 1974. Successful ageing and the role of life review, *Journal of the American Geriatrics Society*, 22(12), pp. 529-535. <https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.1974.tb04823.x>

Carter, N., Bryant-Lukosius, D., DiCenso, A., Blythe, J. and Neville, J. A., 2014. The Use of Triangulation in Qualitative Research. *Oncology Nursing Forum*, 41(5), pp. 545-547. doi: 10.1188/14

Chen, C. C., Petrick, J. and Shahvali, M., 2014. Tourism Experiences as a Stress Reliever. *Journal of Travel Research*, 55(2), pp. 150-160. <http://dx.doi.org/10.1177/0047287514546223>

Chen, Y. J., Li, X. X., Pan, B., Wang B., Jing, G. Z., Liu, Q. Q., Li, Y.F., Bing, Z. T., Yang, K. H., Han, X. M. and Ge, L., 2021. Non-pharmacological interventions for older adults with depressive symptoms: a network meta-analysis of 35 randomized controlled trials. *Aging and Mental Health*, 25(5), pp. 773–786.

<https://doi.org/10.1080/13607863.2019.1704219>

Chiang, K. J., Lu, R. B., Chu, H., Chang, Y. C. and Chu, K. R., 2007. Evaluation of the effect of a life review group program on self-esteem and life satisfaction in the elderly. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 23(1), pp. 1-117.

<https://doi.org/10.1002/gps.1824>

Chiang, M., Reid-Varley, B. W. and Fan, X., 2019. Creative art therapy for mental illness. *Psychiatry Research*, 275, pp. 129-136.

<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.03.025>

Chow, E., 2020. Rediscovery of Older Adults' Life Wisdom: Application of Narrative Therapy Using a Tree-of-Life Metaphor. *Innovation in Aging*, 4(1), pp. 835. <https://doi.org/10.1093/geroni/igaa057.3059>

Clark, G. P., 2002. Values and Voices in Teaching Gerontology and Geriatrics: Case Studies as Stories. *The Gerontologist*, 42(3), pp. 297-303.

<https://doi.org/10.1093/geront/42.3.297>

Cobb, K. A. and Forbes, S., 2002. Qualitative Research:” What Does It Have to Offer to the Gerontologist?”. *Journal of Gerontology: MEDICAL SCIENCES*, 57A(4), pp.

M197-M202. <https://doi.org/10.1093/gerona/57.4.M197>

Cohen, S., Gianaros, J. P. and Manuck, B. S., 2016. A Stage Model of Stress and Disease. *Perspectives on Psychological Science*, 11(4), pp. 456–463.

<https://doi.org/10.1177/1745691616646305>

Copeland, M. R. J., 2002. *Principles and Practice of Geriatric Psychiatry*. UK: John Wiley & Sons, LTD. Available at:

<https://www.ncpz.ru/siteconst/userfiles/file/englit/J.R.%20Copeland,%20M.T.%20Abou>

-Saleh,%20D.G.%20Blazer%20-%20Principles%20and%20Practice%20of%20Geriatric
%20Psychiatry%20(PDF,%207.1%20Mb).pdf

Costa, A. and Callick, B., 1993. Through the Lens of a Critical Friend. *Educational leadership: journal of the Department of Supervision and Curriculum Development*, N.E.A, 51(2), Available at:
https://www.researchgate.net/publication/234658747_Through_the_Lens_of_a_Critical_Friend

Creech, A., Hallam, S., McQueen, H. and Varvarigou, M., 2013. The power of music in the lives of older adults. *Research Studies in Music Education*, 35(1), pp. 87-102.
<http://dx.doi.org/10.1177/1321103X13478862>

Creswell, J. W., 2011. *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. 4th ed. Los Angeles: Sage Publications.

Crow, S., Cresswell, K., Robertson, A., Huby, G., Avery, A. and Sheikh, A., 2011. The case study approach. *BMC Medical Research Methodology*, 11(100), pp. 1-9.
<https://doi.org/10.1186/1471-2288-11-100>

Da Silva Jardim, V. C. F., De Vasconcelos, E. M. R., De Vasconcelos, C. M. R., Alves, F. A. L., De Alencar Rocha, K. A. and De Medeiros, E. G. M. S., 2020. Contribuições da arteterapia para promoção da saúde e qualidade de vida da pessoa idosa. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Brazilian Journal of Geriatrics and Gerontology*, 23(4), <https://doi.org/10.1590/1981-22562020023.200173>

Danphy, K., Baker, A. F., Dumaresq, E., Carroll - Haskins, K., Eickholt, J., Ercole, M., Kaimal, G., Meyer, K., Sajjani, N., Shamir, Y. O. and Wosch, T., 2019. Creative Arts Interventions to Address Depression in Older Adults: A Systematic Review of Outcomes, Processes, and Mechanisms. *Frontiers*, 9, pp. 1-24.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02655>

Danzter, F., Keogh, H., Sloan, F. and Szekely, R., 2012. *Intergenerational Learning and Active Ageing, Report for the European Network for Intergenerational Learning*,

Retrieved from:

file:///C:/Users/EΛENA/Downloads/Intergenerational_Learning_and_Active_Ageing-European_Report.pdf

Denzin, N. and Lincoln, Y., 2000. *The Discipline and Practice of Qualitative Research*. In: Denzin, N.K. and Lincoln, Y.S., Eds., *Handbook of Qualitative Research*, United States Of America: Sage Publications. pp. 1-32

Deshmukh, R. S., Holmes, J. and Cardno, A., 2018. Art therapy for people with dementia. *Cochrane Library*, 9, pp. 1-27.

<https://doi.org/10.1002/14651858.CD011073.pub2>

Dodgson, E. J., 2020. Quality in Research: Asking the Right Question. *Journal of Human Lactation*, 36(1), pp. 105-108.

<https://doi.org/10.1177/0890334419890305>

Doyle, L. C., 2010. The Writer Tells: The Creative Process in the Writing of Literary Fiction. *Creativity Research Journal*, 11(1), pp. 29-37.

https://doi.org/10.1207/s15326934crj1101_4

Dzulkifli, A. M. and Mustafar, F. M., 2013. The Influence of Color on Memory Performance: A Review. *The Malaysian Journal of Medical Sciences*, 20(2), pp. 3-9.

Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3743993/>

Ehresman, C., 2013. From rendering to remembering: Art therapy for people with Alzheimer's disease. *International Journal of Art Therapy*, 19(1), pp. 43-51.

<https://doi.org/10.1080/17454832.2013.819023>

Eisner, W. E., 1991. *The enlightened eye, qualitative inquiry and the enhancement of educational practice*. New York: Macmillan.

Eliopoulos, C., 2001. *Gerontological Nursing*. 5nd ed. Philadelphia : Lippincott.

Engin, M., 2011. Research Diary: A Tool for Scaffolding. *International Journal of Qualitative Methods*, 10(3), pp. 296-306. <https://doi.org/10.1177/160940691101000308>

Epple, M. D., 2007. Journal Writing for Life Development. *Advances in Social Work*, 8(2), pp. 288-304. <https://doi.org/10.18060/207>

Erikson, E., 1990. *Η παιδική ηλικία και η κοινωνία*. Μεταφράστηκε από. Μ. Κουτρομπάκη, Ν. Μπαλής. Αθήνα: Καστανιώτης.

Esch, T. and Stefano, B. G., 2005. Love Promotes Health. *Neuroendocrinology Letters*, 26(3), pp. 264-268. Available at: https://www.researchgate.net/publication/7752821_Love_Promotes_Health#fullTextFileContent

Feldman, S. R., 1999. *Understanding Psychology*. 5th ed. United States of America: The McGraw-Hill Companies.

Ferrario, A., Demiray, B., Yordanova, K., Luo, M. and Martin, M., 2020. Social Reminiscence in Older Adults' Everyday Conversations: Automated Detection Using Natural Language Processing and Machine Learning. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9), pp.1-14. <https://doi.org/10.2196/19133>

Flood, M. and Phillips, K. D., 2007. Creativity in older adults: A plethora of possibilities. *Issues in Mental Health Nursing*, 28(4), pp. 389–411. <https://doi.org/10.1080/01612840701252956>

Fonseca da Silva Jardim, C.V., Ribeiro de Vasconcelos, M. E., Ribeiro de Vasconcelos, M. C., Alves, A. P. F., Alves de Alencar Rocha, K. and Suassuna de Medeiros, G. M. E., 2020, Contribuições da arteterapia para promoção da saúde e qualidade de vida da pessoa idosa, 23(4), *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, <https://doi.org/10.1590/1981-22562020023.200173>

Forsell, J. S., Nyholm, L. and Koskinen, C., 2021. A caring science study about the understanding of life and creative writing. *Journal of Poetry Therapy, The Interdisciplinary Journal of Practice, Theory, Research and Education*, 34(4), pp. 256-266. <https://doi.org/10.1080/08893675.2021.1951904>

Frederick, L. P., Serge, L. and Beaulieu-Pelletier, G., 2009. Resilience and positive emotions: examining the role of emotional memories. *Journal of personality*, 77(1), pp. 139-175. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00541.x>

Fuentes, K. and Cox, B. J., 1997. Prevalence of anxiety disorders in elderly adults: A critical analysis. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 28(4), pp. 269-279. [https://doi.org/10.1016/S0005-7916\(97\)00025-6](https://doi.org/10.1016/S0005-7916(97)00025-6)

Galanakis, J. M., Palaiologou, A., Patsi, G., Velegraki, A. M. and Darviri, C., 2016. A Literature Review on the Connection between Stress and Self-Esteem. *Psychology*, 7(5), pp. 687-694. <http://dx.doi.org/10.4236/psych.2016.75071>

Galassi, F., Merizzi, A., D' Amen, B. and Santini, S., 2022. Creativity and art therapies to promote healthy aging: A scoping review. *Frontiers in Psychology*, 13, pp. 1-15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.906191>

Gallo, J. J. and Joo, H. J., 2018. Mixed Methods in Geriatrics and Gerontology Research. In: C. García-Peña, L. M. GutiérrezSpringer International Publishing-Robledo and M. U. Pérez-Zepeda, ed. 2018. *Aging Research - Methodological Issues*. Switzerland: Springer International Publishing. pp. 129-142.

Gaugler, E. G., Peterson, M. S. Mitchell, L. L., Finlay, G. and Jutkowitz, E., 2018. Mixed Methods Research in Adult Development and Aging. *Psychology*, <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.350>

Gennip, E. I., Pasman, W. R., Oosterveld-Vlug MG, G. M., Willems, L. D. and Onwuteaka-Philipsen, D. B., 2016. How Dementia Affects Personal Dignity: A Qualitative Study on the Perspective of Individuals With Mild to Moderate Dementia. *The journals of Gerontology - Series B*, 71(3), pp. 491-501. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbu137>

Gilleard, C., 2010. Aging without agency: Theorizing the fourth age. *Aging & Mental Health*, 14(2), pp. 121-128. <https://doi.org/10.1080/13607860903228762>

Gladding, T. S. and Wallace, M. J. D., 2018. Scriptotherapy: Eighteen Writing Exercises to Promote Insight and Wellness. *Journal of Creativity in Mental Health*, 13(4), pp. 380-391. <https://doi.org/10.1080/15401383.2018.1486259>

Gordon, L. A., Witham, D. M., Henderson, J. E., Harwood, H. R. and Masud, T., 2021. Research into ageing and frailty. *Future Healthcare Journal*, 8(2), pp. e237-e242. <https://doi.org/10.7861/fhj.2021-0088>

Graf, C. M., Gaudiano, A. B. and Geller, A. P., 2008. Written emotional disclosure: A controlled study of the benefits of expressive writing homework in outpatient psychotherapy. *Psychotherapy Research*, 18(4), pp. 389-399. <https://doi.org/10.1080/10503300701691664>

Greene, J., Caracelli, J. V. and Graham, F. W., 1989. Toward a Conceptual Framework for Mixed-Method Evaluation Design. *Educational Evaluation and Policy Analysis*, 11(3), pp. 255–274. <https://doi.org/10.3102/01623737011003255>

Guest G., Namey E.E. and Mitchell M. L., 2013. *Collecting Qualitative Data - A Field Manual for Applied Research*. London: SAGE Publications, Inc

Guetterman, C. T. and Fetters, D. M., 2018. Two Methodological Approaches to the Integration of Mixed Methods and Case Study Designs: A Systematic Review. *American Behavioral Scientist*, 62(7), pp. 900-918. <https://doi.org/10.1177/0002764218772641>

Haight, K. B. and Haight. S. B., 2007. *The handbook of Structured Life Review*. United States of America: Health Professions Press

Harada, N. C., Natelson Love, C. M. and Triebel, K., 2013. Normal Cognitive Aging. *Clinics in Geriatric Medicine*, 29(4), pp. 737-752. <https://doi.org/10.1016/j.cger.2013.07.002>

Herz, S. R., 2016. The Role of Odor-Evoked Memory in Psychological and Physiological Health. *Brain Sciences*, 6(3), p. 22.
<https://doi.org/10.3390/brainsci6030022>

Holland, C.A., Clark, A., Katz, J. and Peace, S. 2006. *Social Interactions in Urban Public Places*. UK: Joseph Rowntree Foundation.

Holton III, F. E. and Burnett, F. M., 2005. *The basics of Quantitative research*. In: R. A. Swanson and E. F. Holton III, ed, 2005. *Research in Organizations: Foundations and Methods of Inquiry*. San Francisco: Berrett-Koehler Publishers, Inc. pp. 29-44

Hu, J., Zhang, J., Hu, L., Yu, H. and Hu, J., 2021. Art Therapy: A Complementary Treatment for Mental Disorders. *Frontiers in Psychology*, 12, pp. 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.686005>

Hunt, S.M., McKenna, S.P., Backett, E.M., Williams, J. and Papp, E. 1980. A Quantitative Approach to Perceived Health Status: A Validation Study. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 34, pp. 281-286.
<https://doi.org/10.1136/jech.34.4.281>

Jannah, M., Widohardhono, R., Fatimah, F. and Damajanti, K., 2019. Managing Cognitive Anxiety Through Expressive Writing In Student-Athletes. *International Journal of Scientific & Technology Research*, 8(10), pp. 1615-1618.
Available at:
https://www.researchgate.net/publication/336878440_Managing_Cognitive_Anxiety_Through_Expressive_Writing_In_Student-Athletes

Jewell, M., Morley, M. and Uhlmann, A., 2019. New writing in an aged care setting. *New writing*, 16(2), pp. 206-219. Available at:
<https://doi.org/10.1080/14790726.2018.1490775>

Jones, T., Baxter, M. and Khanduja, V., 2013. A quick guide to survey research. *The Annals of The Royal College of Surgeons of England*, 95(1), pp. 5-7.
<https://doi.org/10.1308/003588413X13511609956372>

- Kiger, E. M. and Varpio, L., 2020. Thematic analysis of qualitative data: AMEE Guide No. 131. *Medical Teacher*, 42(8), pp. 846-854.
<https://doi.org/10.1080/0142159X.2020.1755030>
- King, D. K., 2012. Bringing Creative Writing Instruction into Reminiscence Group Treatment. *Clinical Gerontologist*, 41(5), pp. 438-444.
<https://doi.org/10.1080/07317115.2017.1405858>
- Knapp, R. J. M., 1977. The Activity Theory of Aging An Examination in the English Context. *The Gerontologist*, 17, pp. 553-559. Available at:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/924178/>
- Kim, K. S., 2013. A randomized, controlled study of the effects of art therapy on older Korean-Americans' healthy aging. *The Arts in Psychotherapy*, 40(1), pp. 158-164. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2012.11.002>
- Klever, S., 2013. Reminiscence therapy: Finding meaning in memories. *Nursing*, 43(4), pp: 36-37. <https://doi.org/10.1097/01.nurse.0000427988.23941.51>
- Koerber, A., and McMichael, L., 2008. Qualitative sampling methods: A primer for technical communicators. *Journal of business and technical communication*, 22(4), pp.454-473. <https://doi.org/10.1177/1050651908320362>
- Kosti, K. (2019). *Reminiscence Drama in an Ageing World*. Διαθέσιμο σε: <https://www.critical-stages.org/20/remembrance-drama-in-an-ageing-world> / (Ανακτήθηκε 3 Σεπτεμβρίου, 2023).
- Kupriyanov, R. and Zhdanov, R., 2014. The Eustress Concept: Problems and Outlooks. *World Journal of Medical Sciences*, 11(2), pp. 179–185. DOI: 10.5829/idosi.wjms.2014.11.2.8433
- Lahey, B. B., 2001. *Psychology, an introduction*. 7th ed. New York: The McGraw-Hill Companies.

Landingham, W. S., Massof, W. R., Chan, E., Friedman, S. D. and Ramulu, Y. P., 2014. *Fear of falling in age-related macular degeneration. BMC Ophthalmology*. Available at: <https://bmcophthalmol.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2415-14-10>

Matlin, W. M., 1995. Psychology. 3rd ed. United States of America: Harcourt Brace College Publishers.

Lauderdal, A. S. and Sheikh, I. J., 2003. *Anxiety disorders in older adults*. National Library of Medicine, National Center for Biotechnology Information. Available at: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15024809/>

Lamnissos, D., Giannakou, K. and Jakovljevic, M., 2021. Demographic forecasting of population aging in Greece and Cyprus: one big challenge for the Mediterranean health and social system long-term sustainability. *Health Research Policy and Systems*, 19(21), pp. 1-8. <https://doi.org/10.1186/s12961-020-00666-x>

Lee, S., 2019. *The role of leisure-based art and craft activities in promoting older adults' psychological well-being: finding from HRS*. Conference proceedings from the 48th Annual Conference, Resilience and Living Well in Local Communities conducted at University of Liverpool 10 – 12 July 2019. British Society Of Gerontology.

Lopes da Silva, T., Vieira da Motta, V., Garcia, W. J., Arreguy-Sena, C., Pinto, P. F., Parreira de Paiva, E., 2021. Calidad de vida y caídas en los ancianos: estudio del método mixto. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 21(74). <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-0400>

Lochmiller, R. C., 2012. Conducting Thematic Analysis with Qualitative Data. *The Qualitative Report*, 26(6), pp. 2029-2044. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2021.5008>

Magniant P. R. C., 2004. *Lifebooks with older adults: making memories last*. In: Magniant P. R. C, ed. 2004. Art therapy with older adults. A sourcebook. United States of America: Charles C. Thomas, Publisher, LTD. Ch.3.

Malchiodi, A. C., 2013. *The Art Therapy Sourcebook*. New York: The Guilford Press.

Mallers, M. H., Charles, S. T., Neupert, S. D. and Almeida, D. M., 2010. Perceptions of childhood relationships with mother and father: Daily emotional and stressor experiences in adulthood. *Developmental Psychology*, 46(6), pp: 1651–1661.
<https://doi.org/10.1037/a0021020>

Malyn, O. B., Thomas, Z. and Ramsey-Wade, E. C., 2020. Reading and writing for well-being: A qualitative exploration of the therapeutic experience of older adult participants in a bibliotherapy and creative writing group. *Counseling and Psychotherapy Research*, 20(4), pp. 563-731. <https://doi.org/10.1002/capr.12304>

Martin, L., Oepen, R., Bauer, K., Nottensteiner, A., Mergheim, K., Gruber, H. and Koch, C. S., 2018. Creative Arts Interventions for Stress Management and Prevention—A Systematic Review. *Behavioral Sciences*, 8(2), p. 28.
<https://doi.org/10.3390/bs8020028>

Masuo, Y., Satou, T., Takemoto, H. and Koike, K., 2021. Smell and Stress Response in the Brain: Review of the Connection between Chemistry and Neuropharmacology. *Molecules*, 26(9), pp. 1-29. <https://doi.org/10.3390/molecules26092571>

McConnohie, B. V., 1999. *A study of the effect of color in memory retention when used in presentation software*. Doctoral dissertation {Online}, Tennessee: Johnson Bible College. Available at: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED443387.pdf>

Mesmer-Magnus, J., Glew, J. D. and Viswesvaran, C., 2012. A meta-analysis of positive humor in the workplace. *Journal of Managerial Psychology*, 27(2), pp. 155-190. <https://doi.org/10.1108/02683941211199554>

Mikocka-Walus, A., Olive, L., Skvarc, D., Beswick, L., Massuger, W., Raven, L., Emerson, C. and Evans, S., 2020. Expressive writing to combat distress associated with the COVID-19 pandemic in people with inflammatory bowel disease (WriteForIBD): A trial protocol. *Journal of Psychosomatic Research*, 139, pp. 1-8.
<https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2020.110286>

Moffatt, S. and Heaven, B., 2016. 'Planning for uncertainty': Narratives on retirement transition experiences. *Ageing and society*, 1(5), pp. 1-20.

<http://dx.doi.org/10.1017/S0144686X15001476>

Mohammadian, Y., Shahidi, S., Mahaki, B., Mohammadi, Z. A., Baghban, A. A. and Zayeri, F., 2011. Evaluating the use of poetry to reduce signs of depression, anxiety and stress in Iranian female students. *The Arts in Psychotherapy*, 38, pp. 59-63.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.aip.2010.12.002>

Mundy, S. S., Kydahl, B., Bundesen, B., Hellström, L., Rosenbaum, B. and Eplov, F. L., 2022. Mental health recovery and creative writing groups: A systematic review. *Nordic Journal of Arts, Culture and Health*, 4, pp. 1-18.

<https://doi.org/10.18261/njach.4.1.1>

Murphy, L. E., 2021. *Examining the benefits of storytelling in an aging population*. Conference: Fielding Graduate University PSY Winter Session 2021. United States of America: Fielding Graduate University

Nevid, S. J., 2007. *Psychology, Concepts and applications*. 2nd ed. United States of America: Houghton Mifflin Company.

Osdoba, E. K., Mann, T., Redden, P. J. and Vickers, Z., 2015. Using food to reduce stress: Effects of choosing meal components and preparing a meal. *Food Quality and Preference*. 39, pp. 241-250. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2014.08.001>

Park, J. and Brenna, B. A., 2015. The Value of Writing for Senior-Citizen Writers. *Language and Literacy*, 17(3), pp. 100–117. <https://doi.org/10.20360/G27W2C>

Pithon, M. M., 2013. Importance of the control group in scientific research. *Dental Press Journal of Orthodontics*, 18(6), pp. 13-14.

<http://dx.doi.org/10.1590/S2176-94512013000600003>

- Pöllänen, S., 2015. Crafts as Leisure-Based Coping: Craft Makers' Descriptions of Their Stress-Reducing Activity. *Occupational Therapy in Mental Health*, 31(2), pp. 83-100. <http://dx.doi.org/10.1080/0164212X.2015.1024377>
- Price, J. and Murnan, J., 2013. Research Limitations and the Necessity of Reporting Them. *American Journal of Health Education*, 35(2), pp.66-67. <https://doi.org/10.1080/19325037.2004.10603611>
- Purbank, M. P., 1986. Psychosocial theories of aging a critical evaluation. *Advances in Nursing Science*, 9(1), pp. 73-86. Available at: https://journals.lww.com/advancesinnursingscience/abstract/1986/10000/psychosocial_theories_of_aging_a_critical.9.aspx
- Rathi, T., Ronald, B. and Shelke, Atmaram., 2022. Utility of Observation As A Tool of Data Collection in Empirical Research. *Journal of Positive School Psychology*, 6(5), pp. 7700–7704. Available at: <https://www.journalppw.com/index.php/jpsp/article/view/8841/5761>
- Reiter, S., 1994. Enhancing the quality of life for the frail elderly: Rx, the poetry prescription. *The Journal of Long Term Home Health Care*, 13(2), pp. 139–146. <https://doi.org/10.1080/08893675.2014.871811>
- Robson, C., 2010. Η έρευνα του πραγματικού κόσμου, Ένα μέσον για κοινωνικούς επιστήμονες και επαγγελματίες ερευνητές. Μεταφράστηκε από αγγλικά από Β. Π. Νταλάκου και Κ. Βασιλικού. Αθήνα: GUTENBERG
- Rowles, G. D., and Manning, L. K., 2011. *Experiencing the Third Age: The perspective of qualitative inquiry*. In D. C. Carr & K. Komp (Eds.), *Gerontology in the era of the Third Age: Implications and next steps*, pp. 147–166. United States of America: Springer Publishing Company.
- Ruark, A., 2021. Expressive Writing as an Intervention for Math Anxiety in Middle School Students. *The Journal of Middle Level Education in Texas*. 7(1), pp. 1-26. Available at: <https://scholarworks.sfasu.edu/mlet/vol7/iss1/1>

Sabeti, S., 2014. Creative ageing? Selfhood, temporality and the older adult learner. *International Journal of Lifelong Education*, 34(2), pp. 211-229.
<https://doi.org/10.1080/02601370.2014.987710>

Sarin, K. P. P., Sethi, S. and Nagar, I., 2016. Depression and Hopelessness in Institutionalized Elderly: A Societal Concern. *Open Journal of Depression*, 5, pp. 21-27. <https://www.scirp.org/journal/paperinformation.aspx?paperid=69767>

Savera, D. N., Purwaningrum, R. and Hidayat, R. R., 2022. A literature review: Does expressive writing effective to reduce stress?. *Journal of Professionals in Guidance and Counseling*, 3(2), pp. 87-99. Available online at:
<https://journal.uny.ac.id/index.php/progcouns>

Schwartz, R., Gunelmann, T., Hinz, A. and Brahler, E., 2001. Angst und Depressivität in der über 60-jährigen Allgemeinbevölkerung. *Deutsche Medizinische Wochenschrift*, 126(21), pp.611-615.
<https://www.thieme-connect.de/products/ejournals/abstract/10.1055/s-2001-14420>

Scott, K., 2009. Helping Older Adults Find Meaning and Purpose Through Storytelling. *Journal of Gerontological Nursing*, 35(12), pp. 38-43.
<https://doi.org/10.3928/00989134-20091103-03>

Serrano, P. J., Lattore, M. J., Gatz, M. and Montanes, J., 2004. Life review therapy using autobiographical retrieval practice for older adults with depressive symptomatology. *Psychology and Aging*, 19(2), pp. 270-277.
<https://doi.org/10.1037/0882-7974.19.2.270>

Sezaki, S. and Bloomgarden, J., 2011. Home-based Art Therapy for Older Adults. *Art Therapy, Journal of the American Art Therapy Association*, 17(4), pp. 283-290. <https://doi.org/10.1080/07421656.2000.10129756>

Sjoberg, G., Williams, N., Vaugham, T. R. and Sjoberg, A. F., 1991. *The Case Study Approach in Social Research: Basic Methodological Issues*. In:

J.R. Feagin, A.M. Orum, G. Sjoberg eds. 1991. *A Case for the Case Study*. New York: The University of North Carolina Press. pp. 27-79

Shahsavarani, M. A., Abadi, M. A. E. and Kalkhoran, H. M., Stress: Facts and Theories through Literature Review. *International Journal of medical reviews*, 2(2), pp. 230-241. Available at: https://www.ijmedrev.com/article_68654.html

Shoeni, F. R. and Ofstedal, B. M., 2010. Key themes in research on the demography of aging. *Demography*, 47, p. s6 - s8. <https://doi.org/10.1353/dem.2010.0001>

Shukla, A., Choudhari, G. S., Gaidhane, M. A. and Syed, Q. Z., 2022. Role of Art Therapy in the Promotion of Mental Health: A Critical Review. *Cureus*, 14(8):e28026. doi:10.7759/cureus.28026

Sierpina, M. and Cole, R. T., 2004. Stimulating creativity in all elders: a continuum of interventions. *Springer Publishing Connect*, 5(3), pp. 175-182. DOI: 10.1891/cmaj.2004.5.3.175

Sirbu, C. A., 2022. On the importance to study older adults's well-being. *Journal of Public Administration, Finance and Law*, 22, pp. 236-241. <https://doi.org/10.47743/jopafl-2022-23-20>

Smyth J. M., 1998. Written emotional expression: effect sizes, outcome types, and moderating variables. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66(1), pp. 174–184. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.66.1.174>

Sokolovsky, M., 1996. Case study as a research method to study life histories of elderly people: Some Ideas and a Case Study of a Case Study. *Journal of Aging Studies*, 10(4), pp. 281-294. [https://doi.org/10.1016/S0890-4065\(96\)90002-X](https://doi.org/10.1016/S0890-4065(96)90002-X)

Speer, E. M. and Delgado, R. M., 2017. Reminiscing about positive memories buffers acute stress responses. *Nature Human Behaviour*, 1(5), <https://doi.org/10.1038/s41562-017-0093>

Stacey, B. S., Brenda R. J and Bergeman C. S., 2011. *What contributes to perceived stress in later life? A recursive partitioning approach*. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3177031/> (Ανακτήθηκε 3 Σεπτεμβρίου, 2023).

Stanciu, M. S. and Korodi, A., 2012. The Social Marginalization of the Elderly – Probabilistic Analysis Through Markov Models. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 46, pp. 504-508.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.05.150>

Stickley, T., Watson, C.M., Hui, A., Bosco, A., French, B. and Hussain, B., 2021. “The Elder Tree”: An evaluation of Creative Writing Groups for Older People. *Nordic Journal of Arts, Culture and Health*, 3(1-2), pp. 48-62.
<https://doi.org/10.18261/issn.2535-7913-2021-01-02-05>

Strauss, A. L. and Corbin, J., 1990. *Basics of Qualitative Research*. Thousand Oaks CA: Sage Publications.

Struwig, W. F. and Stead, G. B., 2001. *Planning, designing and reporting research*. Cape town: Pearson Education.

Swaffield, S., 2004. Critical friends: supporting leadership, improving learning. *Improving Schools*, 7(3), pp. 267-278. <https://doi.org/10.1177/1365480204049340>

Synnes, O., Romm, L. K. and Bondevik, H., 2021. The poetics of vulnerability: creative writing among young adults in treatment for psychosis in light of Ricoeur’s and Kristeva’s philosophy of language and subjectivity. *Medicine, Health Care and Philosophy*, 24, pp. 173-187. <https://doi.org/10.1007/s11019-020-09998-5>

Townsend, M. S., Heejung, S. K. and Mesquita, B., 2014. Are You Feeling What I’m Feeling? Emotional Similarity Buffers Stress. *Social Psychological and Personality Science*, 5(5), pp. 526-533. <https://doi.org/10.1177/1948550613511499>

Vasilopoulos, A., Marinou, S., Rammou, M., Sotiropoulou, P., Roupa Z. and Siamaga, E., 2018. A research on anxiety and depression of the elderly in the community, *Hellenic Journal of Nursing Science*, 11(3), pp. 59-66. Available at: <http://journal-ene.gr/wp-content/uploads/2018/09/research-anxiety.pdf>

Vollstedt, M. and Rezat, S., 2019. An Introduction to Grounded Theory with a Special Focus on Axial Coding and the Coding Paradigm. *Compendium for Early Career Researchers in Mathematics Education*, 13, pp. 81-100. http://dx.doi.org/10.1007/978-3-030-15636-7_4

Vinsi, S. M., Manohar, G. and Koshy, P., 2015. A mixed method study to identify the stressful situations and investigate the strategies adopted by middle and high school teachers to deal with stressful situation in selected schools of Indore, India. *International Journal of Recent Scientific Research*, 6(12), Available Online at: <http://www.recentscientific.com>

Webster, J. D., 1998. Attachment styles, reminiscence function, and happiness in young and elderly adults. *Journal of Aging Studies*, 12(3), pp. 315–330. [http://dx.doi.org/10.1016/S0890-4065\(98\)90006-8](http://dx.doi.org/10.1016/S0890-4065(98)90006-8)

Webster, J. D. and McCall, M. E., 1999. Reminiscence functions across adulthood: a replication and extension. *Journal of Adult Development*, 6(1), pp. 73–85. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1023/A:1021628525902>

Weiss, C. J., 1984. *Expressive Therapy with Elders and the Disabled, Touching the Heart of Life*. New York: Routledge

Westerhof, J., Bohlmeijer, T. E., 2014. Celebrating fifty years of research and applications in reminiscence and life review: State of the art and new directions. *Journal of aging studies*, 29, pp. 107-114. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2014.02.003>

Westerhof, J., Bohlmeijer, T. E. and Webster, D. J., 2010. Reminiscence and mental health: a review of recent progress in theory, research and interventions. *Ageing & Society*, 30(4), pp. 697-721. doi:10.1017/S0144686X09990328

Wikfeldt, E., 2016. *Generalising from Case Studies*. Halmstad University, School of Business, Engineering and Science. <http://dx.doi.org/10.13140/RG.2.2.25554.76480>

Williams, C., 2007. Research Methods. *Journal of Business & Economic Research*, 5(3), pp. 65-72. <https://doi.org/10.19030/jber.v5i3.2532>

Wilson, B. C., Tetley, J., Healey, J. and Wolton, R., 2011. The Best Care Is Like Sunshine: Accessing Older People's Experiences of Living in Care Homes Through Creative Writing. *Activities, Adaptation & Aging*, 35(1), pp. 1-20. <https://doi.org/10.1080/01924788.2010.550482>

Wu, L. F., 2011. Group integrative reminiscence therapy on self-esteem, life satisfaction and depressive symptoms in institutionalised older veterans. *Journal of Clinical Nursing*, 20(15-16), pp. 2195-2023. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2702.2011.03699.x>

Yen, H. Y. and Lin, L. G. 2018. A Systematic Review of Reminiscence Therapy for Older Adults in Taiwan. *The Journal of Nursing Research*, 26(2), pp. 138-150. <https://doi.org/10.1097/jnr.0000000000000233>

Zipsane, H. and Sani, M., 2013. *Creativity, Lifelong learning and the aging population*, *Creativity, Lifelong Learning and The Aging Population*, 34, pp. 5-8. Available at: <https://nckultur.org/wp-content/uploads/2013/10/Creativity-lifelong-learning-and-the-ageing-population.pdf>

Zohrabi, M., 2013. Mixed Method Research: Instruments, Validity, Reliability and Reporting Findings. *Theory and Practice in Language Studies*, 3(2), pp. 254-262. doi:10.4304/tpls.3.2.254-262

2. Ελληνόγλωσση

Βαρχαλαμά, Ε., Τσαμπί, Α. & Φράγκου, Ρ. (2014). *Προστασία των δικαιωμάτων των ηλικιωμένων ατόμων*. Εθνική Επιτροπή για τα Δικαιώματα του Ανθρώπου.

Βεκρή, Α., 2023. *Πολιτιστικές Δραστηριότητες για την Τρίτη Ηλικία: Το Παράδειγμα της Πολιτιστικής Δράσης «Ψηφιακό Παιχνίδι για Μεγάλους: “Χρώμα και Τέχνη”»* του Μουσείου Γουλανδρή, MSc, Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο. Διαθέσιμο σε: <https://apothesis.eap.gr/archive/item/193257>

Γαλάνης, Π., 2018. Ανάλυση δεδομένων στην ποιοτική έρευνα Θεματική ανάλυση. *Αρχεία ελληνικής ιατρικής*, 35(3), σσ. 416-421. Διαθέσιμο σε: https://www.researchgate.net/publication/325796174_Data_analysis_in_qualitative_research_Thematic_analysis#fullTextFileContent

Γκόρα, Ε., 2015. *Η Δημιουργική Γραφή και Αφήγηση στην Τρίτη Ηλικία. Μελέτη Περίπτωσης: Μονάδα Φροντίδας Ηλικιωμένων*. Πρακτικά Συνεδρίου από το 20 Διεθνές Συνέδριο Δημιουργικής Γραφής, Creative Writing που διεξήχθη στην Κέρκυρα 1-4 Οκτωβρίου 2015. Φορείς διεξαγωγής: Ιόνιο Πανεπιστήμιο, Περιφερειακή Διεύθυνση Α' ΒΑΘΜΙΑΣ και Β' ΒΑΘΜΙΑΣ Εκπαίδευσης Ιονίων Νήσων, Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας-Παιδαγωγική Σχολή και Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών «Δημιουργικής Γραφής» Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας. Κοζάνη: Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών «Δημιουργική Γραφή», Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας

Γιαννόγλου, Σ., 2020. *Τέχνη και άνοια: Πόσο οι τέχνες ως μορφή παρέμβασης μπορούν να επηρεάσουν την ποιότητα ζωής και την ευημερία των ασθενών με άνοια*. MSc, Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο και Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας. Διαθέσιμο σε: <https://apothesis.eap.gr/archive/item/74609>

Γρόσδος, Σ., 2014. *Δημιουργικότητα και Δημιουργική Γραφή στην Εκπαίδευση, Από το παιδί γραμματέα στο παιδί δημιουργό κειμένων, Στρατηγικές δημιουργικής γραφής*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Πανεπιστημίου Μακεδονίας

Ζυγά Σ., Κούκια Ε., Μητρούση Σ. και Τραυλός Α. *Θεωρίες άγχους: Μία κριτική ανασκόπηση*, *Ελληνικό Περιοδικό της Νοσηλευτικής Επιστήμης*, 2008. 6(1), σσ. 21-27.

Διαθέσιμο σε:

http://journal-ene.gr/wp-content/uploads/2013/11/theories_agxous_kritiki_anaskopisi.pdf

Ίσαρη, Φ. και Πουρκός, Μ., 2015. *Ποιοτική Μεθοδολογία Έρευνας Εφαρμογές στην Ψυχολογία και στην Εκπαίδευση*. Αθήνα: Κάλλιπος,

Ανοιχτές Ακαδημαϊκές Εκδόσεις. Διαθέσιμο σε:

<https://hdl.handle.net/11419/5818>

Κάκαρη, Ν. και Κατσαντώνη, Μ., 2011. Μεθοδολογικά εργαλεία και θεωρητικοί προβληματισμοί ως προς την εκπόνηση Μεταπτυχιακών Διπλωματικών Εργασιών. *Research Papers in Language Teaching and Learning*, 2(1), σσ. 127-144. Διαθέσιμο σε: <http://rpltl.eap.gr>

Καλημέρης, Σ., χ.χ. *Άγχος & αγχώδης διαταραχή*. Διαθέσιμο σε:

<https://kalimeristherapist.com/%CE%AC%CE%B3%CF%87%CE%BF%CF%82/>
(Ανακτήθηκε 3 Σεπτεμβρίου, 2023).

Κιοσσές, Σ., 2018. *Εισαγωγή στη δημιουργική ανάγνωση και γραφή του πεζού λόγου*. Η συμβολή της αφηγηματολογίας. Αθήνα: Κριτική

Κοντογιαννάτου, Γ., 2018. *Έρευνες μικτών μεθόδων. Η λογική του σχεδιασμού και οι προϋποθέσεις εφαρμογής τους*. Academia. A publication of the Higher Education Policy Network, 12. <https://doi.org/10.26220/aca.2883>

Κωτόπουλος Τ. Η., 2012. *Η «νομιμοποίηση» της Δημιουργικής Γραφής*. *KEIMENA για την έρευνα, τη θεωρία, την κριτική και τη διδακτική της Παιδικής και Εφηβικής Λογοτεχνίας*, 15. <https://doi.org/10.26253/heal.uth.ojs.kei.2012.543>

Κωστή, Α., 2017. *Ιστορίες ζωής στο θέατρο των αναμνήσεων, Εκπαίδευση και θέατρο, Περιοδική έκδοση για την προώθηση του θεάτρου, του εκπαιδευτικού δράματος, του θεατρικού παιχνιδιού και των άλλων παραστατικών τεχνών στην εκπαίδευση*. Εκπαίδευση και θέατρο, 18, σσ.33-39. Διαθέσιμο σε:

http://theatroedu.gr/Portals/0/main/images/stories/files/Magazine/%CE%A418/T18_Gr%20%CE%9A%CF%89%CF%83%CF%84%CE%AE.pdf?ver=2019-11-01-100623-320 (Ανακτήθηκε 3 Σεπτεμβρίου 2023).

Κωστή, Α., 2018. *Η δραματική τέχνη στην τρίτη ηλικία ως μέσο για την ανάπτυξη της «Ακεραιότητας του Εγώ»: Έρευνα πεδίου για την επίδραση των τεχνικών του δράματος στους ηλικιωμένους*, Μεταδιδακτορική διατριβή. Ναύπλιο: Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου.

Κωστή, Κ., 2019. *Από την Ουτοπία στην Αναγκαιότητα: Δραματική Τέχνη και «ακεραιότητα του εγώ» στην τρίτη ηλικία*. Πρακτικά Συνεδρίου από την 8η Διεθνή Συνδιάσκεψη για το Θέατρο στην Εκπαίδευση στην Αθήνα, 23-24-25 Νοεμβρίου, σσ. 186-192. Φορέας διεξαγωγής: Πανελλήνιο Δίκτυο για το Θέατρο στην Εκπαίδευση. Αθήνα: Πανελλήνιο Δίκτυο για το θέατρο στην Εκπαίδευση.

Λιάκουρα, Ν., 2020. *Τέχνη και άνοια. Εξετάζοντας δυνατότητες. Πώς η επαφή με την τέχνη μέσα από διάφορους πολιτιστικούς φορείς και μνημονικούς τόπους μπορεί να βοηθήσει άτομα που πάσχουν από μορφές άνοιας να αποφύγουν την περιθωριοποίηση και να ενταχθούν καλύτερα στο κοινωνικό σύνολο*. MSc, Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο. Διαθέσιμο σε: <https://apothesis.eap.gr/archive/item/157292?lang=en>

Μαλικιώση-Λοϊζου, Μ., 1980. *Η ψυχολογία του γήρατος*. The Greek Review of Social Research, 39-40, σσ. 343-345 <https://doi.org/10.12681/grsr.558>

Μαρκουλάκη, Γ, Ε., 2000. *Σε Τρίτη Ηλικία*. Επιμέλεια από Χριστοδούλου, Γ. Ν., Κονταξάκης, Β. Π., Αθήνα: Βήτα

Μπαμπινιώτης, Γ., 2002. *Λεξικό της Νέας Ελληνικής Γλώσσας*, 2η εκδ. Αθήνα: Κέντρο Λεξικολογίας ΕΠΕ

Νικολαΐδη, Μ., 2023 *Κατάθλιψη και Άγχος στη τρίτη ηλικία: χαρακτηριστικά και μορφές αντιμετώπισης*, Psychology, Η πύλη της ψυχολογίας. Διαθέσιμο σε: <https://www.psychology.gr/katathlipsi/7453-katathlipsi-kai-aghos-sti-triti-ilikia-xarakteristika>

i stika-kai-morfes-antimetopisis-2.html

Παπαδόπουλος, Ν., 1997. *Ψυχολογία, Εξελικτική - Προσωπικότητας - Ατομικών Διαφορών - Κοινωνική - Ανθρώπινες σχέσεις - Γενική Πειραματική*. 5η έκδ. Αθήνα: Παπαναστασίου.

Παπαδόπουλος, Σ., 2010. *Παιδαγωγική του θεάτρου*. Αθήνα: Σ. Π. Παπαδόπουλος.

Παπαϊωάννου, Α., Ζουρμπάνος, Ν., και Μίνος, Γ., 2016. *Εφαρμογές της Στατιστικής στις Επιστήμες του Αθλητισμού και της Υγείας με την χρήση του SPSS*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Δίσιγμα.

Παρασκευόπουλου, Ν. Ι., 1985. *Εξελικτική Ψυχολογία, Η ψυχική ζωή από τη σύλληψη ως την ενηλικίωση, Προγεννητική περίοδος, βρεφική περίοδος, τ.1*, Αθήνα: ιδιωτική έκδοση.

Σουλιώτης, Μ., 2012. *Για το ταλέντο και την έμπνευση. KEIMENA/TEXTS for the research, theory, critique and didactics of Children's Literature* , 15. <https://doi.org/10.26253/heal.uth.ojs.kei.2012.541>

Συγγολιτού, Έ., 1997. *Περιβαλλοντική Ψυχολογία*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Χατζηευφραϊμίδου, Α., Μωραΐτου, Δ., Παπαντωνίου, Γ., Ναζλίδου, Έ. και Πάντσιου, Κ., 2014. *Ο ρόλος της ηλικίας στην κοινωνική νόηση: Σύγκριση νέων, μεσηλίκων και ηλικιωμένων ως προς την κατανόηση του σαρκασμού*. Επιστημονική Επετηρίδα Παιδαγωγικού Τμήματος Νηπιαγωγών Πανεπιστημίου Ιωαννίνων, 7, σσ. 1-55. <https://doi.org/10.12681/jret.854>

Χρυσανθοπούλου, Κ., 2013. *Δημιουργική γραφή και Ψυχολογία: Θεραπευτική γραφή*. Πρακτικά Συνεδρίου από το 1ο Διεθνές Συνέδριο Δημιουργικής Γραφής που διεξήχθη στις εγκαταστάσεις του Κολλεγίου Ψυχικού 4-6 Οκτωβρίου 2013. Φορείς διεξαγωγής: Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας, Ελληνοαμερικάνικο Κολλέγιο

Χρηστίδη, Φ., Πεγλιβάνη, Α. και Καραρίζου, Ε., 2015. *Νάρκης του άλγους δοκιμές, εν Φαντασία και Λόγω»: Η θεραπευτική χρήση της γραφής*. Πρακτικά Συνεδρίου από το

20 Διεθνές Συνέδριο Δημιουργικής Γραφής, Creative Writing που διεξήχθη στην Κέρκυρα 1-4 Οκτωβρίου 2015. Φορείς διεξαγωγής: Ιόνιο Πανεπιστήμιο, Περιφερειακή Διεύθυνση Α' ΒΑΘΜΙΑΣ και Β' ΒΑΘΜΙΑΣ Εκπαίδευσης Ιονίων Νήσων, Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας-Παιδαγωγική Σχολή και Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών «Δημιουργικής Γραφής» Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας. Κοζάνη: Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών «Δημιουργική Γραφή», Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας

Διαδικτυακές πηγές

Ελληνική Δημοκρατία, Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικής Ασφάλισης (2021).

Ηλικιωμένοι. Διαθέσιμο από:

<https://ypergasias.gov.gr/koinoniki-allilengyi/ilikiomenoi/>

Ίδρυμα Κρατικών Υποτροφιών, ΙΚΥ. Πρόγραμμα Grundtvig. Διαθέσιμο από:

<https://www.iky.gr/el/iky-mail/item/1424-programa-grundtvig>

AGE Platform Europe. The voice of older persons at EU level: Active Ageing.

Available at: <https://www.age-platform.eu/glossary/active-ageing>

American Psychological Association, Stress, APA Dictionary of Psychology.

Available at: <https://dictionary.apa.org/stress>

AATA (2022). About Art Therapy [Retrieved from

<https://arttherapy.org/about-art-therapy/>, last accessed 1/11/23].

Eurostat Statistics Explained, 2016. Archive: Πληθυσμιακές στατιστικές σε περιφερειακό επίπεδο. Available at: <https://shorturl.at/aFS14> (Ανακτήθηκε 3 Σεπτεμβρίου, 2023).

Eurostat Statistics Explained, 2020. Πληθυσμιακή διάρθρωση και δημογραφική γήρανση. Available at: <https://shorturl.at/hvGW6> (Ανακτήθηκε 3 Σεπτεμβρίου, 2023).

Hostos Community College Library, PSY 180 - Psychology of Aging - Textbook, Chapter 1: Introduction to Aging. Available at:
https://guides.hostos.cuny.edu/Psychology_of_Aging

MedlinePlus Trusted Health Information for You, 2022. Aging changes in the face. Available at: <https://medlineplus.gov/ency/article/004004.htm> (Ανακτήθηκε 3 Σεπτεμβρίου, 2023).

National Council on Aging, 2022. Anxiety and Older Adults: A Guide to Getting the Relief You Need. Available at:
<https://www.ncoa.org/article/anxiety-and-older-adults-a-guide-to-getting-the-relief-you-need>

National Institute on Aging, 2015. In Memoriam: Richard M. Suzman, Ph.D. Available at: <https://www.nia.nih.gov/news/memoriam-richard-m-suzman-ph-d>

National Library of Medicine, 2022. Aging changes in the face. Available at:
<https://medlineplus.gov/ency/article/004004.htm>

World Health Organization, 2017. Mental health of older adults. Available at:
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>
(Ανακτήθηκε 3 Σεπτεμβρίου, 2023)

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α: Ερωτηματολόγιο έρευνας

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΣΧΕΤΙΚΑ
ΜΕ ΤΟ ΓΗΡΙΑΤΡΙΚΟ ΑΓΧΟΣ

Ηλικία: _____

Ημερομηνία: _____

Φύλο: Άνδρας Γυναίκα Επάγγελμα στο
παρελθόν: _____ Εκπαίδευση: _____

Οδηγίες: Παρακαλώ, απαντήστε σε κάθε ερώτηση βάζοντας ένα ✓ ή ένα X στο αντίστοιχο κουτάκι.

		ΠΟΛΥ ΛΙΓΟ	ΛΙΓΟ	ΜΕΤΡΙΑ	ΠΟΛΥ	ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ
1	Νιώθω ευχαριστημένος από τη ζωή μου.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
2	Αισθάνομαι μικρό ενδιαφέρον ή ευχαρίστηση για πράγματα που μου άρεσαν στο παρελθόν.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
3	Αισθάνομαι όμορφα όταν αναφέρομαι στο παρελθόν μου.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
4	Αισθάνομαι αναστατωμένος όταν θυμάμαι το παρελθόν μου.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
5	Είμαι ήρεμος και συγκεντρωμένος.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
6	Ανησυχώ για πράγματα που δεν έχουν μεγάλη σημασία.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

7	Νιώθω ξεκούραστος.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
8	Έχω προβλήματα ύπνου ή κοιμάμαι πάρα πολύ.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
9	Απολαμβάνω την παρέα των άλλων ανθρώπων.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
10	Αισθάνομαι συχνά θυμωμένος σε σημείο να φωνάζω σε άλλους ανθρώπους ή να καταστρέφω πράγματα.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β: Πλάνα παρέμβασης και φύλλα εργασίας

1η Συνεδρία

Διάρκεια: 1 ώρα (17:30-18:30)

Ημερομηνία: 11/9/2023

Στόχος συνεδρίας: Γνωριμία με τους συμμετέχοντες, σύνδεση των ηλικιωμένων με το παρελθόν τους

Εποπτικό υλικό: Φύλλα εργασίας, μολύβια, μαρκαδόροι, ξυλομπογιές, γόμες, ξύστρες

Τίτλος: Το δέντρο της ζωής μου.

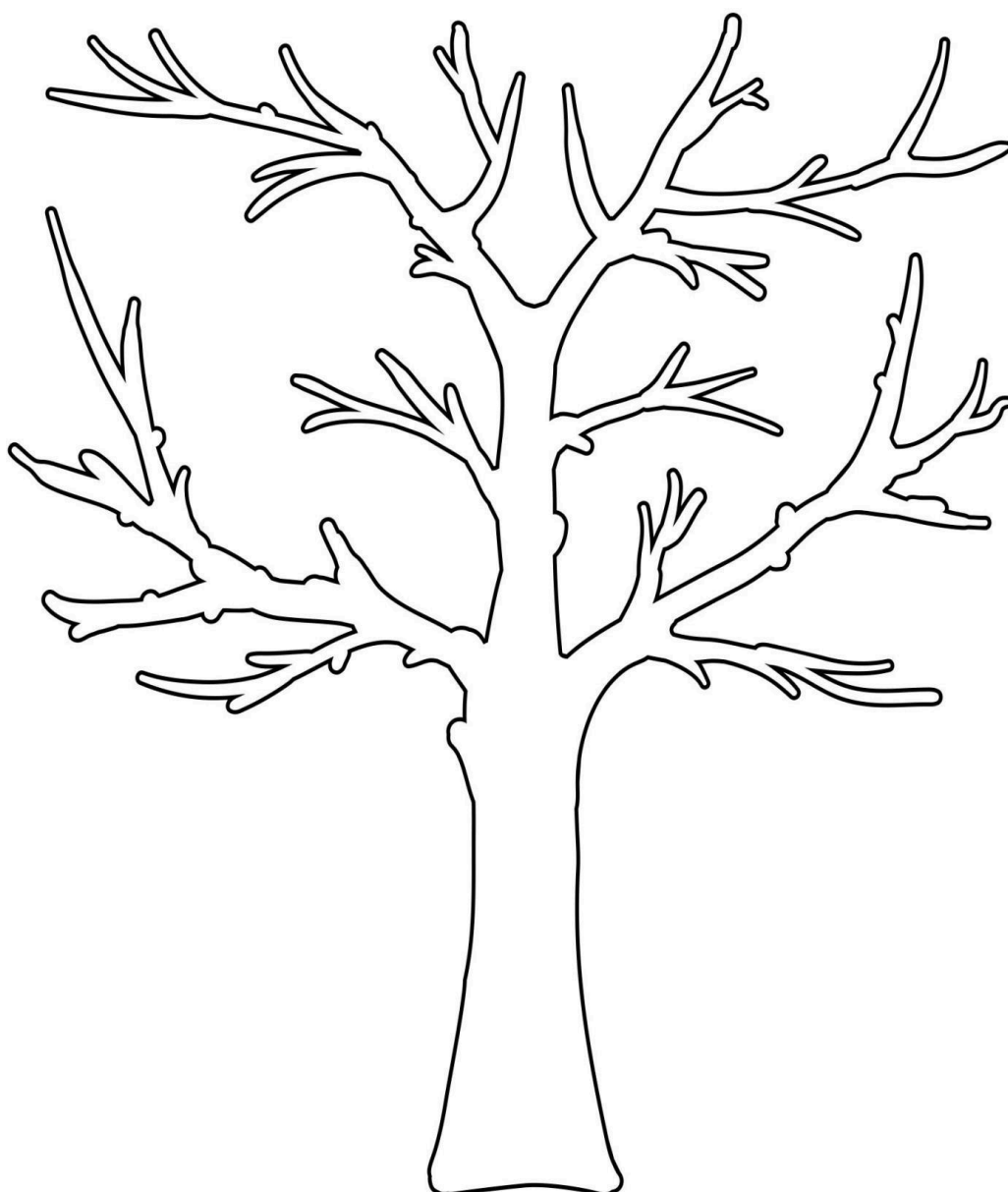
ΠΛΑΝΟ

1. Αυτοπαρουσίαση - Η ιστορία του ονόματός μου, παρουσίαση σκοπού συνεδριών, γνωριμία με τους ηλικιωμένους.
2. Διαμοιρασμός και συμπλήρωση ερωτηματολογίων.
3. Διαμοιρασμός φύλλων εργασίας.
4. Παροχή οδηγιών
 - 4.1. Γράψτε τι υπάρχει στη ρίζα του δέντρου της ζωής σας.
 - 4.1. Επιλέξτε ένα χρώμα και ζωγραφίστε τον κορμό και τα κλαδιά του δέντρου της ζωής σας.
 - 4.2. Ζωγραφίστε φύλλα στα κλαδιά του δέντρου της ζωής σας.
 - 4.4. Οι καρποί του δέντρου της ζωής σας είναι λέξεις. Επιλέξτε ποιες λέξεις κρέμονται από τα κλαδιά του και γράψτε τις.
 - 4.4. Διαμοιρασμός φακέλων.
 - 4.5. Επιλέξτε ένα χρώμα και γράψτε έξω από τον φάκελο το όνομα του δέντρου της ζωής σας. Κλείστε τον φάκελο.
 - 4.6. Ανάγνωση ποιήματος. Σημείωση λέξεων που «κράτησαν» από το ποίημα.
5. Ανατροφοδότηση (Σας άρεσαν οι δραστηριότητες; Τι σας δυσκόλεψε; κτλ)
6. Αποχαιρετισμός.

ΟΝΟΜΑ:
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:.....

ΠΡΩΤΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ

ΤΟ ΔΕΝΤΡΟ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΜΟΥ



2η Συνεδρία

Διάρκεια: 1 ώρα (17:30-18:30)

Ημερομηνία: 12/9/2013

Στόχος συνεδρίας: Σύνδεση με το παρελθόν μέσω αισθητηριακής διέγερσης με οικείες μυρωδιές

Εποπτικό υλικό: Φύλλα εργασίας, μολύβια, μαρκαδόροι, ξυλομπογιές, γόμες, ξύστρες, κανέλα, ρίγανη, καφές, βασιλικός, δυόσμος, πιπέρι, βανίλια, δεντρολίβανο, δάφνη, κύμινο

Τίτλος: Μυρίζοντας το παρελθόν.

1. Ανταλλαγή εικονικών δώρων με τον διπλανό μας.
2. Περιγραφή του θέματος της συνεδρίας.
3. Τοποθέτηση αρωματικών υλικών πάνω στο τραπέζι.
4. Παροχή οδηγιών
 - 2.1. Παρατηρείστε όλα όσα βρίσκονται πάνω στο τραπέζι.
 - 2.2. Αγγίξτε και παρατηρείστε όλα όσα βλέπετε.
 - 2.3. Μυρίστε τα.
5. Διαμοιρασμός φύλλων εργασίας.
6. Παροχή οδηγιών:
 - 5.1. Σημειώστε στο φύλλο εργασίας ποια λέξη σας έρχεται στο μυαλό όταν μοιράζεται το κάθε υλικό.
 - 5.2. Μοιραζόμαστε τις λέξεις μας.
 - 5.3. Επιλέξτε ένα υλικό και γράψτε το στον τίτλο.
 - 5.4. Δημιουργήστε ένα μικρό ποίημα σχετικό με το υλικό που επιλέξατε.
 - 5.5. Ανάγνωση ποιήματος. Σημείωση λέξεων που «κράτησαν» από το ποίημα.
7. Ανατροφοδότηση (Σας άρεσαν οι δραστηριότητες; Τι σας δυσκόλεψε; κτλ.)
8. Αποχαιρετισμός.

ΟΝΟΜΑ:

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:.....

ΔΕΥΤΕΡΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

1η Δραστηριότητα

Ποια λέξη σκέφτομαι όταν μυρίζω:

1. Ρίγανη:.....
2. Δυόσμο:.....
3. Πιπέρι:.....
4. Καφέ:.....
5. Κανέλα:.....
6. Βασιλικό:.....
7. Βανίλια:.....
8. Δενδρολίβανο:.....
9. Δάφνη:.....
10. Κύμινο:.....

2η Δραστηριότητα

ΤΙΤΛΟΣ

.....

3η Συνεδρία

Διάρκεια: 1 ώρα (17:30-18:30)

Ημερομηνία: 18/9/2023

Στόχος συνεδρίας: Σύνδεση με το παρελθόν μέσω παλιών παιχνιδιών.

Εποπτικό υλικό: Φύλλα εργασίας, μολύβια, μαρκαδόροι, ξυλομπογιές, γόμες, ξύστρες, πλαστικοποιημένες εικόνες που απεικονίζουν πορσελάνινες κούκλες

Τίτλος: Παίζοντας (σ)το παρελθόν!

ΠΛΑΝΟ

1. Περιγραφή θέματος συνεδρίας.
2. Συζήτηση σχετικά με παλιά παιχνίδια (ατομικά και ομαδικά).
3. Παρουσίαση εικόνων παλαιών παιχνιδιών.
4. Διαμοιρασμός φύλλων εργασίας.
5. Παροχή οδηγιών.
 - 4.1. Σημειώστε μέσα στην καρδιά ποια ήταν τα αγαπημένα σας παιχνίδια όταν ήσασταν παιδιά.
6. Τοποθέτηση πλαστικοποιημένων εικόνων που απεικονίζουν διάφορες πορσελάνινες κούκλες στο τραπέζι. Η κάθε εικόνα είναι στερεωμένη πάνω σε καλαμάκι ώστε να παραπέμπει σε κούκλα κουκλοθεάτρου.
7. Παροχή οδηγιών.
 - 6.1. Αφού επιλέξετε δύο κούκλες ο καθένας, γράψτε έναν μικρό διάλογο που διαδραματίζεται ανάμεσα στις κούκλες σας.
 - 6.3. Παρουσιάστε τον διάλόγό σας.
8. Ανάγνωση του ποιήματος «Η κούκλα» του Σπύρου Κατσίμη.
9. Ανατροφοδότηση (Σας άρεσαν οι δραστηριότητες; Τι σας δυσκόλεψε; κτλ.)
10. Αποχαιρετισμός.

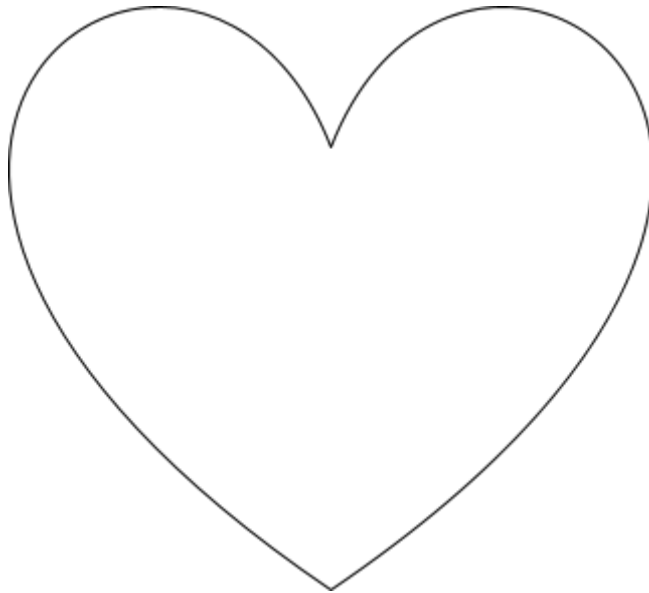
ΟΝΟΜΑ:

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:.....

**ΤΡΙΤΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ
ΠΑΙΖΟΝΤΑΣ (Σ)ΤΟ
ΠΑΡΕΛΘΟΝ**

1η Δραστηριότητα

Ποια παιχνίδια έπαιζα όταν ήμουν παιδί; Γράφω όσα θυμάμαι μέσα στην καρδιά.



2η Δραστηριότητα

Γράφω ένα όνομα για κάθε κούκλα και φτιάχνω έναν διάλογο.

4η Συνεδρία

Διάρκεια: 1 ώρα (17:30-18:30)

Ημερομηνία: 19/9/2023

Στόχος συνεδρίας: Σύνδεση με το παρελθόν μέσω του προσώπου της μητέρας.

Εποπτικό υλικό: Φύλλα εργασίας, μολύβια, μαρκαδόροι, ξυλομπογιές, γόμες, ξύστρες

Τίτλος: Η μάνα

ΠΛΑΝΟ

1. Περιγραφή του θέματος της συνεδρίας.
2. Συζήτηση σχετικά με τη μητέρα (όνομα, εξωτερική εμφάνιση, επάγγελμα κτλ.)
3. Διαμοιρασμός φύλλων εργασίας.
4. Παροχή οδηγιών.
 - 4.1. Έχοντας στη σκέψη σας το πρόσωπο της μητέρας σας γράψτε μέσα στο γράμμα «Μ» ποιες λέξεις σας έρχονται στο μυαλό σχετικά μ' εκείνη.
 - 4.2. Επιλέξτε 4 από τις παραπάνω λέξεις και γράψτε μια φράση που ξεκινάει από αυτή τη λέξη. Με τον τρόπο αυτό θα δημιουργηθεί ένα ποίημα αφιερωμένο στη μητέρα!
5. Ακρόαση του τραγουδιού «Μητέρα, φίλη μου παλιά», της Χαρούλας Αλεξίου.
6. Συζήτηση σχετικά με τα συναισθήματα που τους δημιούργησε το τραγούδι.
7. Ανατροφοδότηση (Σας άρεσαν οι δραστηριότητες; Τι σας δυσκόλεψε; κτλ.)
8. Αποχαιρετισμός.

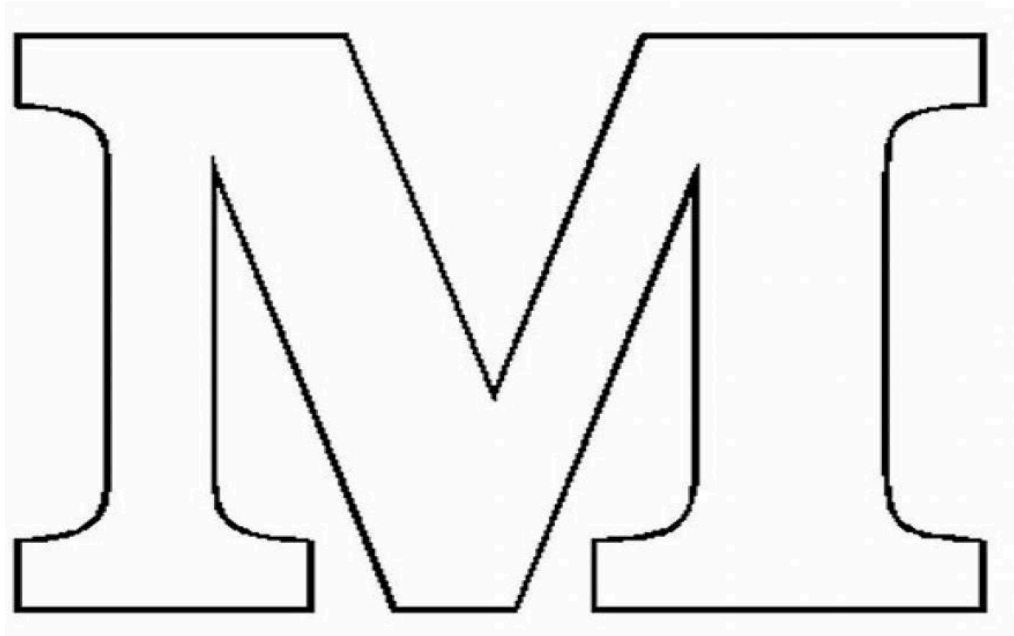
ΟΝΟΜΑ:

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:.....

**ΤΕΤΑΡΤΗ
ΣΥΝΕΔΡΙΑ Η ΜΑΝΑ**

1η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Γράφω μέσα στο Μ της μητέρας λέξεις που μου θυμίζουν εκείνη.



2η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Επιλέξτε 4 από τις παραπάνω λέξεις και γράψτε μια φράση που ξεκινάει από αυτή τη λέξη. Με τον τρόπο αυτό θα δημιουργηθεί ένα ποίημα αφιερωμένο στη μητέρα!

5η Συνεδρία

Διάρκεια: 1 ώρα (17:30-18:30)

Ημερομηνία: 26/9/2023

Στόχος συνεδρίας: Σύνδεση με το παρελθόν μέσω της θεματικής των ταξιδιών.

Εποπτικό υλικό: Φύλλα εργασίας, μολύβια, μαρκαδόροι, ξυλομπογιές, γόμες, ξύστρες, χρωματιστά χαρτάκια σημειώσεων, κενός χάρτης σε χαρτόνι, χαρτάκια με τα ονόματα των συμμετεχόντων, γεωγραφικός άτλαντας,κόλλα

Τίτλος:

Οι αποσκευές της ζωής μου.

ΠΛΑΝΟ

1. Περιγραφή του θέματος της συνεδρίας.
2. Παρουσίαση γεωγραφικού άτλαντα (προσωπικό σχολικό βοήθημα του δημοτικού 1993-94) και συζήτηση σχετικά με τα ταξίδια που έχουν κάνει.
3. Διαμοιρασμός φύλλων εργασίας.
4. Παροχή οδηγιών.
 - 4.1. Καταγράψτε μέσα στην παρακάτω βαλίτσα τους τόπους που αποτελούν τους σημαντικούς σταθμούς της ζωής σας.
 - 4.2. Διαλέξτε έναν τόπο και γράψτε ένα ποίημα ή λίγους στίχους γι' αυτόν στο χρωματιστό χαρτάκι που έχετε διαλέξει.
 - 4.4. Τοποθέτηση κενού φανταστικού χάρτη πάνω στο τραπέζι.
 - 4.5. Ονομασία των χωρών του χάρτη.
 - 4.6. Κολλήστε το χαρτάκι σας στο μέρος του “Χάρτη των Αναμνήσεων” που είναι η δική σας χώρα και ζωγραφίστε την όπως επιθυμείτε.
 - 4.7. Γράψτε τον τίτλο μιας ταινίας με πρωταγωνιστές εσάς για το ταξίδι της ζωής σας.
5. Ακρόαση του τραγουδιού «Ετοιμάζω ταξίδι» της Ελένης Δήμου.
6. Ανατροφοδότηση (Σας άρεσαν οι δραστηριότητες; Τι σας δυσκόλεψε; κτλ.)
7. Αποχαιρετισμός.

ΟΝΟΜΑ:

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:.....

ΠΕΜΠΤΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ
Οι αποσκευές της ζωής μου.

1η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Καταγράψτε μέσα στην παρακάτω βαλίτσα τους τόπους που αποτελούν τους σημαντικούς σταθμούς της ζωής σας.



2η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Αν το ταξίδι της ζωής σας ήταν ο τίτλος μιας ταινίας, ποιος θα ήταν αυτός;

6η Συνεδρία

Διάρκεια: 1 ώρα (17:30-18:30)

Ημερομηνία: 27/9/2023

Στόχος συνεδρίας: Δημιουργία παραμυθιού.

Εποπτικό υλικό: Φύλλα εργασίας, μολύβια, μαρκαδόροι, ξυλομπογιές, γόμες, ξύστρες, καρτέλες με λέξεις, καλάθι

Τίτλος

Αλήθεια...Είναι παραμύθια!

1. Περιγραφή του θέματος της συνεδρίας.
2. Συζήτηση σχετικά με τα παραμύθια.
3. Ο κάθε συμμετέχοντας λέει μια λέξη, οι οποίες καταγράφονται και στο τέλος προκύπτει μια αστεία ιστορία.
4. Τοποθέτηση καλάθιού με καρτέλες πάνω στο τραπέζι. Οι καρτέλες αναγράφουν τις εξής λέξεις: βασιλιάς, φίλος, ψέμα, κλέφτης, μαγικό καπέλο, τσακωμός, μεσάνυχτα, δαχτυλίδι, δάσος, γάμος, καλοκαίρι, μεσημέρι, δάσκαλος, χωρισμός, φίλι, αλεπού, βουνό, αυλή, τραπέζι, ποτάμι, γιατρός, αετός, ψωμί, ηλιοβασίλεμα.
5. Παροχή οδηγιών:
 - 3.1. Επιλέξτε τυχαία τρεις καρτέλες ο καθένας.
 - 3.2. Γράψτε ένα μικρό παραμύθι που να περιέχει τις λέξεις που διαλέξατε και δώστε έναν τίτλο.
 - 3.3. Διαβάστε ο καθένας το παραμύθι του για να σχηματιστεί η μεγάλη ιστορία της ομάδας (σκυταλοδρομία παραμυθιών).
6. Ακρόαση του τραγουδιού «Παραμύθι» από τον Νίκο Ξυλούρη.
7. Ανατροφοδότηση (Σας άρεσαν οι δραστηριότητες; Τι σας δυσκόλεψε; κτλ.)
8. Αποχαιρετισμός.

ΟΝΟΜΑ:

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:.....

ΕΚΤΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ
Αλήθεια...Είναι παραμύθια!

1η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Γράφω το δικό μου παραμύθι με τις λέξεις που διάλεξα.

ΤΙΤΛΟΣ

Μια φορά κι έναν καιρό...

7η Συνεδρία

Διάρκεια: 1 ώρα (17:30-18:30)

Ημερομηνία: 2/10/2023

Στόχος συνεδρίας: Ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και της αυτοεκτίμησης μέσω της δημιουργικής γραφής. Εορτασμός ημέρας τρίτης ηλικίας (1^η Οκτωβρίου)

Εποπτικό υλικό: Φύλλα εργασίας, μολύβια, μαρκαδόροι, ξυλομπογιές, γόμες, ξύστρες, μπαλόνια, μικρά χρωματιστά χαρτιά, χάρτινες ρακέτες, κάρτες με εικόνες που απεικονίζουν άτομα της τρίτης ηλικίας σε διάφορες δραστηριότητες

Τίτλος Η δική μας μέρα!

ΠΛΑΝΟ

1. Περιγραφή θέματος συνεδρίας.
2. Συζήτηση σχετικά με τον σπουδαίο ρόλο των ηλικιωμένων και παρουσίαση εικόνων οι οποίες απεικονίζουν χαρούμενες στιγμές με ηλικιωμένους που ασχολούνται με διάφορες δραστηριότητες. Συζήτηση σχετικά με όσα οι ίδιοι έχουν κάνει απ' όσα απεικονίζονται.
3. Διαμοιρασμός φύλλων εργασίας.
4. Παροχή οδηγιών.
 - 4.1. Το Μανιφέστο του ΝΑΙ της τρίτης ηλικίας. Καταγράψτε όλες εκείνες τις καταστάσεις και τα συναισθήματα στα οποία λέτε ναι (π.χ. Ναι στην παρέα)
 - 4.2. Γράψτε στο χρωματιστό χαρτί όλα όσα αγαπάτε σ' εσάς!
 - 4.3. Ανάγνωση όσων έχουν καταγραφεί.
5. Παιχνίδια με μπαλόνια (για άτομα χωρίς κινητικά προβλήματα)
 - 3.1. Σηκώνονται ανά δύο και τοποθετούν ένα μπαλόνι ανάμεσά τους. Προσπαθούν να διανύσουν μια μικρή απόσταση χωρίς να πέσουν.
 - 3.2. Ανα δύο στέκονται όρθιοι σε απόσταση και προσπαθεί ο ένας να μεταφέρει το μπαλόνι στον άλλον πάνω σε μια κουτάλα χωρίς να του πέσει.
6. Παιχνίδια με μπαλόνια για όλους.
 - 4.1. Καθισμένοι στο τραπέζι και κρατώντας μία ρακέτα από πλαστικό πιάτο και γλωσσοπίεστρο πετούν ο ένας στον άλλον ένα μπαλόνι.
 - 4.2. Μοιράζεται ένα μπαλόνι στον καθένα καθώς και αυτοκόλλητα και στολίζουν το μπαλόνι τους όπως τους αρέσει.
7. «Ο παππούλης» του Βασίλη Ρώτα και «Η γιαγιά και η εγγονή της» του Κώστα Καλαπανίδα.
8. Ανατροφοδότηση (Σας άρεσαν οι δραστηριότητες; Τι σας δυσκόλεψε; κτλ.)
9. Αποχαιρετισμός.

ΟΝΟΜΑ:

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:.....

ΕΒΔΟΜΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ

Η δική μας μέρα!

1η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Το Μανιφέστο του ΝΑΙ! Καταγράψτε τις καταστάσεις, τα συναισθήματα ή ό,τι άλλο σκεφτείτε στα οποία λέτε «ΝΑΙ»!

1. Ναι

2. Ναι

3. Ναι

4. Ναι

5. Ναι

6. Ναι

7. Ναι

8. Ναι

9. Ναι

10. Ναι

2η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Γράψτε όλα όσα αγαπάτε σ' εσάς!

8η Συνεδρία

Διάρκεια: 1 ώρα (17:30-18:30)

Ημερομηνία: 3/10/2023

Στόχος συνεδρίας: Σύνδεση με το παρελθόν μέσω των χρωμάτων.

Εποπτικό υλικό: Φύλλα εργασίας, μολύβια, μαρκαδόροι, ξυλομπογιές, γόμες, ξύστρες, κουτιά, λευκές σελίδες

Τίτλος Μια πολύχρωμη ζωή!

ΠΛΑΝΟ

1. Περιγραφή θέματος συνεδρίας.
2. Συζήτηση σχετικά με τα χρώματα (αγαπημένο χρώμα γενικά, αγαπημένο χρώμα σε ρούχα κτλ.)
3. Τοποθέτηση δύο κουτιών πάνω στο τραπέζι, ενός άσπρου κι ενός μαύρου.
4. Διαμοιρασμός δύο σελίδων σε κάθε συμμετέχοντα. Στη μία αναγράφεται στο πάνω μέρος η φράση «Θέλω να θυμάμαι» και στην άλλη «Θέλω να ξεχάσω».
5. Παροχή οδηγιών.
 - 5.1. Σημειώστε σε κάθε μία από τις δύο σελίδες όλα όσα θέλετε να θυμάστε και όσα θέλετε να ξεχάσετε αντίστοιχα χωρίς να γράψετε το όνομά σας
 - 5.2. Τοποθετήστε τη σελίδα με όλα όσα θέλετε να θυμάστε στο άσπρο κουτί και με όλα όσα θέλετε να ξεχάσετε στο μαύρο κουτί.
 - 5.3. Ανάγνωση των σελίδων που περιέχουν τα δύο κουτιά.
6. Διαμοιρασμός φύλλων εργασίας.
7. Παροχή οδηγιών.
 - 7.1. Σημειώστε κάτω από κάθε χρώμα ποιες λέξεις ή ποια συναισθήματα σας έρχονται στο μυαλό βλέποντάς το.
 - 7.2. Επιλέξτε ένα χρώμα και με τις λέξεις που έχετε καταγράψει και δημιουργήστε μια μικρή ιστορία.
 - 7.3. Ανάγνωση των ιστοριών.
8. Ανάγνωση του τραγουδιού «Της αγάπης χρώματα» της Δήμητρας Σταυράκη, Μουσική-Στίχοι: Αλέξανδρος (Αλκης) Σταυράκης
9. Ανατροφοδότηση (Σας άρεσαν οι δραστηριότητες; Τι σας δυσκόλεψε; κτλ.)
10. Αποχαιρετισμός.

ΟΝΟΜΑ:

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:.....

ΟΓΛΟΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ

Μια πολύχρωμη ζωή

1η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Σημειώστε κάτω από κάθε χρώμα ποιες λέξεις ή ποια συναισθήματα σας έρχονται στο μυαλό βλέποντάς το.

2η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Επιλέξτε ένα χρώμα και με τις λέξεις που έχετε καταγράψει δημιουργήστε μια μικρή ιστορία.

9η Συνεδρία

Διάρκεια: 1 ώρα (17:30-18:30)

Ημερομηνία: 10/10/2023

Στόχος συνεδρίας: Σύνδεση με το παρελθόν και δημιουργία ιστοριών μέσω κύβων.

Εποπτικό υλικό: Φύλλα εργασίας, μολύβια, μαρκαδόροι, ξυλομπογιές, γόμες, ξύστρες, κουτιά, κύβοι ιστοριών, κύβοι ερωτήσεων

Τίτλος Η ζωή μας ένα ζάρι!

ΠΛΑΝΟ

1. Περιγραφή θέματος συνεδρίας.
2. Τοποθέτηση κύβου ερωτήσεων στο κέντρο του τραπεζιού.
3. Διαμοιρασμός φύλλων εργασίας.
4. Παροχή οδηγιών.
 - 4.1. Κάθε συμμετέχων ρίχνει τον κύβο ερωτήσεων τρεις φορές και απαντάει γραπτά στην αντίστοιχη ερώτηση. Οι ερωτήσεις είναι οι εξής:
 - Ποια ήταν η πιο ευτυχισμένη μέρα της ζωής σου;
 - Σε ποια μέρα της ζωής σου θα ήθελες να επιστρέψεις;
 - Σε ποιο μέρος θα ήθελες να επιστρέψεις;
 - Αν μπορούσε να πραγματοποιηθεί μια ευχή σου ποια θα ήταν;
 - Ποια ήταν η πιο δύσκολη μέρα της ζωής σου;
 - Ποια συμβουλή ζωής θα έδινες σε κάποιον;
5. Κάθε συμμετέχων ρίχνει έναν από τους κύβους των ιστοριών τρεις φορές και σημειώνει στο φύλλο εργασίας αυτό που δείχνει η αντίστοιχη εικόνα. Έπειτα γράφει μια μικρή ιστορία βάσει των συγκεκριμένων λέξεων.
6. Ανάγνωση των ιστοριών.
7. Ανάγνωση του ποιήματος «Εριζα τα ζάρια» του Αθανάσιου Ξεΐνη.
8. Ανατροφοδότηση (Σας άρεσαν οι δραστηριότητες; Τι σας δυσκόλεψε; κτλ.)
9. Αποχαιρετισμός.

ΟΝΟΜΑ:

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:.....

ΕΝΑΤΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ
Η ζωή μας ένα ζάρι.

1η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Απαντήστε γραπτά στις τρεις από τις ερωτήσεις που σας έτυχαν στον κύβο των ερωτήσεων.

Ποια ήταν η πιο ευτυχισμένη μέρα της ζωής σου;

Σε ποια μέρα της ζωής σου θα ήθελες να επιστρέψεις;

Σε ποιο μέρος θα ήθελες να επιστρέψεις;

Αν μπορούσε να πραγματοποιηθεί μια ευχή σου ποια θα ήταν;

Ποια ήταν η πιο δύσκολη μέρα της ζωής σου;

Ποια συμβουλή ζωής θα έδινες σε κάποιον;

2η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Αφου σημειώσετε τι δείχνει η καθεμία από τις τρεις εικόνες που σας έτυχε γράψτε μια μικρή ιστορία βάσει των συγκεκριμένων λέξεων.

Λέξεις:

Ιστορία

10η Συνεδρία

Διάρκεια: 1 ώρα (17:30-18:30)

Ημερομηνία: 16/10/2023

Στόχος συνεδρίας: Σύνδεση με το παρελθόν μέσω της ανάμνησης των συγκρούσεων.

Εποπτικό υλικό: Φύλλα εργασίας, μολύβια, μαρκαδόροι, ξυλομπογιές, γόμες, ξύστρες, τέσσερις πλαστικοποιημένες φιγούρες (δύο άντρες και δύο γυναίκες)

Τίτλος
Ποιος
φταίει;

ΠΛΑΝΟ

1. Περιγραφή θέματος συνεδρίας.
2. Συζήτηση σχετικά με τις συγκρούσεις (ποιες αναμνήσεις έχουν από ανάλογες καταστάσεις, με ποια άτομα κτλ).
3. Τοποθέτηση πλαστικών φιγούρων στο τραπέζι.
4. Διαμοιρασμός φύλλων εργασιών.
5. Παροχή οδηγιών
 - 5.1. Ο κάθε συμμετέχων επιλέγει να ασχοληθεί με δύο από τις τέσσερις φιγούρες.
 - 5.2. Περιγράψτε τις φιγούρες που επιλέξατε συμπληρώνοντας τα ανάλογα κενά στο φύλλο εργασιών.
 - 5.3. Σκεφτείτε ποια σχέση έχουν μεταξύ τους και για ποιο λόγο τα δύο αυτά πρόσωπα συγκρούονται μεταξύ τους και σημειώστε τα.
 - 5.4. Γράψτε έναν διάλογο με πρωταγωνιστές τους δύο χαρακτήρες που συγκρούονται.
6. Ανάγνωση γνωμικών για τη συγχώρεση
7. Ανατροφοδότηση (Σας άρεσαν οι δραστηριότητες; Τι σας δυσκόλεψε; κτλ.)
8. Αποχαιρετισμός.

ΟΝΟΜΑ:

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:.....

ΔΕΚΑΤΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ
Ποιος φταίει;

1η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Αφού επιλέξετε δύο από τις τέσσερις φιγούρες συμπληρώστε για καθεμία τα χαρακτηριστικά που πιστεύετε πως της ταιριάζουν.

ΦΙΓΟΥΡΑ 1	ΦΙΓΟΥΡΑ 2
Όνομα: _____	Όνομα: _____
Ηλικία: _____	Ηλικία: _____
Επάγγελμα: _____	Επάγγελμα: _____
Πού μένει: _____	Πού μένει: _____
Αγαπημένο χρώμα: _____	Αγαπημένο χρώμα: _____
Αγαπημένο φαγητό: _____	Αγαπημένο φαγητό: _____

2η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

α. Σημειώστε ποια σχέση έχουν τα δύο πρόσωπα και ποιος είναι ο λόγος σύγκρουσης των δύο προσώπων που περιγράψατε παραπάνω.

β. Γράψτε τον διάλογο της σύγκρουσης των δύο προσώπων. Μη ξεχάσετε να γράψετε μπροστά από κάθε φράση το αρχικό του ονόματος του προσώπου που μιλάει.

11η Συνεδρία

Διάρκεια: 1 ώρα (17:30-18:30)

Ημερομηνία: 17/10/2023

Στόχος συνεδρίας: Σύνδεση με το παρελθόν μέσω του Θεάτρου Σκιών.

Εποπτικό υλικό: Φύλλα εργασίας, μολύβια, μαρκαδόροι, ξυλομπογιές, γόμες, ξύστρες, χάρτινες φιγούρες του Θεάτρου Σκιών.

Τίτλος

Θα φάμε, θα πιούμε και νηστικοί θα κοιμηθούμε!

ΠΛΑΝΟ

1. Περιγραφή θέματος συνεδρίας.
2. Συζήτηση σχετικά με το Θέατρο Σκιών (ποιες αναμνήσεις έχετε από παραστάσεις Θεάτρου Σκιών, με ποιους πηγαίνατε κτλ).
3. Παρακολούθηση της εισαγωγής της παράστασης «Καραγκιόζης - Το Κολλητήρι, ο Σβούρας κι ο Μπιριγκόγκος στο σχολείο - Άθως Δανέλης».
4. Τοποθέτηση χάρτινων φιγούρων στο τραπέζι.
5. Παρουσίαση κάθε φιγούρας.
6. Διαμοιρασμός φύλλων εργασιών.
7. Παροχή οδηγιών.
 - 6.1. Επιλέξτε δύο από τις φιγούρες που παρουσιάστηκαν.
 - 6.2. Αφού συμπληρώσετε τις πληροφορίες που ζητούνται σχετικά με τις δύο φιγούρες, γράψτε έναν διάλογο(κατά τη διάρκεια της συγγραφής θα ακούγεται η χαρακτηριστική μουσική από το χασαποσέρβικο κατά την είσοδο του Καραγκιόζη στις παραστάσεις καθώς και τα τραγούδια που συνοδεύουν τους άλλους πρωταγωνιστές).
 - 6.3. Παρουσιάστε τον διάλογο χρησιμοποιώντας τις φιγούρες.
8. Ανατροφοδότηση (Σας άρεσαν οι δραστηριότητες; Τι σας δυσκόλεψε; κτλ.)
9. Αποχαιρετισμός.

ΟΝΟΜΑ:

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:.....

ΕΝΔΕΚΑΤΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ
Θα φάμε, θα πιούμε και νηστικοί θα κοιμηθούμε!

1η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

ΠΡΩΤΗ ΦΙΓΟΥΡΑ	ΔΕΥΤΕΡΗ ΦΙΓΟΥΡΑ
ΟΝΟΜΑ:	ΟΝΟΜΑ:
ΤΙ ΕΠΙΘΥΜΕΙ:	ΤΙ ΕΠΙΘΥΜΕΙ:
ΤΙ ΔΕΝ ΤΟΥ/ΤΗΣ ΑΡΕΣΕΙ:	ΤΙ ΔΕΝ ΤΟΥ/ΤΗΣ ΑΡΕΣΕΙ:
ΠΟΥ ΠΗΓΑΙΝΕΙ:	ΠΟΥ ΠΗΓΑΙΝΕΙ:

2η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Γράψτε έναν διάλογο για τις παραπάνω δύο φιγούρες.

Φιγούρα 1:

Φιγούρα 2:

Φιγούρα 1:

Φιγούρα 2:

Φιγούρα 1:

Φιγούρα 2:



12η Συνεδρία

Διάρκεια: 1 ώρα (17:30-18:30)

Ημερομηνία: 23/10/2023

Στόχος συνεδρίας: Αυτογνωσία και σύνδεση με το παρελθόν

Εποπτικό υλικό: Φύλλα εργασίας, μολύβια, μαρκαδόροι, ξυλομπογιές, γόμες, ξύστρες, χρωματιστές κόλλες χαρτιού A4, χαρτόνι με σχεδιασμένο τον κορμό ενός δέντρου, ψαλίδι, κόλλα

Τίτλος Ζήτω το «Όχι»!

ΠΛΑΝΟ

1. Περιγραφή θέματος συνεδρίας.
2. Συζήτηση σχετικά με τον πόλεμο του 1940 και τα «όχι» στη ζωή μας. Παρουσίαση εικόνων από τον πόλεμο του 1940.
3. Διαμοιρασμός φύλλων εργασίας.
4. Παροχή οδηγιών.
 - 4.1. Συμπληρώστε όλα τα «όχι» που έχετε πει ή που θα θέλατε να πείτε.
5. Διαμοιρασμός μιας λευκής κόλλας χαρτιού σε κάθε συμμετέχοντα.
6. Παροχή οδηγιών.
 - 6.1. Σχηματίστε στην κόλλα A4 το περίγραμμα της παλάμης σας (ο εμψυχωτής σχεδιάζει την παλάμη όποιου ηλικιωμένου αδυνατεί να το πράξει).
 - 6.2. Γράψτε μέσα στον χώρο που έχετε σχεδιάσει μια ευχή για την ειρήνη στον κόσμο και το όνομά σας.
 - 6.3. Κόψτε το περίγραμμα της παλάμης σας (ο εμψυχωτής κόβει το περίγραμμα για όποιον ηλικιωμένο αδυνατεί να το πράξει)
 - 6.4. Κολλήστε στα κλαδιά του δέντρου τα περιγράμματα, ώστε να δημιουργηθεί το δέντρο της ειρήνης (ο εμψυχωτής κολλάει το περίγραμμα για όποιον ηλικιωμένο αδυνατεί να το πράξει)
7. Συζήτηση με την ομάδα σχετικά με το επετειακό τραγούδι που επιθυμούν να ακούσουμε.
8. Ανατροφοδότηση (Σας άρεσαν οι δραστηριότητες; Τι σας δυσκόλεψε; κτλ.)
9. Αποχαιρετισμός.

ΟΝΟΜΑ:

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:.....

ΔΩΔΕΚΑΘΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ
Ζήτω το «Όχι»

Γράψτε όσα «Όχι» έχετε πει ή θέλετε να πείτε.

1. Όχι
2. Όχι
3. Όχι
4. Όχι
5. Όχι
6. Όχι
7. Όχι
8. Όχι
9. Όχι
10. Όχι