



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ
ΣΧΟΛΗ ΚΑΛΩΝ ΤΕΧΝΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΘΕΑΤΡΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ:

*«Δραματική Τέχνη και Παραστατικές Τέχνες στην Εκπαίδευση και στη Δια Βίου
Μάθηση»*

Τίτλος Εργασίας:

Το Δράμα των Αναμνήσεων ως παράγοντας ευεξίας στην Τρίτη Ηλικία

Όνοματεπώνυμο Φοιτητή:

Λάμπρος-Νικόλαος Τριαντάφυλλος

A.M.:

5052202201024

Επιβλέπουσα:

Αικατερίνη Κωστή


Μέλη:

Χριστίνα Ζώνιου

Ιωάννα Τζαρτζάνη

ΝΑΥΠΛΙΟ, 2024

Εγώ ο Λάμπρος-Νικόλαος Τριαντάφυλλος, βεβαιώνω ότι είμαι συγγραφέας της παρούσας εργασίας και ότι έχω αναφέρει ή παραπέμπει σε αυτήν, ρητά και συγκεκριμένα, όλες τις πηγές από τις οποίες έκανα χρήση δεδομένων, ιδεών, προτάσεων ή λέξεων, είτε αυτές μεταφέρονται επακριβώς (στο πρωτότυπο ή μεταφρασμένες) είτε παραφρασμένες. Επίσης, βεβαιώνω ότι αυτή η προετοιμάστηκε από εμένα προσωπικά ειδικά για το συγκεκριμένα μάθημα/πρόγραμμα σπουδών.

Υπογραφή: 

Ευχαριστίες

Η παρούσα εργασία έγινε πραγματικότητα με την στήριξη και τη βοήθεια ορισμένων ανθρώπων τους οποίους και θα ήθελα να ευχαριστήσω για τη συμβολή τους.

Αρχικά, θα ήθελα να ευχαριστήσω τους γονείς μου, οι οποίοι μου έδωσαν ώθηση να συνεχίσω τις σπουδές μου, να εμπλουτίσω τις γνώσεις μου και να κάνω τις βλέψεις μου πραγματικότητα. Θέλω ακόμη να τους ευχαριστήσω για την οικονομική στήριξη που μου παρείχαν, ώστε να ολοκληρώσω το μεταπτυχιακό μου πρόγραμμα.

Στη συνέχεια θα ήθελα να ευχαριστήσω τη γιαγιά μου που ήταν η αφορμή για να ασχοληθώ με τη συγκεκριμένη ηλικιακή ομάδα αλλά και επειδή έγινε γέφυρα επικοινωνίας ανάμεσα σε εμένα και το ΚΑΠΗ στο οποίο πραγματοποιήθηκαν οι παρεμβάσεις.

Θέλω ακόμη να ευχαριστήσω το 1^ο ΚΑΠΗ Νίκαιας για την εμπιστοσύνη που μου έδειξε και που με δέχτηκε στον χώρο του, όπως επίσης τις υπεύθυνες που με βοήθησαν με τις υποδείξεις τους αλλά και τα μέλη του ΚΑΠΗ που με εμπιστεύτηκαν καθ' όλη τη διάρκεια των παρεμβάσεων.

Επίσης, θέλω να ευχαριστήσω όλους τους στενούς μου φίλους που με τη συμβολή τους με βοήθησαν τις ημέρες που δεν ήθελα να ασχοληθώ ή ήμουν κουρασμένος και μου έδωσαν κίνητρο και ώθηση με τα λόγια τους.

Τέλος, θα ήθελα να ευχαριστήσω την επιβλέπουσά μου που ήταν μαζί μου από την αρχή μέχρι το τέλος του μεταπτυχιακού προγράμματος κάνοντας πάντα τις κατάλληλες υποδείξεις και διορθώσεις, ώστε να έχω το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα.

Αθήνα, Φεβρουάριος 2024

Λάμπρος - Νικόλαος Τριαντάφυλλος

Περιεχόμενα

Ευχαριστίες.....	3
Περιεχόμενα.....	4
Πρόλογος.....	7
Περίληψη.....	8
Abstract.....	9
Εισαγωγή.....	10
Μέρος Α: Ανασκόπηση Βιβλιογραφίας	
Κεφάλαιο 1 ^ο : Τρίτη Ηλικία και Ευεξία	
1.1 Εισαγωγή.....	11
1.2 Τρίτη ηλικία – Χρονική οριοθέτηση.....	12
1.3 Τρίτη ηλικία – Χαρακτηριστικά.....	13
1.4 Τρίτη ηλικία – Θεωρίες.....	14
1.5 Τρίτη ηλικία και ευεξία.....	16
1.5.1 Έννοια της ευεξίας.....	16
1.5.2 Χαρακτηριστικά που συνθέτουν την ευεξία.....	18
1.5.3 Η ευεξία στην Τρίτη Ηλικία.....	19
Κεφάλαιο 2 ^ο : Θέατρο και Δράμα των Αναμνήσεων	
2.1 Εισαγωγή.....	20
2.2 Θέατρο και Δράμα των Αναμνήσεων.....	21
2.2.1 Χαρακτηριστικά του Δράματος των Αναμνήσεων.....	22
2.2.2 Επίδραση του Δράματος των Αναμνήσεων.....	24
2.3 Διαγενεακά Προγράμματα.....	25
2.4 Δράμα των Αναμνήσεων και ευεξία.....	25

2.5 Έρευνες από το διεθνές και εγχώριο πλαίσιο.....	27
---	----

Μέρος Β: Έρευνα

Κεφάλαιο 3^ο: Μεθοδολογία έρευνας

3.1 Ποιοτική, ποσοτική και μεικτή έρευνα.....	30
---	----

3.2 Ερευνητική Στρατηγική.....	31
--------------------------------	----

3.3 Σχεδιασμός Έρευνας.....	32
-----------------------------	----

3.3.1 Αφετηρία.....	32
---------------------	----

3.3.2 Στόχος Έρευνας και Ερωτήματα.....	33
---	----

3.3.3 Ανάλυση δεδομένων.....	33
------------------------------	----

3.3.4 Εργαλεία και συλλογή δεδομένων.....	34
---	----

3.3.5 Δείγμα.....	34
-------------------	----

3.3.6 Εγκυρότητα έρευνας.....	35
-------------------------------	----

3.4 Δεοντολογία έρευνας.....	36
------------------------------	----

3.5 Σχεδιασμός παρεμβάσεων.....	37
---------------------------------	----

Κεφάλαιο 4^ο: Ποιοτική ανάλυση δεδομένων

4.1 Εισαγωγή.....	39
-------------------	----

4.2 Παρουσίαση δεδομένων.....	39
-------------------------------	----

4.2.1 Σωματική ευεξία.....	39
----------------------------	----

4.2.2 Συναισθηματική ευεξία.....	41
----------------------------------	----

4.2.3 Κοινωνική ευεξία.....	45
-----------------------------	----

4.2.4 Πνευματική ευεξία.....	46
------------------------------	----

4.2.5 Διανοητική και Δημιουργική ευεξία.....	49
--	----

4.3 Σχολιασμός.....	51
---------------------	----

Κεφάλαιο 5^ο: Συμπεράσματα – Συζήτηση – Προτάσεις

5.1 Γενικές διατυπώσεις και ευρήματα.....	53
5.2 Συζήτηση.....	55
5.3 Προτάσεις.....	55
Επίλογος.....	57
Βιβλιογραφία.....	58
Παράρτημα.....	69

Πρόλογος

Η παρούσα εργασία εστίασε στο πώς μπορεί το Δράμα των Αναμνήσεων να αποτελέσει παράγοντα πρόκλησης ευεξίας στην τρίτη ηλικία, πώς μπορεί να ανασύρει μνήμες και να λειτουργήσει ευεργετικά για τους ίδιους τους ηλικιωμένους. Είναι γεγονός πως οι ηλικιωμένοι γνωρίζουν το παρελθόν αρκετά καλά αλλά παραγκωνίζονται από τη νέα γενιά, λόγω της φυσικής φθοράς που γνωρίζουν στο πέρασμα του χρόνου. Ο σκοπός, λοιπόν, της παρούσας έρευνας ήταν η αξιοποίηση αυτών των αναμνήσεων για την παραγωγή προγραμμάτων που θα ωφελήσουν την τρίτη ηλικία προκαλώντας τους ευεξία. Φυσικά, οι αναμνήσεις τους αποτελούν από μόνες τους πηγή γνώσεων για τις νέες γενιές, τις οποίες μπορούν να κατανοήσουν και να αξιοποιήσουν στην καθημερινότητά τους.

Έχω παρατηρήσει πως οι εμπειρίες, τα λάθη και ο τρόπος ζωής ενός ανθρώπου συνθέτουν μια ιστορία πλούσια σε μαθήματα ζωής που την καθιστούν μια εξαιρετική ιστορική πηγή. Ταυτόχρονα το παρελθόν ενός ανθρώπου μπορεί να λειτουργήσει ως πηγή έμπνευσης και παραδειγματισμού προς τους νεότερους ανθρώπους. Η συναναστροφή με άτομα μεγαλύτερης ηλικίας μπορεί να μας δώσει απαντήσεις σε ερωτήματα όπως: *«Πώς ζούσε ένας άνθρωπος; Τι έκανε για να ζήσει; Ήταν διαφορετικά τότε σε σχέση με σήμερα; Εάν ναι, πόσο;»*. Με αυτόν τον τρόπο μπορούμε να γίνουμε κομμάτι του παρελθόντος για λίγο και να μάθουμε τις άγνωστες πτυχές του. Οι ίδιοι οι ηλικιωμένοι περιγράφοντας το παρελθόν γίνονται κομμάτι του και μεταμορφώνονται σε «παιδιά», ο καθένας με το δικό του τρόπο.

Ο παραγκωνισμός της τρίτης ηλικίας σε συνδυασμό με την αγάπη μου προς κάθε τι παλιό αποτέλεσε αφορμή για την ενασχόλησή μου με το συγκεκριμένο θέμα. Αυτά με ενέπνευσαν να ασχοληθώ με τον τρόπο που μπορεί κάποιος να αλλάξει την ψυχολογία ενός ανθρώπου και να ζήσει με ηρεμία τα εναπομείναντα χρόνια της ζωής του, χρησιμοποιώντας το Δράμα των Αναμνήσεων. Η ευεξία που μπορεί να προσφέρει σε ανθρώπους τέτοιας ηλικίας είναι σημαντική, καθώς με αυτήν μπορούν να νιώσουν πως είναι ενεργά και χρήσιμα μέλη της κοινωνίας. Συνεπώς, η επιλογή του θέματος έγινε συνειδητά και αμέσως έγινε προσπάθεια να συγκεντρωθούν τα απαραίτητα στοιχεία που θα μπορούσαν να κάνουν αυτό το εγχείρημα πραγματικότητα.

Περίληψη

Σκοπός της έρευνας ήταν να διαπιστωθεί το κατά πόσο η Δραματική Τέχνη στην Εκπαίδευση και συγκεκριμένα το «Δράμα των Αναμνήσεων» είναι ικανό να συμβάλλει στην ευεξία της Τρίτης ηλικίας. Μέσω των ρόλων, της έκφρασης και της κίνησης οι ηλικιωμένοι μπορούν να αναπαραστήσουν τις ιστορίες τους από την ίδια τους τη ζωή. Οι ιστορίες του παρελθόντος αλλά και ο τρόπος με τον οποίο μπορούν να συμβάλλουν στο να ισορροπήσει ένας άνθρωπος και να αποδεχτεί το ίδιο του το παρελθόν ήταν τα κεντρικά ερωτήματα για να πραγματοποιηθεί αυτή η έρευνα.

Λέξεις κλειδιά: Δράμα, αναμνήσεις, έκφραση, συναισθήματα, ευεξία.

Abstract

The purpose of this study was to determine how third age wellness can be affected and be increased through reminiscence drama. What is wellness? How it works and how can it be combined with drama. Embodying different roles and depict different part of their lives through reminiscence drama can offer a great chance to third age people to express themselves and energize them. Expressing themselves can also make them come in peace with their own past and die in peace.

Keywords; Drama, memories, expression, feelings, wellbeing.

Εισαγωγή

Οι ηλικιωμένοι συχνά παραγκωνίζονται και απομονώνονται, ενώ η ευεξία τους παραμένει σε χαμηλά επίπεδα. Ένας τρόπος με τον οποίο ένα ηλικιωμένο άτομο μπορεί να παραμείνει κοινωνικά ενεργό και να προσφέρει στην κοινωνία είναι το Δράμα των Αναμνήσεων.

Ο παραγκωνισμός που υφίστανται οι άνθρωποι της τρίτης ηλικίας αποτέλεσε αφορμή για την παρούσα εργασία. Το Δράμα των Αναμνήσεων, σύμφωνα με έρευνες (Schweitzer, 2007) μπορεί να ενεργοποιήσει ξανά αυτή την ηλικιακή ομάδα και οι θεατρικές τεχνικές είναι ικανές να προσφέρουν σε αυτούς τους ανθρώπους σωματική και ψυχική ευεξία. Παράλληλα, αναπτύσσουν την ικανότητα να σκαρφίζονται ιστορίες, αλλά και να εκφράζουν οτιδήποτε αυτοί θέλουν, είτε αυτό είναι συναισθήματα είτε προβληματισμοί (Κωστή, 2018). Μέσω αυτής της εργασίας έγινε η προσπάθεια να οργανωθεί ένα σχετικό πρόγραμμα και να μελετηθεί αν προσέφερε στις συμμετέχουσες ευεξία.

Έτσι, έγινε η προσπάθεια, μέσω δέκα παρεμβάσεων, να διερευνηθεί κατά πόσο η χρήση του Δράματος των Αναμνήσεων μπορεί να βοηθήσει έναν ηλικιωμένο να βρεθεί σε κατάσταση ευεξίας. Η συλλογή των δεδομένων έγινε μέσω της συμμετοχικής παρατήρησης, των τεκμηρίων, του ημερολογίου και της μαγνητοφώνησης. Ακολούθησε η ποιοτική ανάλυση των δεδομένων μέσω της θεματικής ανάλυσης και στη συνέχεια η παρουσίαση των αποτελεσμάτων.

Στο πρώτο κεφάλαιο της εργασίας γίνεται λόγος για το θεωρητικό πλαίσιο που αφορά στην τρίτη ηλικία. Ακολουθεί το δεύτερο κεφάλαιο στο οποίο αναφέρεται τι είναι το Δράμα των Αναμνήσεων. Στο τρίτο κεφάλαιο αναφέρεται η μέθοδος και τα εργαλεία τα οποία χρησιμοποιήθηκαν για την εκπόνηση των παρεμβάσεων. Τέλος, αναφέρονται τα συμπεράσματα της έρευνας και προτάσεις για μελλοντικές έρευνες.

Μέρος Α: Ανασκόπηση Βιβλιογραφίας

Κεφάλαιο 1^ο: Τρίτη Ηλικία και Ευεξία

1.1 Εισαγωγή

Είναι γεγονός ότι ο κόσμος μας γερνά. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας αναφέρει πως το 2020 το ποσοστό των ηλικιωμένων άνω των 60 ετών ήταν υψηλότερο σε σχέση με τον αριθμό των παιδιών κάτω των πέντε ετών. Αναφέρει παράλληλα πως το ποσοστό των ηλικιωμένων άνω των 60 ετών, μέχρι το 2050, θα ανέλθει παγκοσμίως στο 22%. Σύμφωνα με την ίδια πηγή, το φαινόμενο οφείλεται στην αύξηση του προσδόκιμου ζωής (World Health Organization, 2022).

Οι Harper και Leeson (2008) αναφέρουν πως οι γεννήσεις νέων ανθρώπων παγκοσμίως μειώνονται συνεχώς και αυξάνεται όλο και περισσότερο το προσδόκιμο ζωής το οποίο έχει ως αποτέλεσμα τη γήρανση του πληθυσμού. Αυτό σημαίνει πως λόγω του αυξημένου αριθμού ηλικιωμένων θα υπάρξει και ταυτόχρονη ανάγκη για υπηρεσίες υγείας αλλά και περίθαλψης οι οποίες να είναι σε θέση να καλύψουν τις ανάγκες των ηλικιωμένων.

Ο ΟΗΕ (2019) αναφέρει πως το φαινόμενο της γήρανσης είναι παγκόσμιο λόγω της αύξησης του προσδόκιμου ζωής και των καλύτερων συνθηκών ζωής. Το αποτέλεσμα θα είναι ο αριθμός να ανέλθει στους 2.000.000.000 ηλικιωμένους έως το 2050 (Ζέττα, 2019).

Οι Nagarajan, Teixeira και Silva (2016) αναφέρουν μάλιστα ότι η Ευρώπη έχει το υψηλότερο ποσοστό ηλικιωμένων με το προσδόκιμο ζωής να αναμένεται να αυξηθεί μέχρι το 2050 στα 75 και άνω έτη ζωής. Ταυτόχρονα αυτό σημαίνει και αύξηση του παγκόσμιου πληθυσμού (Παπαγεωργίου, 2023).

Ανάλογο φαινόμενο παρατηρείται και στην Ελλάδα, καθώς εκτιμάται πως θα υπάρξει αύξηση του πληθυσμού τρίτης ηλικίας που έως το 2050 θα αγγίζει το 30% του συνολικού πληθυσμού (Ζέττα, 2019). Αυτό επιβεβαιώνεται από τον Κοτζαμάνη (2021), ο οποίος αναφέρει πως η αύξηση των ηλικιωμένων ατόμων στην Ελλάδα θα συνεχιστεί με γοργούς ρυθμούς.

Γίνεται, λοιπόν, κατανοητό πως οι ηλικιωμένοι αυξάνονται με γοργούς ρυθμούς, κάτι το οποίο σημαίνει πως δημιουργούνται και νέες ανάγκες, όπως η ανάπτυξη δραστηριοτήτων που να κρατούν ενεργό και δημιουργικό τον πληθυσμό αυτό, με δεδομένες τις ανάγκες τους σε πνευματική, δημιουργική και γνωστική απασχόληση και επικοινωνία (Κοντάκος, 2020). Κι αυτό επιβάλλει μέριμνα όσον αφορά την φροντίδα τους αλλά και την ενασχόλησή τους με κάποια δραστηριότητα (Erikson, 1997).

1.2 Τρίτη ηλικία – Χρονική οριοθέτηση

Το λεξικό των Χουντουμάδη και Πατεράκη (2008: 108) ορίζει το γήρας ως τη *«διαδικασία των εξελικτικών αλλαγών που συντελούνται με την πάροδο του χρόνου από τη σύλληψη έως τον θάνατο, οι οποίες είναι ανεξάρτητες από ιδιαιτερότητες της ζωής, ασθένειες ή επιπτώσεις κοινωνικών παραγόντων»*.

Σε αυτό το διάστημα παρατηρούνται έντονες αλλαγές στο ανθρώπινο σώμα και αυτό έχει ως αποτέλεσμα ο άνθρωπος να φθίνει. Ο άνθρωπος εισάγεται στην τρίτη ηλικία από τη στιγμή που έχει συμπληρώσει 65 χρόνια ζωής. Αρκετοί, ωστόσο, κάνουν λόγο για «τέταρτη», αλλά και «πέμπτη ηλικία» (Κωστή, 2018).

Οι Gilleard και Higgs (2014) αναφέρουν πως η τρίτη ηλικία, αλλά και η τέταρτη, καθορίζονται από τον ίδιο τον άνθρωπο. Ο άνθρωπος έχει την ευκαιρία κατά την τρίτη ηλικία να εκπληρώσει τις προσωπικές του επιθυμίες και τα όνειρά του, ενώ στην τέταρτη ηλικία ο άνθρωπος εισέρχεται στο τελικό στάδιο της ζωής του και δεν έχει άλλα περιθώρια για επίτευξη ονείρων και επιθυμιών.

Άλλη διάκριση των ηλικιωμένων είναι αυτή που τους διακρίνει σε «νέους ηλικιωμένους», «μεγαλύτερους ηλικιωμένους» αλλά και υπερήλικες (Gilleard και Higgs, 2014).

Οι όρος «νέοι ηλικιωμένοι» αναφέρεται στην ηλικιακή ομάδα που ξεκινάει από τα 60 ή 65 έτη και ολοκληρώνεται στα 74 (Neugarten, 1974· Lee και Choi, 2010). Η συγκεκριμένη ηλικιακή ομάδα μπορεί να συμβάλει στη βελτίωση της κοινωνίας μέσω της εμπειρίας της. Οι «νέοι ηλικιωμένοι» βάζονται από παντού και έχουν να αντιμετωπίσουν αρκετές προκλήσεις, όπως την συνταξιοδότηση ή ακόμη αρρώστιες αλλά και το θάνατο γνωστών και φίλων (Lee και Choi, 2010).

Ο άνθρωπος που διανύει την περίοδο από το 75^ο έτος έως και το 84^ο έτος ανήκει στην κατηγορία των «μεγαλύτερων» ηλικιωμένων. Οι ηλικιωμένοι αυτής της ηλικιακής κατηγορίας αυτοεξυπηρετούνται δύσκολα και χρειάζονται συνήθως βοήθεια (Kydd, Fleming, Paoletti & Hvalič-Touzery, 2020).

Οι όροι «υπέρηγροι» και «υπερήλικες» (Oldest old) αναφέρονται στους ηλικιωμένους οι οποίοι υπερβαίνουν το 85^ο έτος της ηλικίας τους (Κατσιούλης, 2008). Είναι μια από τις ταχέως αυξανόμενες ομάδες· όμως, οι ηλικιωμένοι της συγκεκριμένης ομάδας παρουσιάζουν σοβαρές δυσκολίες στην αυτοεξυπηρέτηση (Blazer, 2000· Kawas, 2008).

1.3 Τρίτη ηλικία – Χαρακτηριστικά

Ο άνθρωπος εξελίσσεται και αναπτύσσεται, ωστόσο, αφού ολοκληρωθεί η ανάπτυξή του· τότε ξεκινάει η φυσική φθορά (Kastenbaum, 1979). Λόγω των μεταβολών που συντελούνται στο σώμα του ανθρώπου παρατηρείται πως η λειτουργικότητά του πέφτει κατά 1% κάθε χρόνο (Μπαμπάτσικου, 2007). Γι' αυτό το βασικό χαρακτηριστικό του ανθρώπου της τρίτης ηλικίας είναι η ευθραυστότητα αλλά και η δυσκολία που παρουσιάζει στο να διεκπεραιώσει καθημερινές ασχολίες· δεν παρουσιάζει την ίδια ενέργεια και αυτό τον καθιστά αδύναμο (Κοσμίδου, 2015).

Το γήρας επιφέρει αλλαγές στον οργανισμό, τόσο σε σωματικό όσο και σε πνευματικό επίπεδο. Η ενέργεια αλλά και οι αντοχές του ηλικιωμένου μειώνονται. Ενεργεί μόνο όταν χρειάζεται. Η φυσική παρακμή είναι και αυτή που οδηγεί τον άνθρωπο προς τον θάνατο (Ζέττα, 2019). Κάτι το οποίο χαρακτηρίζει την τρίτη ηλικία είναι η συχνότητα με την οποία το ηλικιωμένο άτομο παρουσιάζει αρρώστιες σε σχέση με τους νεότερους ανθρώπους λόγω της φθοράς που παρουσιάζει το σώμα (Kastenbaum, 1979).

Ο άνθρωπος παρουσιάζει σωματικές αλλαγές που δηλώνουν πως έχει γεράσει. Η πιο χαρακτηριστική από αυτές είναι αυτή των άσπρων τριχών ή η σταδιακή αραίωση των μαλλιών. Άλλες μεταβολές είναι η εμφάνιση ρυτίδων στο δέρμα αλλά και η αποδυνάμωση των μυών και η ευθραυστότητα των οστών. Η μειωμένη όραση αλλά και ακοή είναι από τα πιο σημαντικά προβλήματα των ηλικιωμένων. Παρατηρείται, επίσης, σωματική δυσκαμψία. Οι ηλικιωμένοι δυσκολεύονται να κάνουν τις κινήσεις

που έκαναν νεότεροι και γι' αυτό αποσύρονται από την κοινωνική ζωή με αποτέλεσμα να θέτουν στον εαυτό τους νέα όρια (Kastenbaum, 1979).

Ο ηλικιωμένος παρουσιάζει, επίσης, προβλήματα στη βραχεία μνήμη του, ενώ οι μνήμες που αφορούν στη ζωή του ατόμου από την παιδική ηλικία και ύστερα συχνά μένουν άθικτες. Το άτομο δεν μπορεί να χρησιμοποιήσει την κρίση του με τον τρόπο που το έκανε όταν ήταν νεότερο. Η πνευματική του διαύγεια δεν είναι η ίδια. Το ηλικιωμένο άτομο, εξάλλου, παρουσιάζει δυσκολία στην εκμάθηση νέων πραγμάτων, ενώ οι αισθήσεις και η ανταπόκριση σε νέα στοιχεία μειώνεται (Γιαννακοπούλου, 2020).

Οι δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι ηλικιωμένοι τους προκαλούν άγχος, καθώς πιστεύουν πως φέρουν προβλήματα με την παρουσία τους σε μέλη της οικογένειάς τους. Παράλληλα η συνταξιοδότησή τους τους θέτει σε αδράνεια και αυτή η αδράνεια τους προκαλεί κατάθλιψη (Slater, 2003).

Οι ηλικιωμένοι τείνουν να είναι απόλυτοι αρκετές φορές· έχοντας ως γνώμονα την πολυετή εμπειρία τους προσκολλώνται σε αυτή και πιστεύουν πως είναι αλάνθαστοι. Γι' αυτό είναι ιδιαίτερα συντηρητικοί και η αποδοχή νέων καταστάσεων είναι περιορισμένη (Γιαννακοπούλου, 2020).

Ένας ηλικιωμένος άνθρωπος μπορεί να ενισχύσει την συμμετοχή του στην κοινωνική ζωή, επενδύοντας στις διαπροσωπικές του σχέσεις και αναζητώντας νέα ενδιαφέροντα σε κοινωνικά προγράμματα τα οποία μπορεί να τα εξασκεί και μετά τη συνταξιοδότησή του (Παπάνης, Γιαβρίμης και Βίκη, 2011).

Οι Brown και Lowis (2003), αναφέρουν πως οι ηλικιωμένοι δυσκολεύονται καθημερινά και η καθημερινότητά τους μετατρέπεται σε αγώνα. Το στοιχείο της ατονίας, όπως και της απελπισίας, τους χαρακτηρίζει.

1.4 Τρίτη ηλικία – Θεωρίες

Οι πρώτες θεωρίες που έστρεψαν το ενδιαφέρον στην τρίτη ηλικία ήταν αυτές των Erikson (1950) και Butler (1963· 1974), οι οποίοι συνέβαλαν σημαντικά, ώστε να κατανοήσουμε την τρίτη ηλικία και τις ανάγκες της αλλά και τον τρόπο με τον οποίο επηρεάζει τον άνθρωπο.

Ο Erikson (1950) βλέπει την τρίτη ηλικία μέσα από το δίπολο «Ακεραιότητα του εγώ και Απόγνωση». Σε αυτό το στάδιο¹ ο άνθρωπος εφόσον έχει ζήσει μια πλήρη ζωή, κατά την οποία έχει ολοκληρώσει τις επιθυμίες του και τους στόχους του θα νιώσει ακέραιος. Εάν όμως δεν έχει εκπληρώσει τα παραπάνω, νιώθει λύπη και πιστεύει πως οι επιλογές του δεν ήταν οι σωστές με αποτέλεσμα να βιώνει τελικά απόγνωση. Το άτομο σύμφωνα με την πρώτη εκδοχή, έχοντας ολοκληρωθεί, γίνεται σοφότερο και νιώθει πως ο κύκλος της ζωής του έχει φτάσει στο τέλος του. Έτσι, μπορεί να αντιμετωπίσει το θάνατο χωρίς κανένα φόβο.

Στη συνέχεια, ο Butler (1963), επηρεασμένος από τον Erikson, αναφέρει πως στα γηρατειά ο άνθρωπος αφιερώνει περισσότερο χρόνο στις αναμνήσεις του. Με αυτόν τον τρόπο θέλει να λύσει τις εκκρεμότητες του παρελθόντος, όσες και αν είναι αυτές. Η ανάκληση της μνήμης² ή αναπόληση είναι κάτι το αναπόφευκτο και δεν μπορεί να ασκηθεί έλεγχος σε αυτήν, καθώς βοηθά τον ηλικιωμένο να συμφιλιωθεί με το παρελθόν του, κάνοντας την ανασκόπηση της ζωής του. Ο άνθρωπος όταν πλησιάζει τον θάνατο νιώθει την ανάγκη να κάνει αυτή την ανασκόπηση, για να εκτιμήσει τα καλά που συνέβησαν στη ζωή του.

Παράλληλα, ο Butler (1974) θεωρεί πως ο ηλικιωμένος άνθρωπος διατηρεί τις δυνάμεις του πνευματικά και σωματικά ώστε να μπορεί να ενεργεί όταν πρέπει και χρειάζεται. Σε αυτό το τελευταίο στάδιο ο άνθρωπος αφιερώνεται στο τι μπορεί να κάνει στον εναπομένοντα χρόνο του, που είναι δυνατό να αξιοποιηθεί σωστά εφόσον ξεπεραστούν ο πόνος και η λύπη που έχει βιώσει το άτομο στη ζωή του.

Παράλληλα με τον Butler και τον Erikson υπήρξαν και άλλοι ερευνητές που ανέπτυξαν θεωρίες οι οποίες αφορούσαν την τρίτη ηλικία. Μία από αυτές ήταν αυτή της δραστηριότητας, σύμφωνα με την οποία ο Havighurst (1961) αναφέρει πως ο άνθρωπος πρέπει να συνεχίσει να δραστηριοποιείται με τον ίδιο τρόπο, όπως όταν ήταν νεότερος, και οφείλει να αντικαταστήσει τις δραστηριότητες τις οποίες δεν μπορεί να ολοκληρώσει με καινούργιες (Winstead et al, 2014).

¹ Ο Erikson (1950) ανέπτυξε τη βιοκοινωνική θεωρία, σύμφωνα με την οποία ο άνθρωπος περνά μέσα από οκτώ αναπτυξιακά στάδια (Munley, 1975).

² Το λεξικό των Χουντουμάδη και Πατεράκη (2008: σελ. 41) ορίζει την ανασκόπηση ζωής ως την «επανεξέταση της προηγούμενης ζωής του ατόμου από το ίδιο, όταν αντιλαμβάνεται ότι πλησιάζει ο θάνατος. Μπορεί να περιλαμβάνει συναφείς δραστηριότητες, όπως η συγγραφή αυτοβιογραφίας και η συλλογή και ταξινόμηση ενθυμίων». Επίσης, ορίζει την ανάκληση (Χουντουμάδη και Πατεράκη, 2008: σελ. 31) ως τη «διεργασία αναβίωσης μιας παρελθούσας εμπειρίας».

Ο Dowd (1975) υποστήριξε τη θεωρία της ανταλλαγής, σύμφωνα με την οποία οι ηλικιωμένοι αποσύρονται από τις κοινωνικές τους υποχρεώσεις, κάτι που φαίνεται πως ωφελεί την κοινωνία· ανάμεσα σε ανθρώπους μεταξύ των οποίων υπάρχει επικοινωνία και ανταλλαγή, υπάρχουν και πλεονεκτήματα ή μειονεκτήματα και έτσι ένας άνθρωπος ανάλογα με το τι κερδίζει επενδύει με αντίστοιχο τρόπο σε μια σχέση. Η δύναμη που έχει ένα άτομο είναι αυτή που ωθεί το άλλο σε εξάρτηση και δίνει συνέχεια στην επαφή. Οι ηλικιωμένοι σταδιακά χάνουν αυτή τη δύναμη και τελικά εξαρτώνται και απομονώνονται, καθώς δεν έχουν να προσφέρουν αρκετά στη σύγχρονη βιομηχανική κοινωνία. Αντίθετα, σε κοινωνίες που υπάρχει εντατική ενασχόληση με την καλλιέργεια προϊόντων αλλά και την κατοχή γης οι ηλικιωμένοι έχουν αρκετή δύναμη και βρίσκονται σε καλύτερη θέση (Dowd, 1981).

Είναι γνωστό πως όταν ο άνθρωπος κάνει ανάκληση των εμπειριών που έχει ζήσει το κάνει έχοντας ως στόχο να απαλύνει τον πόνο του και να καταφέρει να λύσει ορισμένα θέματα από το παρελθόν του. Οι Bohlmeijer, Smit και Cuijpers (2003), αναφέρουν πως ο άνθρωπος ανακαλεί μνήμες και μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα της ζωής του και να νιώσει χαρούμενος μέσα από αυτές, γεγονός που αφορά ειδικά σε ανθρώπους οι οποίοι βιώνουν κατάθλιψη ή πάσχουν από άνοια. Τα θετικά αποτελέσματα εστιάζουν κυρίως στην τρίτη ηλικία.

Τέλος, οι Cowgill και Holmes (1972), θεωρούν πως λόγω του μοντέρνου τρόπου ζωής αλλά και της εκβιομηχάνισης οι ηλικιωμένοι δεν έχουν την ίδια επιρροή με αυτή που συνήθιζαν να έχουν παλαιότερα, αυτό σημαίνει αυτόματα πως θα χάσουν τη θέση που έχουν κοινωνικά και λειτουργικά, αφού δεν θα μπορούν να προσφέρουν οικονομικά βοηθώντας την οικογένειά τους. Λόγω αυτού θα παραγκωνιστούν κάτι που δεν συμβαίνει στις αγροτικές κοινωνίες που διατηρούν ακόμη μεγάλο αριθμό μελών στην οικογένεια.

1.5 Τρίτη ηλικία και ευεξία

1.5.1 Έννοια της ευεξίας

Σύμφωνα με τον Dunn (1959), η ευεξία είναι μια κατάσταση κατά την οποία ένα άτομο καταφέρνει να λειτουργήσει βάσει της μέγιστης δυνατότητάς του. Έχοντας

ευεξία, που προϋποθέτει δεκτικότητα σε νέες πληροφορίες και προκλήσεις, το άτομο αντιμετωπίζει τη ζωή με αισιοδοξία.

Ο άνθρωπος, όμως που θέλει να φτάσει στο μεγαλύτερο εύρος των δυνατοτήτων του χρειάζεται βοήθεια και από την ίδια την κοινωνία, της οποίας ευθύνη είναι να οργανωθεί για να μπορέσει να παράσχει τη δυνατότητα εξέλιξης σε ένα άτομο (Dunn, 1959). Σε αυτό καίριο ρόλο διαδραματίζει και η ελευθερία που έχει ένα άτομο, νιώθοντας ελεύθερο να προχωρήσει, να κάνει βήματα εξέλιξης και να αξιοποιήσει το μεγαλύτερο μέρος των δυνατοτήτων του.

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (Π.Ο.Υ) (1995: 1405) η ευεξία ορίζεται με βάση την *«αντίληψη των ατόμων για τη θέση τους στη ζωή στο πλαίσιο του πολιτισμού και των συστημάτων αξιών στα οποία ζουν και σε σχέση με τους στόχους, τις προσδοκίες, τα πρότυπα και τις ανησυχίες τους»*.

Ευρισκόμενος σε κατάσταση ευεξίας ο άνθρωπος καταφέρνει να δώσει νόημα στη ζωή του, αλλά και στον ίδιο του τον εαυτό. Αναφέρεται πως η ευεξία σχετίζεται με τη χαρά και την ικανοποίηση (Sarvimaki & Stenbock-Hult, 2000). Μάλιστα, οι Pollard και Davidson (2001) περιγράφουν την ευεξία ως *«μια κατάσταση επιτυχούς απόδοσης κατά τη διάρκεια ζωής, η οποία ενσωματώνει τη σωματική, γνωστική και κοινωνικο-συναισθηματική λειτουργία»*.

Η καλή σωματική υγεία μπορεί να συνδράμει στην ευεξία του ατόμου. Αυτό σημαίνει πως μέσω της σωματικής άσκησης το άτομο μπορεί να κρατήσει το σώμα υγιές και ταυτόχρονα να βοηθήσει ένα άτομο ψυχολογικά αναπτερώνοντάς το (Corbin & Pangrazi, 2001).

Κατά την Swarbrick (2006), η ευεξία αποτελείται από ένα ευρύ φάσμα χαρακτηριστικών, το οποίο περιλαμβάνει αρχικά την ισορροπία μεταξύ της επαρκούς ξεκούρασης, της καλής διατροφής, της παραγωγικότητας, της άσκησης, της κοινωνικοποίησης αλλά και των κατάλληλων διαπροσωπικών σχέσεων και της συνειδητής επιλογής του ανθρώπου να πράττει έχοντας ως απώτερο στόχο την επίτευξη ενός τρόπου ζωής κατά τον οποίο θα νιώθει ευχαριστημένος (Swarbrick, 2006).

Ο Huppert (2009) αναφέρει πως ευεξία είναι ένα κράμα φυσικής, πνευματικής και συναισθηματικής κατάστασης, κατά το οποίο ο άνθρωπος βρίσκεται στο καλύτερο

δυνατό σημείο. Έτσι, ο άνθρωπος καθίσταται ικανός να φτάσει στο ανώτερο επίπεδο που μπορεί. Γενικά, η ευεξία θεωρείται μια «ολιστική και πολυδιάστατη κατάσταση που οδηγεί κάποιον στην πλήρη ικανότητά του» (Strout et al, 2016: 944).

Περιβαλλοντικοί παράγοντες είναι δυνατό να επηρεάσουν την ευεξία ενός ατόμου. Έχοντας αυξημένη ευεξία το άτομο έχει και καλή φυσική κατάσταση και είναι πολύ πιο παραγωγικό (Trabelsi, 2022).

1.5.2 Χαρακτηριστικά που συνθέτουν την ευεξία

Οι έξι διαστάσεις της ευεξίας είναι η σωματική, η συναισθηματική, η κοινωνική, η πνευματική, η διανοητική και η επαγγελματική (Strout, 2012). Η Melnyk (2018) υποστηρίζει, ωστόσο, πως υπάρχουν εννιά διαστάσεις της ευεξίας συμπληρώνοντας την οικονομική, τη δημιουργική και αυτήν της σταδιοδρομίας.

Η σωματική ευεξία είναι ένας πολύ σημαντικός παράγοντας, καθώς δίχως αυτή το σώμα του ανθρώπου δεν μπορεί να έρθει σε ισορροπία. Η σωματική ευεξία επιτυγχάνεται μέσω της υγιεινής διατροφής, αλλά και μέσω της εβδομαδιαίας άσκησης (Batool et al, 2022). Η χαμηλή ευεξία επηρεάζει και άλλους παράγοντες, όπως για παράδειγμα την κοινωνική ευεξία και αντίστροφα (Strout et al, 2016· Strout & Howard 2012).

Σύμφωνα με τους Corbin, Welk, Corbin και Welk (2011), η σωματική ευεξία εξασφαλίζει ότι το άτομο δεν επηρεάζεται από αρρώστιες και είναι σωματικά υγιές, ικανό να αντιμετωπίσει τις οποίες προκλήσεις. Η συναισθηματική ευεξία σχετίζεται με την ικανότητα ενός ανθρώπου να αντιμετωπίζει καταστάσεις καθημερινά και να έχει την συναισθηματική δύναμη να τις ξεπερνάει αντιμετωπίζοντάς τες με θετικό τρόπο· συνήθως τα άτομα με συναισθηματική ευεξία είναι χαρούμενα και χαρακτηρίζονται ως ψυχικά υγιή. Με τη διανοητική ευεξία το άτομο είναι ικανό να μάθει και να χρησιμοποιήσει τις ποικίλες πληροφορίες προς όφελός του. Αντίστοιχα, με την κοινωνική ευεξία, το άτομο είναι ικανό να συναναστραφεί και να σχηματίσει σχέσεις με άλλα άτομα, ενώ μέσω της διανοητικής ευεξίας το άτομο είναι ικανό να σχηματίσει ένα σύστημα αξιών και να δράσει με αυτό, για να πετύχει τους στόχους του. Αφού συμβεί αυτό, λέμε πως το άτομο είναι πλήρες.

Έτσι, μπορεί να γίνει αντιληπτό πως μέσω αυτών των διαστάσεων ο άνθρωπος είναι ικανός να φτάσει στο ανώτερο σημείο που μπορεί και να καταφέρει να κάνει αυτά που θέλει και τον ενδιαφέρουν και να γίνει ευτυχισμένος.

1.5.3 Η ευεξία στην Τρίτη Ηλικία

Η ευεξία των ηλικιωμένων ατόμων αποτελεί μια πρόκληση, καθώς αντιμετωπίζουν συχνά καταστάσεις τις οποίες δεν μπορούν να ελέγξουν. Κοινωνικοί, οικονομικοί, οικογενειακοί παράγοντες διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο για την ευεξία ενός ατόμου (Ranzijn & Luszcz, 1999).

Ένας παράγοντας ο οποίος καθορίζει την ευεξία των ηλικιωμένων είναι η κοινωνική αλληλεπίδραση αλλά και η συμμετοχή σε δραστηριότητες (Kadariya, Gautam, & Aro, 2019). Αυτά τα δύο φαίνεται πως μπορούν να καθορίσουν την κατάσταση της πνευματικής ευεξίας ενός ατόμου. Η έλλειψη επικοινωνίας με άτομα της ηλικίας τους φαίνεται πως φέρει αρνητικό πρόσημο και τους δημιουργεί αρνητικά συναισθήματα που επηρεάζουν την διάθεσή τους και εντέλει την ευεξία τους. Η επικοινωνία με άτομα της ίδιας ηλικίας μπορεί να τους βοηθήσει, καθώς μοιράζονται σκέψεις αλλά και καταστάσεις, τις οποίες ζουν στην καθημερινότητά τους. Η επικοινωνία με μέλη της οικογένειάς τους, επίσης, βοηθάει και είναι καίριας σημασίας για τους ίδιους. Ο τόπος κατοικίας τους έχει, ακόμη, τεράστια σημασία καθώς νιώθουν διαφορετικά σε ένα ασφαλές περιβάλλον, όπως το σπίτι τους, και διαφορετικά σε ένα γηροκομείο (Nyqvist et al, 2013).

Είναι φανερό, λοιπόν, πως η αύξηση των ηλικιωμένων στη σύγχρονη κοινωνία επιβάλλει την καλλιέργεια της ευεξίας τους, ώστε να μένουν ενεργοί κατά τα χρόνια της συνταξιοδότησής τους. Η συγκεκριμένη πρόκληση αποτελεί και το κεντρικό θέμα της παρούσας εργασίας.

Κεφάλαιο 2^ο: Θέατρο και Δράμα των Αναμνήσεων

2.1 Εισαγωγή

Μια προσέγγιση απολύτως συμβατή με τις ανάγκες των ηλικιωμένων με στόχο την ενδυνάμωσή τους είναι το Θέατρο και το Δράμα των Αναμνήσεων, το οποίο συνδυάζει στοιχεία από τη Δραματική Τέχνη στην Εκπαίδευση αλλά και το Θέατρο, συγκεκριμένα το Θέατρο Ντοκουμέντο. Το κράμα αυτό προσφέρει πληθώρα δυνατοτήτων για προγράμματα που απευθύνονται σε ηλικιωμένους (Schweitzer, 2007), τα οποία είναι δυνατό να ενταχθούν στο ευρύτερο φάσμα του «Εφαρμοσμένου Θεάτρου» (Prendergast & Saxton, 2009).

Η Δραματική Τέχνη στην Εκπαίδευση αποτελεί τη βάση του Δράματος των Αναμνήσεων. Βέβαια, γενικά πιστεύεται πως η Δραματική Τέχνη στην Εκπαίδευση εστιάζει στο παιδί (Neelands, 1984). Με την παρεμβολή του δασκάλου στη δράση το παιδί είναι ικανό να μάθει νέα πράγματα μέσα από το ρόλο τον οποίο υποδύεται. Ο δάσκαλος προσπαθεί να διευκολύνει τον μαθητή να γνωρίσει νέες μορφές θεάτρου αλλά και να αποκτήσει νέες εμπειρίες (Van de Water, 2020). Αυτό θα το πετύχει κεντρίζοντας τη φαντασία μέσω της διερεύνησης ρόλων, εννοιών και ιδεών (Κωστή, 2016).

Κατά τον ίδιο τρόπο, η Δραματική Τέχνη μπορεί να ενισχύσει τη διαδικασία αναπόλησης των ηλικιωμένων, σύμφωνα με τον Butler (1963), τονώνοντας το ενδιαφέρον τους για τη ζωή και ενδυναμώνοντας την «Ακεραιότητα του εγώ», σύμφωνα με τον Erikson (1950). Βασικό εργαλείο στην περίπτωση αυτή δεν είναι μόνο η φαντασία, αλλά η βιωμένη εμπειρία όπως οι ηλικιωμένοι συμμετέχοντες την διατηρούν στη σκέψη τους. Γι' αυτό στο Δράμα των Αναμνήσεων η Δραματική Τέχνη εκτός από τις παραδοσιακές τεχνικές της βασίζεται στις αρχές του Θεάτρου Ντοκουμέντο.

Ο Pavis (2006: 222) ορίζει το «Θέατρο Ντοκουμέντο» ως το: *«Θέατρο που χρησιμοποιεί ως κείμενο μόνο ντοκουμέντα και αυθεντικές πηγές, που επιλέγονται και «ανεβάζονται», ανάλογα με την κοινωνικοπολιτική άποψη του δραματοουργού»*. Συνδυάζοντας αφηγήσεις, υλικό από αρχεία, συνεντεύξεις, βίντεο, αντικείμενα ή ακόμη και επιστημονική έρευνα, ο εμπυχωτής είναι ικανός να δημιουργήσει μαζί με τους ηθοποιούς παραστάσεις (Ζώνιου, 2017).

Η ομοιότητα ανάμεσα στο Θέατρο Ντοκουμέντο και στο Θέατρο των Αναμνήσεων φανερώνεται στο ενδιαφέρον των δύο για την τεκμηρίωση της κοινωνικής ζωής. Η διαφορά τους βρίσκεται στο γεγονός πως στο πρώτο χρησιμοποιώντας τις μαρτυρίες των συμμετεχόντων δίνεται έμφαση σε κοινωνικά θέματα, ενώ στο δεύτερο η εστίαση αφορά στον ηλικιωμένο συμμετέχοντα και γεγονότα του δικού του παρελθόντος (Κωστή, 2017).

2.2 Θέατρο και Δράμα των Αναμνήσεων

Είναι γνωστό πως ο άνθρωπος στην τρίτη ηλικία αφιερώνει περισσότερο χρόνο στην αναπόληση και στην ανασκόπηση της ίδιας του της ζωής (Butler, 1963). Το Δράμα των Αναμνήσεων εστιάζει σε αυτό το τμήμα της ζωής του ανθρώπου, ικανοποιώντας την ανάγκη του να συνδεθεί με το παρελθόν του και τις αναμνήσεις του.

Ως «Δράμα των Αναμνήσεων» (reminiscence drama) ορίζουμε μια μορφή διαδικαστικού δράματος που εφαρμόζεται κυρίως στην τρίτη ηλικία. Στο Δράμα των Αναμνήσεων αξιοποιούνται οι αναμνήσεις των ηλικιωμένων χωρίς στόχο τη δημιουργία παράστασης. Οι ηλικιωμένοι συναντώνται με συνομήλικούς τους ή ακόμη και με νεότερους ανθρώπους και μοιράζονται τις αναμνήσεις τους, τις σκέψεις τους αλλά κι αυτά που φαντάζονται. Μέσω του Δράματος αυτοσχεδιάζουν και, εάν το επιθυμούν οι ίδιοι, μοιράζονται την εμπειρία τους. Όταν καλούνται να μοιραστούν τις αναμνήσεις τους δεν νιώθουν περιθωριοποιημένοι και γι' αυτό αισθάνονται πως έχουν σημασία ξανά (Κωστή, 2019· Κωστή, 2018· Nicholson, 2012). Τα θέματα ενασχόλησης προκύπτουν από πρόταση του ίδιου του εμπυχωτή και από τις προτιμήσεις των συμμετεχόντων.

Δραστηριότητες, όπως ο αυτοσχεδιασμός, η δημιουργία σεναρίου ή το παιχνίδι ρόλων μπορούν να βοηθήσουν τον ηλικιωμένο να εκφράσει τα συναισθήματά του, για τις εμπειρίες που έχει αποκομίσει κατά τη διάρκεια της ζωής του μέσω των δραστηριοτήτων (Κωστή, 2018· Telander, 1982).

Ο συνδυασμός της αναπόλησης ως θεραπευτικής μεθόδου και της τέχνης του θεάτρου δημιουργεί το «Δράμα των Αναμνήσεων». Έτσι, οι αναμνήσεις των ηλικιωμένων μεταμορφώνονται σε θέατρο μέσα από το Δράμα των Αναμνήσεων (Pauluth-Penner, 2018). Το «Θέατρο των Αναμνήσεων» (reminiscence theatre) λειτουργεί ως εργαλείο

προς αξιοποίηση από τον εμπυχωτή με στόχο την ανασκόπηση της ζωής των ηλικιωμένων και τη σύνθεση παραστάσεων με βάση τις εμπειρίες τους κατά τη μορφή και τη λογική του θεάτρου ντοκουμέντο (Κωστή, 2019· Κωστή, 2018· Schweitzer, 2007).

Χρησιμοποιώντας το Θέατρο των Αναμνήσεων ο εμπυχωτής μπορεί να ανασύρει τις μνήμες των ηλικιωμένων, να τις εξερευνήσει και τους βοηθήσει να κάνουν ανασκόπηση σε θέματα του παρελθόντος, για να δώσουν λύση σε θέματα του παρόντος. Η αξία του, λοιπόν, βρίσκεται στο γεγονός πως μπορεί να αναμειγνύεται με το παρελθόν και να δίνει λύσεις σε θέματα του παρόντος (Schweitzer, 2007).

Η Κωστή (2017) αναφέρει πως ο ηλικιωμένος άνθρωπος εξιστορεί κομμάτια από τη ζωή του κάνοντας ανάκληση μνήμης, ενώ το ακροατήριό του τον κάνει να νιώσει σημαντικός μέσα από την εξιστόρηση των γεγονότων της ζωής του. Ο ηλικιωμένος κατά τη διάρκεια της αναπόλησης χρησιμοποιεί τόσο τον λόγο όσο και την κίνηση, για να αναπαραστήσει τα γεγονότα της ζωής του κι έτσι ενεργοποιείται πολλαπλώς.

Μέσω της προσέγγισης αυτού του είδους αναγνωρίζεται η αξία των ηλικιωμένων ως φορέων γνώσης και ιστορίας και επιτυγχάνεται η γεφύρωση του χάσματος των γενεών. Οι νεότεροι θα κερδίσουν ακούγοντας τους ηλικιωμένους να μιλάνε για το παρελθόν και οι ηλικιωμένοι μιλώντας γι' αυτό θα αναθεωρήσουν τις απόψεις τους για καταστάσεις, για τον τρόπο σκέψης και για τις πράξεις τους (Κωστή, 2019).

2.2.1 Χαρακτηριστικά του Δράματος των Αναμνήσεων

Το βασικό χαρακτηριστικό του Δράματος των Αναμνήσεων είναι πως πρόκειται για Δράμα, που εμπεριέχει δράση. Η δράση αυτή έχει εκπαιδευτικό χαρακτήρα και στοχεύει στη συμμετοχή των μελών μιας ομάδας, στο θέατρο και σε όποιους κανόνες και τεχνικές ισχύουν σε αυτό. Ο Gjærum (2013) αναφέρει πως όταν ο ηλικιωμένος κληθεί να παραγάγει θέατρο με τις αναμνήσεις του θα χρησιμοποιήσει τον τρόπο με τον οποίο το κάνουν οι ηθοποιοί, στοχεύοντας παράλληλα και στην δημιουργία ενός καλλιτεχνικού προϊόντος.

Ένας από τους βασικούς στόχους του Δράματος των Αναμνήσεων είναι να φέρει σε επικοινωνία τους ηλικιωμένους αλλά και ενεργοποιήσει την μνήμη τους μέσα από ερεθίσματα. Παράλληλα, στοχεύει να ενδυναμώσει την αυτοεκτίμηση των

ηλικιωμένων, την κοινωνική δικαιοσύνη και αλλαγή και τη δημιουργία κοινότητας, αυξάνοντας την ενεργητικότητα των ατόμων τρίτης ηλικίας (Pauluth-Penner, 2018).

Οι συμμετέχοντες χρησιμοποιώντας τα εργαλεία των ηθοποιών, δηλαδή τη φωνή τους και το σώμα τους αλλά και την μνήμη τους, «μπαίνουν στα παπούτσια» άλλων ανθρώπων και δημιουργούν ιστορίες μέσω των δικών τους αναμνήσεων. Άλλες φορές «μπαίνουν τα παπούτσια» των παλαιότερων εκδοχών του εαυτού τους, διερευνώντας βαθιά προσωπικές ανθρώπινες καταστάσεις. Παράλληλα, ενεργοποιούν τις αναμνήσεις τους μέσα από θεατρικά παιχνίδια και τεχνικές του δράματος. Ο χώρος στον οποίο αναπτύσσεται το δράμα των αναμνήσεων δεν είναι υποχρεωτικά ένα θέατρο, αλλά όποιος χώρος εξυπηρετεί τους συμμετέχοντες. Οι αναμνήσεις μπορούν να περιλαμβάνουν μυρωδιές, ήχους, απτικά ερεθίσματα και συναισθήματα (Fielden, 1990).

Η Schweitzer (2008) αναφέρει ότι η ανάκληση αναμνήσεων μπορεί να προέλθει μέσω των αισθήσεων. Υποστηρίζει πως οι μυρωδιές είναι ένας τρόπος με τον οποίο ένας άνθρωπος μπορεί να θυμηθεί. Οι μυρωδιές μπορούν να είναι ευχάριστες αλλά και δυσάρεστες για τον άνθρωπο και ανάλογα με το πόσο χαρακτηριστική είναι μια μυρωδιά, ανασύρονται και συγκεκριμένες μνήμες. Η γεύση, επίσης, μπορεί να προσφέρει τη δυνατότητα στο άτομο να θυμηθεί καταστάσεις από την παιδική του ηλικία. Η ακοή, επίσης, ανοίγει το κουτί με τις μνήμες του ανθρώπου. Ο κάθε άνθρωπος έχει διαφορετικές μουσικές προτιμήσεις. Έτσι, ο εμψυχωτής μπορεί, μέσω δικών του πειραματισμών, να ξυπνήσει μνήμες από το παρελθόν των συμμετεχόντων. Οι μνήμες αυτές αφορούν ερωτικές και φιλικές σχέσεις και οικογενειακές καταστάσεις.

Παράλληλα, διεγείροντας την αφή ο εμψυχωτής μπορεί να βοηθήσει τον ηλικιωμένο να θυμηθεί. Η αφή μπορεί να περιλαμβάνει τα πάντα. Υλικά, όπως υφάσματα ή κουβαρίστρες και βελόνες, μάλλινες κλωστές ή επισκευαστικά εργαλεία, όπως η πένσα και το κατσαβίδι, μπορούν να ανασύρουν μνήμες από την παιδική ή και την ενήλικη ζωή τους (Schweitzer, 2008).

Τέλος, μέσω της όρασης ο συμμετέχων μπορεί να δει φωτογραφίες από το παρελθόν και να μεταφερθεί σε εκείνη την εποχή. Οι φωτογραφίες αφορούν συνήθως σε παλιές βιωμένες εμπειρίες, όπως το σχολείο, τοποθεσίες από τον τόπο καταγωγής ενός ανθρώπου ή φωτογραφίες από τον γάμο κάποιου (Schweitzer, 2008).

Το Δράμα των Αναμνήσεων μπορεί να πραγματοποιηθεί στον χώρο που επιθυμεί ο εμπυχωτής και δεν χρειάζεται να περιλαμβάνει αναγκαστικά ένα θέατρο (Schweitzer, 2007). Το περιβάλλον που διεξάγεται το Δράμα των Αναμνήσεων είναι ένας χώρος ασφαλής για τους συμμετέχοντες, όπου μπορούν να εκτεθούν με ασφάλεια και όπως οι ίδιοι κρίνουν (Schweitzer, 2007).

2.2.2 Επίδραση του Δράματος των Αναμνήσεων

Χρησιμοποιώντας την αναπόληση ως μέσο ενδυνάμωσης ο ηλικιωμένος μπορεί να βελτιώσει την αυτοεκτίμησή του, την ικανότητα κατανόησης του κόσμου, να μειώσει τα καταθλιπτικά συμπτώματα, αλλά και να ξεπεραστεί το αίσθημα της μοναξιάς. Η θεραπεία μέσω της αναπόλησης μπορεί να βοηθήσει στην βελτίωση της ευεξίας και της ποιότητας ζωής του. Επίσης, ο ηλικιωμένος θα καταφέρει να κοινωνικοποιηθεί και να παραμείνει λειτουργικός. Η αναπόληση μπορεί να ενεργοποιηθεί με διάφορους δημιουργικούς τρόπους, όπως με τη ζωγραφική ή με φωτογραφικά άλμπουμ, μέσω ιστορικών αντικειμένων, μέσω της μουσικής, των «κουτιών μνήμης»³ και φυσικά μέσω του θεάτρου (Latha et al, 2014).

Το Δράμα των Αναμνήσεων χτίζει γέφυρες επικοινωνίας ανάμεσα στην παλαιά γενιά και την νέα γενιά μέσω των διαγενεακών προγραμμάτων (Dobson & Goode, 2002). Ο Gibson (2011) αναφέρει πως μέσω των αναμνήσεων, οι οποίες περιλαμβάνουν διάφορες καταστάσεις και τόπους, οι ηλικιωμένοι μπορούν να έρθουν σε επαφή με όμοιους τους αλλά και άτομα διαφορετικών εμπειριών και να κοινωνικοποιηθούν.

Η Schweitzer (2007) αναφέρει πως οι ηλικιωμένοι με τους οποίους πραγματοποίησε σχετικά προγράμματα με την πάροδο του χρόνου απέκτησαν αυτοεκτίμηση αλλά και θάρρος λόγω του θετικής ανατροφοδότησης και του χειροκροτήματος που λάμβαναν από το κοινό τους, βελτιώνοντας την ποιότητα της ζωής τους. Παράλληλα, η θετική επίδραση αφορά και στη βελτίωση της μνήμης τους, επακόλουθο της ανάκλησης που κάνουν μέσω της συμμετοχής τους στο δράμα (Schweitzer, 2007). Εξάλλου, κατά την

³ Τα κουτιά μνήμης είναι κουτιά τα οποία περιλαμβάνουν αντικείμενα από τα παρελθόν με τα οποία ο εμπυχωτής παρακινεί τους συμμετέχοντες να θυμηθούν σχετικά με κάποιο θέμα. Τα αντικείμενα τα οποία μπορεί να περιέχει ένα κουτί ποικίλλουν και βασίζονται στα ενδιαφέροντα των συμμετεχόντων και στην ζωή τους (Benkhoff, 2016).

Hughston (1982) η ανάκληση μνήμης βοηθάει τον άνθρωπο κάνοντάς τον περισσότερο ευτυχισμένο σχετικά με τη ζωή που έζησε, βελτιώνοντας παράλληλα την γνωστική του ικανότητα.

2.3 Διαγενεακά Προγράμματα

Το Θέατρο των Αναμνήσεων δημιουργεί ένα περιβάλλον που είναι ικανό να συμπεριλάβει όλες τις ηλικιακές ομάδες. Έτσι, μέσω αυτού οι νεότερες γενιές θα είναι ικανές να κατανοήσουν το παρελθόν και να εκτιμήσουν την ιστορία του. Μπορεί, μάλιστα να είναι αρκετά ευεργετικό τόσο για τους ηλικιωμένους όσο και για τους νεότερους, εάν συμπεριληφθεί στα σχολεία (Κωστή, 2017).

Η επαφή των γενεών σε διαγενεακά προγράμματα μεγιστοποιεί τα μαθησιακά αποτελέσματα για τις νεότερες ηλικίες, καθώς ενσωματώνει στη διαδικασία το συναίσθημα ως ενεργό συστατικό της. Βασικό στοιχείο των προγραμμάτων που φέρνουν κοντά ηλικιωμένους και νέους μέσω του θεάτρου είναι η ενσυναίσθηση, που λειτουργεί ως κινητήρια δύναμη της γνωστικής μάθησης. Το συναισθηματικό ταξίδι στη ζωή των παππούδων και των γιαγιάδων ενισχύει τους δεσμούς μεταξύ των γενεών, περιορίζει το χάσμα και τονώνει την αίσθηση της κοινής προέλευσης και των κοινών επιδιώξεων για το μέλλον. Μέσω της διαγενεακής επαφής γίνεται αντιληπτό πώς οι παλαιότερες γενιές αντιμετώπιζαν παρόμοια προβλήματα με τις νεότερες και έτσι γεφυρώνονται οι σχέσεις και δημιουργούνται κοινότητες (Κωστή, 2016).

Το διαγενεακό περιβάλλον προσφέρει τη δυνατότητα συνάντησης ανάμεσα στην παλαιά αλλά και τη νέα γενιά. *«Οι «ζωντανές» αναμνήσεις» μέσω του θεάτρου ενισχύουν τον σεβασμό για το παρελθόν και τους φορείς του»* (Prendergast & Saxton, 2016: 216).

2.4 Δράμα των Αναμνήσεων και ευεξία

Η Schweitzer (2007) αναφέρει πως παρεμβάσεις οι οποίες πραγματοποιήθηκαν σε ηλικιωμένους με άνοια στέφθηκαν με επιτυχία και βελτίωσαν την ποιότητα ζωής των ανθρώπων αυτών. Αναφέρει μάλιστα γενικότερα πως το Θέατρο των Αναμνήσεων και οι δραστηριότητες μέσω αυτού είναι ικανές να βελτιώσουν τη ζωή των

ηλικιωμένων (Bornat, 2001). Οι ηλικιωμένοι που συμμετείχαν σε τέτοιου είδους προγράμματα ανέπτυξαν την αυτοπεποίθησή τους, τη μνήμη τους αλλά και τις κοινωνικές και συναισθηματικές ανάγκες τους (Schweitzer, 2007).

Η συμμετοχή των ηλικιωμένων σε δραστηριότητες που αφορούν στο δράμα έχει παρατηρηθεί πως παρουσιάζουν βελτίωση στις γνωστικές τους δεξιότητες, καθώς καλούνται να ενεργήσουν, για να λύσουν τα προβλήματα που τους παρουσιάζονται. Μάλιστα, χρειάζεται να ενεργήσουν κινητικά, συναισθηματικά και διανοητικά. Έτσι, παρατηρείται αύξηση στην αυτοπεποίθησή τους αλλά και στις κοινωνικές τους δυνατότητες, όπως επίσης μια αίσθηση ενότητας και κοινότητας (Bernard et al., 2015).

Γίνεται αντιληπτό πως οι διαστάσεις της ευεξίας που επηρεάζονται άμεσα από την επίδραση του Δράματος των Αναμνήσεων είναι η σωματική, η συναισθηματική, η πνευματική, η διανοητική, η δημιουργική αλλά και η κοινωνική (Zeltzer, Stanley, Melo & LaPorte, 2003).

Η σωματική διάσταση της ευεξίας αφορά τον υγιεινό τρόπο ζωής ενός ανθρώπου ο οποίος περιλαμβάνει την άσκηση και την υγιεινή διατροφή (Melnyk, 2018). Η άσκηση ενδέχεται να είναι μέρος του Δράματος των Αναμνήσεων μέσω των κινήσεων που κάνει ένας ηλικιωμένος για να αναπαραστήσει μια ανάμνηση (Schweitzer, 2007).

Η συναισθηματική ευεξία αφορά την έκφραση των συναισθημάτων ενός ανθρώπου, την κατανόησή τους αλλά και την διαχείρισή τους (Melnyk, 2018). Χρησιμοποιώντας το Δράμα ο ηλικιωμένος μπορεί να εκφράσει όλες τις σκέψεις του και τα συναισθήματά του (Schweitzer, 2007).

Μέσω της διανοητικής ευεξίας ο άνθρωπος θέλει συνεχώς να εξελίξει το νου του μαθαίνοντας νέα πράγματα, λύνοντας προβλήματα και γενικότερα εκτιμάει την μάθηση μέχρι το τέλος της ζωής του. Έτσι, λέμε πως χαρακτηρίζεται από διανοητική ευεξία (Melnyk, 2018). Παρατηρείται, μάλιστα πως δίνεται η δυνατότητα οι ηλικιωμένοι να λύνουν προβλήματα και να εξελίσσονται μέσα από τις φανταστικές καταστάσεις τις οποίες καλούνται να «βιώσουν» μέσω της δραματοποίησης των αναμνήσεών τους (Schweitzer, 2007).

Ένας άνθρωπος που χαρακτηρίζεται από κοινωνική ευεξία είναι ικανός να δημιουργήσει ένα δίκτυο επικοινωνίας με συγγενείς, φίλους και γνωστούς, τους

οποίους εμπιστεύεται (Melnyk & Neale, 2018). Η Schweitzer (2007) αναφέρει πως υπάρχουν προγράμματα τα οποία ασχολούνται εθελοντικά με την κοινωνικοποίηση των ηλικιωμένων και έτσι οι ίδιοι οι ηλικιωμένοι συμμετέχοντας σε τέτοιου είδους προγράμματα μπορούν να συνδεθούν με άλλους ηλικιωμένους μέσω των ιστοριών τους.

Η δημιουργική ευεξία σχετίζεται με την παραγωγή έργων τέχνης από τον άνθρωπο με σκοπό την αυτοέκφραση αλλά και την κατανόηση του ίδιου του κόσμου (Melnyk, 2018). Μέσω του Θεάτρου των Αναμνήσεων οι ηλικιωμένοι είναι ικανοί να δημιουργήσουν καταστάσεις τις οποίες έχουν ζήσει και να δημιουργήσουν τέχνη εκφράζοντας όλα αυτά τα συναισθήματα που είχαν μέσα τους (Schweitzer, 2007).

Τέλος, έχοντας πνευματική ευεξία ο άνθρωπος αναζητεί τον βαθύτερο σκοπό τη ζωής του μέσα από διάφορους τρόπους, όπως η συζήτηση και η ανάγνωση βιβλίων, αλλά και η εξερεύνηση ιδεών και πεποιθήσεων (Melnyk, 2018). Το Θέατρο των Αναμνήσεων είναι ικανό να βοηθήσει τους ηλικιωμένους να βρουν το νόημα της ίδιας τους της ζωής μέσα από την αναπαράσταση γεγονότων (Schweitzer, 2007).

Οι ηλικιωμένοι χρειάζονται διάφορες ασχολίες προκειμένου να παραμένουν δραστήριοι. Το Δράμα των Αναμνήσεων μπορεί να τους βοηθήσει να το κάνουν αυτό. Η εμπλοκή των ανθρώπων σε προγράμματα που αφορούν στην ανάκληση της μνήμης τους είναι ικανά να αλλάξουν τη διάθεσή τους και να τους κάνουν να νιώσουν καλύτερα.

Οι Bernard και Rickett (2016) αναφέρουν πως το Θέατρο και το Δράμα των Αναμνήσεων βελτιώνουν την ευεξία του ηλικιωμένου ανθρώπου καθώς μειώνουν το άγχος και το αίσθημα μοναξιάς που ενδέχεται να νιώθει, αυξάνουν την αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμηση, ενώ δίνουν και νόημα στη ζωή του. Παράλληλα, αναφέρουν πως οι ηλικιωμένοι με τη συμμετοχή τους σε θεατρικές δραστηριότητες είναι ικανοί να λύσουν προβλήματα, να αντιληφθούν καλύτερα τις ποικίλες καταστάσεις και να βελτιώσουν την ευεξία τους (Keisari & Palgi, 2016).

2.5 Έρευνες από το διεθνές και εγχώριο πλαίσιο

Όπως είναι φυσικό, η επίδραση του Δράματος ή του Θεάτρου των Αναμνήσεων παρακίνησε σημαντικούς επιστήμονες να αναζητήσουν τα αποτελέσματα που φέρει

το Δράμα των Αναμνήσεων στους ηλικιωμένους.

Πρώτη η Davis (1985) αποπειράθηκε να μετρήσει την επιρροή που έχει η δραματοποίηση σε ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως η εχθρότητα που παρουσίαζαν στην αρχή του προγράμματος μειώθηκε, όπως επίσης και το άγχος.

Οι Boggs και Leptak (1991) αναφέρουν πως το Θέατρο και το Δράμα είναι ικανά να βοηθήσουν τα ηλικιωμένα άτομα να συνδεθούν γόνιμα με το παρελθόν τους. Η έρευνα βασίστηκε σε άτομα που παρακολούθησαν παραστάσεις με διλήμματα σχετικά με την τρίτη ηλικία.

Από την έρευνα των Ryman και Rugg (2006) προέκυψε πως οι ηλικιωμένοι ανέπτυξαν γνώσεις και δεξιότητες κυρίως σε προσωπικό επίπεδο, ενώ αργότερα η Nicholson (2012) υποστήριξε πως το Δράμα είναι ικανό να ενισχύσει την αναπόληση και μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους της τρίτης ηλικίας να προσαρμοστούν στις νέες συνθήκες ζωής.

Ο Bastings (2013) διαπίστωσε πως το Δράμα μπορεί να λειτουργήσει ευεργετικά στους ανθρώπους της τρίτης ηλικίας που πάσχουν από άνοια. Λίγο αργότερα, οι Keisari και Palgi (2016) συνδυάζοντας τη δραματοθεραπεία με την ανασκόπηση ζωής παρουσίασαν ένα νέο τρόπο παρέμβασης στην τρίτη ηλικία και διαπίστωσαν πως μέσω αυτού αυξάνεται το νόημα της ζωής αλλά και η αυτοαποδοχή. Μέσω των παρεμβάσεων φάνηκε να βελτιώνεται η ψυχική υγεία των συμμετεχόντων και να μειώνονται τα συμπτώματα κατάθλιψης.

Ακόμη και σε ελληνικό επίπεδο έχουν πραγματοποιηθεί έρευνες σχετικές με την τρίτη ηλικία. Η μεταπτυχιακή εργασία της Καστρινού (2017) ερευνά το εάν η εφαρμογή ενός προγράμματος θεάτρου Playback μπορεί να επηρεάσει την αυτοαποτελεσματικότητα ατόμων τρίτης ηλικίας, ενώ η μεταδιδακτορική έρευνα της Κωστή (2018) υποστήριξε ότι το Δράμα των Αναμνήσεων λειτουργεί ως μέσο για την ανάπτυξη της ακεραιότητας του εγώ.

Γίνεται, λοιπόν, αντιληπτό πως το Δράμα των Αναμνήσεων είναι ένα χρήσιμο εργαλείο, με το οποίο μπορούν να παρακινηθούν άτομα της τρίτης ηλικίας προκειμένου να μείνουν ενεργά αλλά και να αναπολήσουν το παρελθόν τους και να νιώσουν τελικά καλύτερα. Διαπιστώνοντας, ωστόσο, μία σχετική ερευνητική έλλειψη

στο θέμα της ευεξίας των ηλικιωμένων, σχεδιάστηκε η παρούσα έρευνα, η οποία παρουσιάζεται παρακάτω.

Μέρος Β: Έρευνα

Κεφάλαιο 3^ο: Μεθοδολογία έρευνας

3.1 Ποιοτική, ποσοτική και μεικτή έρευνα

Στον χώρο της έρευνας όλο και περισσότερο κερδίζει έδαφος η ποιοτική προσέγγιση. Κατά τον Creswell (2011), η ποιοτική έρευνα έχει συγκεκριμένα χαρακτηριστικά που πρέπει να λάβει υπόψη του ο ερευνητής. Ο ερευνητής ερευνά ένα πρόβλημα έχοντας ως σκοπό να το κατανοήσει σε βάθος. Τον αφορούν οι εμπειρίες των συμμετεχόντων και γι' αυτό δηλώνει τον σκοπό και τα ερωτήματα που τον αφορούν. Παράλληλα συλλέγει τα δεδομένα του είτε από τα ίδια τα άτομα μέσω των συνεντεύξεων, είτε από άλλα μέσα.

Ο ερευνητής που εκπονεί ποιοτική έρευνα χρησιμοποιεί μικρά δείγματα προκειμένου να μελετήσει τις ιδέες και τις απόψεις τους. Η οργάνωση μιας ποιοτικής έρευνας είναι αρκετά δύσκολη, καθώς απαιτείται η διαχείριση έμφυχου δυναμικού και του τρόπου λειτουργίας του στο πλαίσιο μιας ομάδας σε έναν φυσικό χώρο. Ο ερευνητής που αποφασίζει να χρησιμοποιήσει την ποιοτική μέθοδο μπορεί να χρησιμοποιήσει τον διάλογο, τον λόγο και την αφηγηματικότητα (Ζαφειρόπουλος, 2015· Ίσαρη και Πουρκός, 2015). Φυσικά, αυτό το είδος έρευνας απαιτεί αρκετό χρόνο για να πραγματοποιηθεί με σωστό τρόπο αλλά και να έχει τα απαραίτητα αποτελέσματα· ο ερευνητής πρέπει να ξέρει κώδικες επικοινωνίας, να έχει υπομονή και αρκετές γνώσεις πάνω στο επιστημονικό του αντικείμενο (Λάζος, 1998· Robson, 2007).

Η ποσοτική έρευνα από την άλλη προσπαθεί να εξηγήσει τη σχέση μεταξύ δύο μεταβλητών με συλλογή δεδομένων από μεγάλα δείγματα που θα απαντήσουν σε προκαθορισμένες ερωτήσεις (Creswell, 2011· Ίσαρη και Πουρκός, 2015), ενώ η μεικτή έρευνα συνδυάζει τις μεθόδους της ποιοτικής αλλά και της ποσοτικής έρευνας (Creswell, 2011· Ίσαρη και Πουρκός, 2015· Leech et al, 2009· Onwuegbuzie, Bustamante & Nelson, 2009).

Στην παρούσα μελέτη κρίθηκε ως πιο κατάλληλη ερευνητική μέθοδος η ποιοτική προσέγγιση, καθώς ο ερευνητής θέλησε να ερευνήσει το κατά πόσο επηρεάζει το Δράμα των Αναμνήσεων την ευεξία μίας ομάδας ηλικιωμένων. Ο στόχος ήταν μέσω των εμπειριών των συμμετεχόντων να δημιουργηθούν προγράμματα μέσω του

Δράματος και να κατανοηθεί πώς θα ανταποκριθεί μια ομάδα ατόμων και πώς θα επηρεαστεί η συμπεριφορά τους. Η ποιοτική έρευνα θα μπορούσε να βοηθήσει τον ερευνητή να συλλέξει λεπτομερή δεδομένα ώστε να μπορέσει να απαντήσει τα ερωτήματά του. Παράλληλα, κρίθηκε πως η ευελιξία που προσφέρει η ποιοτική προσέγγιση είναι κατάλληλη για μια έρευνα που θα βασιζόταν στις προσωπικές εμπειρίες των συμμετεχόντων.

3.2 Ερευνητική Στρατηγική

Με τον όρο μελέτη περίπτωσης εννοείται αυτό το είδος έρευνας κατά το οποίο ο ερευνητής εστιάζει την προσοχή του γύρω από ένα φαινόμενο ή ένα συμβάν. Η οργάνωση της έρευνας γίνεται συστημικά όπως σε όλα τα άλλα είδη έρευνας, ενώ το ενδιαφέρον εστιάζει στην αλληλεπίδραση των παραγόντων και των γεγονότων. Το πλεονέκτημα έγκειται στο γεγονός ότι η προσοχή στρέφεται σε μια κατάσταση ή ένα περιστατικό. Ωστόσο, υπάρχει η πιθανότητα να παρερμηνευθούν ορισμένα από τα δεδομένα και αποκλείεται η περίπτωση να γενικευθούν τα αποτελέσματα (Bell, 1997).

Η μελέτη περίπτωσης μπορεί να ωθήσει στην έρευνα ενός συγκεκριμένου φαινομένου και αυτό να αποτελέσει την αφετηρία για την περαιτέρω έρευνα θεμάτων που προκύπτουν από την αρχική ιδέα (Bell, 2007· Mertens, 2009). Η Bell (1997) αναφέρει πως ο τρόπος με τον οποίο συλλέγονται τα δεδομένα στο συγκεκριμένο είδος έρευνας είναι η παρατήρηση και οι συνεντεύξεις· ωστόσο, δεν αποκλείονται άλλοι τρόποι.

Η μελέτη περίπτωσης μπορεί να αφορά σε ένα μεμονωμένο άτομο είτε σε μια ομάδα ατόμων, σε έναν θεσμό ή ακόμη και σε μια ολόκληρη γειτονιά. Ο σχεδιασμός της έρευνας προκύπτει από το εάν υπάρχουν ευρήματα σχετικά με την έρευνα που θα κάνουν τον ερευνητή να επιλέξει εάν θέλει να ακολουθήσει μια πιο χαλαρή και πιο ευέλικτη δομή ή μια πιο συγκεκριμένη. Ο σχεδιασμός που θα κάνει ο ερευνητής θα σχετίζεται με το χρονικό πλαίσιο το οποίο ίσως είναι αυστηρό (Robson, 2010· Mertens, 2009).

Κρίθηκε πως η παρούσα έρευνα πρέπει να ερευνηθεί ως μια μελέτη περίπτωσης καθώς εστιάζει σε μία ομάδα ηλικιωμένων ατόμων συγκεκριμένης κοινότητας και

στον τρόπο με τον οποίο ανταποκρίνονται ως προς την ευεξία τους σε ένα πρόγραμμα που αφορά το Δράμα των Αναμνήσεων.

3.3 Σχεδιασμός Έρευνας

3.3.1 Αφετηρία

Η επιλογή του θέματος έγινε βάσει των προσωπικών ενδιαφερόντων του ερευνητή αλλά και βάσει του στενού του οικογενειακού κύκλου. Η συχνή συναναστροφή με άτομα της τρίτης ηλικίας αποτέλεσε ώθηση για τον ερευνητή, ώστε να αφιερώσει χρόνο και να εκπονήσει μια έρευνα που θα εστίαζε στην τρίτη ηλικία.

Η συναναστροφή αυτή αποτέλεσε εναρκτήριο λάκτισμα για την έρευνα καθώς διαπιστώθηκε πως η τρίτη ηλικία παραγκωνίζεται από ανθρώπους νεότερης ηλικίας με την ιδέα ότι δεν μπορεί να προσφέρει στην κοινωνία με τον τρόπο που το έκαναν νεότεροι. Παράλληλα, η αγάπη του ερευνητή και το ενδιαφέρον του προς καθετί παλιό τον ώθησαν στο να ασχοληθεί με το θέμα της συγκεκριμένης εργασίας. Το θέατρο, ως ένα από τα ενδιαφέροντα του ερευνητή, ήταν επίσης σημαντικό κι έπρεπε να συνδυαστεί με το θέμα της εργασίας.

Διαπιστώθηκε, μάλιστα, από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας, όπως αναλύθηκε στο 1^ο Κεφάλαιο της παρούσας εργασίας, πως οι ηλικιωμένοι εάν είναι ικανοί να επικοινωνήσουν και να εμπιστευτούν τον συνομιλητή τους, κρύβουν μια ζωή γεμάτη εμπειρίες και ιστορίες που δεν έχουν μοιραστεί και μπορούν να το κάνουν βοηθώντας άλλους ανθρώπους μέσα από τις δικές τους εμπειρίες. Μπορούν, επίσης, να μεταφέρουν τη δική τους οπτική στις νεότερες γενιές μέσω των ιστοριών τους και να αποτελέσουν μια ζωντανή μορφή ιστορίας.

Παρατηρήθηκε, επίσης, πως οι ηλικιωμένοι συχνά φθίνουν ως προς την υγεία τους και δυσκολεύονται να κάνουν πράγματα όπως πρώτα ενώ κοινή αντίληψη αποτελεί το γεγονός πως οι ηλικιωμένοι δεν είναι χαρούμενοι. Έτσι, η σκέψη του ερευνητή εστίασε στο ερώτημα *«Πώς μπορεί το Δράμα των Αναμνήσεων να φέρει σε κατάσταση ευεξίας τους ηλικιωμένους;»*.

3.3.2 Στόχος Έρευνας και Ερωτήματα

Κάθε έρευνα, ανάλογα με τον τύπο που εφαρμόζει ο ερευνητής υλοποιείται είτε μέσα από ερωτήματα είτε μέσα από υποθέσεις. Οι υποθέσεις αφορούν στην ποσοτική έρευνα και τα ερωτήματα στην ποιοτική (Creswell, 2011).

Στόχο της παρούσας έρευνας αποτέλεσε η πρόκληση ευεξίας στην τρίτη ηλικία μέσω του Δράματος των Αναμνήσεων. Πιο συγκεκριμένα, ως ποιοτική η παρούσα έρευνα υλοποιήθηκε μέσα από τα εξής ερευνητικά ερωτήματα:

1. Είναι δυνατή η ενίσχυση της ευεξίας στην τρίτη ηλικία μέσω του Δράματος των Αναμνήσεων;
2. Αν ναι, με ποιο τρόπο είναι δυνατό να επιτευχθεί η ενίσχυση της ευεξίας στην τρίτη ηλικία μέσω του Δράματος των Αναμνήσεων;

Μέσω των ερωτήσεων ο στόχος έγινε πιο συγκεκριμένος και ήταν δυνατή η έναρξη της έρευνας. Στην παρούσα έρευνα η εξαρτημένη μεταβλητή είναι η ευεξία στην Τρίτη ηλικία και η ανεξάρτητη, το Δράμα των Αναμνήσεων.

3.3.3 Ανάλυση δεδομένων

Ο ερευνητής πρέπει να είναι αρκετά προσεκτικός κατά τη συλλογή των δεδομένων και την ανάλυση τους, ενώ πρέπει να σημειώνει καθετί που γίνεται. Η ανάλυση που κάνει ο ερευνητής της ποιοτικής έρευνας είναι πιο κοντά στη λογική ανάλυση. Στην ποιοτική έρευνα τα δεδομένα του ερευνητή ενδέχεται να είναι αρκετά και για αυτό χρειάζεται να τα οργανώσει και να κρατήσει τα χρήσιμα μόνο (Robson, 2010). Στην παρούσα εργασία για την ανάλυση των δεδομένων θα εφαρμοστεί θεματική ανάλυση, η οποία χρησιμοποιείται εκτεταμένα στην ποιοτική έρευνα και απαρτίζεται από έξι στάδια, τα οποία είναι (Ισαρη και Πουρκός, 2015):

- Εξοικείωση με τα δεδομένα
- Κωδικοποίηση δεδομένων
- Αναζήτηση θεμάτων
- Επανεξέταση των θεμάτων
- Ορισμός και ονομασία θεμάτων
- Έκθεση των δεδομένων.

3.3.4 Εργαλεία και συλλογή δεδομένων

Τα συνηθέστερα εργαλεία τα οποία χρησιμοποιούνται στην ποιοτική έρευνα είναι η συνέντευξη, η παρατήρηση και το φωτογραφικό και οπτικοακουστικό υλικό από τις δράσεις των συμμετεχόντων, το ερωτηματολόγιο, το αρχειακό υλικό και το ημερολόγιο (Robson, 2010· Δημητρόπουλος, 2001).

Το πρώτο εργαλείο που χρησιμοποιήθηκε στην παρούσα έρευνα είναι η συμμετοχική παρατήρηση. Μέσω αυτής μπορεί να λάβει μέρος και ο ίδιος και με αυτό τον τρόπο να εξαγάγει τα συμπεράσματά του. Ο ερευνητής-παρατηρητής αποκαλύπτει την ιδιότητά του στους συμμετέχοντες και μπορεί να λάβει μέρος στις δραστηριότητες (Ισαρη και Πουρκός, 2015). Η χρήση του συγκεκριμένου εργαλείου γίνεται όταν ο ερευνητής θέλει να μελετήσει συμπεριφορές, ρόλους αλλά και σύνολα ομάδων. Με αυτόν τον τρόπο μπορεί να κατανοήσει καλύτερα το φαινόμενο το οποίο μελετάει ενώ αποκτά άμεση σχέση με τα άτομα τα οποία μελετάει και συγκεντρώνει καλύτερα το υλικό του. Οι συμμετέχοντες μπορούν να ανατροφοδοτήσουν πάνω σε αυτά που γίνονται στις συναντήσεις (Ισαρη και Πουρκός, 2015).

Το επόμενο εργαλείο ήταν τα τεκμήρια. Κατά τους Robson και McCartan (2016) τεκμήρια ονομάζονται όλα όσα παράγουν οι συμμετέχοντες εντός ενός ερευνητικού προγράμματος. Το τρίτο εργαλείο που χρησιμοποιήθηκε ήταν το ημερολόγιο. Σε αυτό σημειώνονται όλες οι παρατηρήσεις του ερευνητή. Το ημερολόγιο χρησιμοποιείται συνδυαστικά με τη μέθοδο της μαγνητοφώνησης, ώστε να είναι έγκυρο (Ισαρη και Πουρκός, 2015).

3.3.5 Δείγμα

Ο ερευνητής με το να επιλέξει μια ομάδα ανθρώπων από ένα μεγαλύτερο σύνολο, πραγματοποιεί δειγματοληψία (Ζαφειρόπουλος, 2015). Το δείγμα που θα επιλέξει ένας ερευνητής πρέπει να αντιστοιχεί και στο είδος της έρευνας που θέλει να διεξαγάγει και πρέπει να είναι αντιπροσωπευτικό του θέματος της έρευνας. Στις ποιοτικές έρευνες συνηθίζεται το δείγμα να είναι μικρό, καθώς ο ερευνητής εστιάζει σε ποιοτικά δεδομένα (Cohen, Manion & Morrison, 2007).

Στην παρούσα έρευνα το δείγμα που επιλέχθηκε ήταν δείγμα διαθέσιμο ή βολικό. Ως δείγμα βολικό χαρακτηρίζεται το δείγμα που τυγχάνει να βρίσκεται στον χώρο που

διεξάγεται η έρευνα (Robson και McCartan, 2016· Newby, 2014). Ο ερευνητής εργάστηκε με το δείγμα το οποίο του παρουσιάστηκε στον χώρο του 1^{ου} ΚΑΠΗ Νίκαιας, όπου αναπτύχθηκε η έρευνά του (Ζαφειρόπουλος, 2015· Cohen, Manion & Morrison, 2007· Robson & McCartan, 2016).

Το δείγμα μας αποτελούνταν από 22 γυναίκες. Η Schweitzer (2007) ερμηνεύοντας αντίστοιχα φαινόμενα και στο διεθνές πεδίο πιθανολογεί ότι προγράμματα που είναι διαδραστικά ή αφορούν τις διαπροσωπικές σχέσεις δεν ελκύουν τον αντρικό πληθυσμό. Το ίδιο πιθανόν συνέβη και σε αυτό το πρόγραμμα, καθώς δεν υπήρχε κανένας άντρας. Πρέπει να σημειωθεί, επίσης, ότι δεν υπήρχε ποτέ πληρότητα στην ομάδα, καθώς ανάλογα με τις ασχολίες τους άλλα μέλη παρευρίσκονταν και άλλα όχι. Οκτώ συμμετέχουσες βρίσκονταν στις ηλικίες των 60-74 ετών και δεκατέσσερις στις ηλικίες 75-84 ετών.

3.3.6 Εγκυρότητα έρευνας

Η εγκυρότητα μιας ποιοτικής έρευνας είναι το μέτρο με το οποίο ένας ερευνητής καταλαβαίνει εάν η έρευνά του μετράει αυτό που πρέπει να μετρήσει και δείχνει σε έναν ερευνητή πόσο αληθινά είναι τα αποτελέσματά του (Golafshani, 2003).

Η εγκυρότητα μιας έρευνας στηρίζεται σε κριτήρια τα οποία θα συμβάλλουν ώστε τα ευρήματα είναι αξιόπιστα (Χασσάνδρα και Γούδας, 2003· Ίσαρη και Πουρκός, 2015· Robson & McCartan, 2016):

1. Η παρατεταμένη ενασχόληση. Η ενασχόληση τόσο με το ίδιο το περιβάλλον που θα ερευνηθεί και θα μελετήσει όσο με τον χώρο και με τους συμμετέχοντες.
2. Η επίμονη παρατήρηση. Αυτό θα γίνει για να εντοπιστούν οι λεπτομέρειες του περιβάλλοντος και της ομάδας που έχουν σχέση με το θέμα της έρευνας.
3. Η τριμερής διασταύρωση πηγών ή αλλιώς τριγωνοποίηση. Με αυτό τον τρόπο ο ερευνητής διασταυρώνει τα δεδομένα του και βλέπει το κατά πόσο ισχύουν.
4. Καταλληλόλητα αναφορών. Ο ερευνητής συλλέγει τα δεδομένα του και τα κρατάει έχοντας ως σκοπό την επανεξέταση.

5. Έλεγχος από τους συμμετέχοντες. Οι συμμετέχοντες έχουν τη δυνατότητα να ελέγξουν το περιεχόμενο της έρευνας αλλά και των αποτελεσμάτων, κάθε φορά που συλλέγονται τα δεδομένα.

3.4 Δεοντολογία έρευνας

Ο ερευνητής οφείλει να είναι ενημερωμένος σχετικά με το αντικείμενο έρευνάς του και να μην παρουσιάζει ιδέες ή ερευνητικά θέματα ως δικά του. Οι συμμετέχοντες πρέπει να είναι ενημερωμένοι σχετικά με τον σκοπό σε απλή γλώσσα, ώστε να είναι κατανοητός αλλά και την εικόνα που θα παρουσιαστεί και τον τρόπο με τον οποίο θα αξιοποιηθούν τα συγκεκριμένα δεδομένα σχετικά με αυτούς (Hopf, 2004· Ίσαρη και Πουρκός, 2015· Creswell, 2011).

Πρέπει να εξασφαλίζεται η ανωνυμία των συμμετεχόντων αλλά και των προσωπικών πληροφοριών τους. Τα δεδομένα τα οποία συγκεντρώνονται κατά τη διάρκεια μιας έρευνας είναι αρκετά ευαίσθητα και πρέπει να συγκεντρώνονται με προσοχή, όπως επίσης πρέπει να παρουσιάζονται με τέτοιο τρόπο ώστε να μην προσβάλλουν τους συμμετέχοντες. Οι συμμετέχοντες έχουν δικαίωμα πρόσβασης στα δεδομένα της έρευνας (Ίσαρη και Πουρκός, 2015· Cohen, Manion & Morrison, 2007).

Η έρευνα δεν πρέπει να εμφανίζει ψευδή στοιχεία, ούτε στοιχεία που έχουν παραποιηθεί, ώστε να εμφανίζουν αποτελέσματα πιο κοντά στις εκτιμήσεις του ερευνητή (Robson & McCartan, 2016).

Οι Ίσαρη και Πουρκός (2015) αναφέρουν πως οι συμμετέχοντες πρέπει να αντιμετωπίζονται ως άτομα και όχι αντικείμενα. Ο ερευνητής θα έχει άμεση σχέση με τους συμμετέχοντες, καθώς αποτελεί μέρος της έρευνας. Τα δεδομένα τα οποία θα συλλεχθούν πρέπει να προστατευθούν από τον ερευνητή, καθώς αποτελούν ευαίσθητα προσωπικά δεδομένα που αφορούν τη ζωή των συμμετεχόντων και απαρτίζονται από πολλές λεπτομέρειες. Το περιβάλλον εκπόνησης της έρευνας είναι ένα σημαντικό θέμα, καθώς ανάλογα με αυτό παρατηρείται και αλλαγή στο αποτέλεσμα της έρευνας. Τέλος, μέλημα του ερευνητή είναι να γνωρίζει τα δεοντολογικά θέματα που θα προκύψουν πριν την έρευνά του, ώστε να γνωρίζει πώς να κινηθεί κατά τον σχεδιασμό και να αντιμετωπίσει τυχόν ηθικά θέματα.

Στην παρούσα έρευνα υπήρξε εγγύηση της διατήρησης της ανωνυμίας των συμμετεχόντων όπως και διασφάλιση προστασίας των προσωπικών στοιχείων και των πληροφοριών που έδωσαν. Ο σκοπός και όλες οι απαραίτητες πληροφορίες γνωστοποιήθηκαν από την αρχή σε όλες τις συμμετέχουσες, ώστε να νιώσουν ασφάλεια. Παράλληλα, υπήρξε συμφωνία εξ αρχής μεταξύ του ερευνητή και των συμμετεχόντων ως προς την συγκέντρωση των δεδομένων μέσω της μαγνητοφώνησης (Ισαρη και Πουρκός, 2015).

3.5 Σχεδιασμός παρεμβάσεων

Η επιλογή της χρήσης του Δράματος των Αναμνήσεων βοήθησε τον ερευνητή στο να έχει σαφή κατεύθυνση ως προς το τι θα έκανε στις συναντήσεις του με την ομάδα. Όπως αναφέρεται και στο 2ο Κεφάλαιο, το Δράμα των Αναμνήσεων βασίζεται στην αναπόληση αλλά και στην αξιοποίηση των αναμνήσεων των ηλικιωμένων. Ο ερευνητής θέλησε να γνωρίσει αρχικά την ομάδα του και να κατανοήσει τον τρόπο με τον οποίο λειτουργούν αλλά και τι εμπειρίες έχουν για να ξέρει πώς θα κινηθεί.

Ο στόχος του ερευνητή ήταν να κάνει διάφορες δραστηριότητες που σχετίζονταν με την μνήμη των ηλικιωμένων, μέσω του θεάτρου και μέσω της αφήγησης, η οποία μπορούσε να τους βοηθήσει να εκφραστούν και να κινηθούν και στο τέλος να έρθουν σε κατάσταση ευεξίας, όπως αναφέρεται στο 1ο Κεφάλαιο.

Τα προγράμματα σχεδιάζονταν με γνώμονα τις αναμνήσεις των συμμετεχουσών. Το πρώτο πρόγραμμα σχεδιάστηκε μετά την πρώτη γνωριμία όπου οι συμμετέχουσες είχαν δώσει αρκετά στοιχεία από τη ζωή τους. Τα θέματα επιλέγονταν είτε άμεσα από λέξεις που ανέφεραν οι συμμετέχουσες είτε έμμεσα μέσα από στοιχεία που είχαν αναφερθεί και ο ερευνητής τα συνδύαζε προκειμένου να δημιουργήσει τα προγράμματά του.

Οι παρεμβάσεις στις συναντήσεις που έγιναν ήταν 45 λεπτών. Αποτελούνταν από την εισαγωγή, την ανάπτυξη και το κλείσιμο⁴. Στην εισαγωγή, ο ερευνητής επέλεγε να χρησιμοποιεί δραστηριότητες τις οποίες θα μπορούσαν να φέρουν εις πέρας οι συμμετέχουσες. Η ανάπτυξη συνήθως απαρτιζόταν από δύο έως τρεις δραστηριότητες κατά τις οποίες οι συμμετέχουσες με τη βοήθεια του ερευνητή

⁴ Αναλυτικά οι παρεμβάσεις παρουσιάζονται στο Παράρτημα.

μπορούσαν να πράξουν και να ανασύρουν μνήμες τις οποίες θα μπορούσε να αξιοποιήσει στην επόμενη συνάντηση ο ερευνητής. Τέλος, στο κλείσιμο η ομάδα είτε μοιραζόταν σκέψεις είτε ακολουθούσε μια άσκηση χαλάρωσης μέσω ενός ποιήματος ή ενός τραγουδιού.

Αυτός ο τρόπος βοήθησε τον ερευνητή να δημιουργήσει τα προγράμματά του αλλά και να παραγάγει ένα υλικό το οποίο θα ήταν βασισμένο στις αναμνήσεις των συμμετεχουσών και θα απαντούσε στα ερωτήματα τα οποία είχε θέσει στην αρχή της έρευνάς του.

Κεφάλαιο 4^ο: Ποιοτική ανάλυση δεδομένων

4.1 Εισαγωγή

Η ολοκλήρωση των παρεμβάσεων σήμανε την έναρξη της ηλεκτρονικής καταγραφής των συναντήσεων και στη συνέχεια των απομαγνητοφωνήσεων των συναντήσεων. Όπως αναφέρθηκε στο τρίτο κεφάλαιο, τα ονόματα των συμμετεχόντων δεν αναφέρονται για λόγους ηθικής δεοντολογίας. Ωστόσο, για να ξεχωρίζουν οι συμμετέχοντες θα αναφέρονται: *Συμμετέχουσα 1, Συμμετέχουσα 2...* κλπ. Αντίστοιχα η κάθε παρέμβαση θα αναφέρεται ως: *1^η, 2^η, 3^η... Παρέμβαση* κλπ.

Το βασικό ερώτημα της παρούσας έρευνας είναι αν και πώς μπορεί το Δράμα των Αναμνήσεων να επηρεάσει την ευεξία των μελών ενός ΚΑΠΗ. Έτσι, ο τρόπος με τον οποίο γίνεται η ανάλυση είναι προφανώς σχετικός με την έννοια της ευεξίας. Όπως αναφέρθηκε στο 2ο Κεφάλαιο της εργασίας, το Δράμα των Αναμνήσεων επηρεάζει τη σωματική, τη συναισθηματική, την πνευματική, τη διανοητική, τη δημιουργική, αλλά και την κοινωνική ευεξία. Η θεματική ανάλυση βασίστηκε σε αυτή την προσέγγιση.

4.2 Παρουσίαση δεδομένων

4.2.1 Σωματική ευεξία

Η σωματική ευεξία των συμμετεχουσών δεν φάνηκε να βελτιώνεται σημαντικά με την πάροδο των συναντήσεων· ωστόσο, φάνηκε πως ήταν πιο πρόθυμες και πιο ευέλικτες· επίσης, φάνηκε πως με την κατάλληλη συνθήκη ήταν πρόθυμες να κινητοποιηθούν έστω και για λίγο. Το μεγαλύτερο μέρος των συμμετεχουσών ήταν ιδιαίτερα προχωρημένης ηλικίας και έτσι οι κινήσεις περιορίζονταν σε δραστηριότητες στις οποίες δεν απαιτούνταν πολλές κινήσεις:

Παρατηρήθηκε πως δεν έχουν μεγάλο εύρος κινήσεων και μερικές δυσκολεύονται να κινηθούν.

(Ημερολόγιο ερευνητή, 1^η Παρέμβαση)

Από τις πιο έντονες, σωματικά, δραστηριότητες ήταν μια κινητική δραστηριότητα στη 2^η παρέμβαση κατά την οποία, η υπεύθυνη του ΚΑΠΗ η οποία ήταν παρούσα, κάλεσε τις συμμετέχουσες σε παιχνίδι. Οι ηλικιωμένες ανταποκρίθηκαν αμέσως με περιγραφή και αντίστοιχη επιτέλεση:

Έδενες το μαντήλι από πίσω σου και έπρεπε να το πιάσεις.

(Συμμετέχουσα 1, 2^η Παρέμβαση)

Υπήρξαν πρόθυμες οι περισσότερες συμμετέχουσες να το αναπαραστήσουν. Δεν ήθελαν, όμως, όλες. Οι κινήσεις ήταν όσο τους επέτρεπε το σώμα τους:

Απαιτούσε κίνηση αλλά δεν έκαναν τόσες. Ξεκίνησαν να παίζουν μεταξύ τους αλλά για μερικά λεπτά. Ακούγονταν φωνές και γέλια.

(Ημερολόγιο ερευνητή, 2^η Παρέμβαση)

Στην 3^η παρέμβαση δόθηκε συνθήκη κατά την οποία οι συμμετέχουσες θα έπρεπε να αναπαραστήσουν τις παγωμένες εικόνες που είχαν ήδη δημιουργήσει. Αφού τις έκαναν συνέχισαν με τον αυτοσχεδιασμό. Όταν δραματοποιήθηκε η παγωμένη εικόνα φάνηκε πως ήταν πιο δραστήριες. Παρόλα αυτά οι περισσότερες το έκαναν από τις θέσεις τους:

Δραστήριες αλλά και πάλι όχι πολύ. Δικαιολογημένο λόγω ηλικίας.

(Ημερολόγιο ερευνητή, 3^η Παρέμβαση)

Στη συνέχεια του προγράμματος, έγινε δραματοποίηση κειμένου αλλά παρέμειναν σχετικά ακίνητες. Ωστόσο, έγινε αντιληπτό πως τα παλιά τραγούδια τις έθεσαν σε μια κίνηση. Μία από τις συμμετέχουσες υπήρξε πιο δραστήρια και σηκώθηκε να χορέψει.

Έκαναν κινήσεις. Λίγες. Κλείσαμε με Ηλιόπουλο και σηκώθηκε να χορέψει μια.

(Ημερολόγιο ερευνητή, 5^η Παρέμβαση)

Η 7^η παρέμβαση, αποτέλεσε μια από τις πιο ξεχωριστές, καθώς οι συμμετέχουσες κατάφεραν να ξεδιπλώσουν την φαντασία τους σε όλα τα επίπεδα, συνδυάζοντας την κίνηση με τη φαντασία και τον λόγο. Ήταν πλέον αντιληπτό και κατανοητό πως οι κινήσεις που μπορούσαν να κάνουν ήταν λίγες, αλλά τις τόλμησαν:

Στον αυτοσχεδιασμό χάρηκαν. Πρόθυμες. Έβαλαν κίνηση. Είχαν τη δυνατότητα και την έμπνευση να κάνουν σύντομα πράγματα. Συνδύασαν κίνηση και λόγο. Ιδανικό κλείσιμο. Χάρηκαν πολύ.

(Ημερολόγιο ερευνητή, 7^η Παρέμβαση)

Η 8^η παρέμβαση βασίστηκε σχεδόν αποκλειστικά στην κίνηση. Οι συμμετέχουσες δημιούργησαν τις παγωμένες εικόνες αλλά και δραματοποίησαν τις εικόνες. Είχε γίνει κατανοητό πως κάνοντας απλές κινήσεις και καθημερινές θα τις έθεταν σε κίνηση:

Κινήθηκαν σε νορμάλ επίπεδο. Μεταφορά από τη μια πλευρά στην άλλη. Καθημερινές απλές κινήσεις. Είδα ήδη καταλάβει πως αυτά ήταν τα ιδανικά.

(Ημερολόγιο ερευνητή, 8^η Παρέμβαση)

Η 9^η παρέμβαση αντίστοιχα βασίστηκε στην παραπάνω σωματική δραστηριότητα. Οι συμμετέχουσες είχαν παιγνιώδη διάθεση και αυτό φάνηκε και στην πράξη. Ήταν πρόθυμες να ενεργοποιηθούν και αυτό φάνηκε και από την υλοποίηση των δραστηριοτήτων:

Έδωσα τη συνθήκη. Περπάτησαν. Κινήθηκαν όσο ήθελαν. Αξιοποιήθηκε όσο γίνονταν η ενέργεια τους.

(Ημερολόγιο ερευνητή, 9^η Παρέμβαση)

Στην 10^η και τελευταία παρέμβαση, η παντομίμα σε συνδυασμό με την ιστορία τούς έδωσε ώθηση, ώστε να κινηθούν:

Σημαντικό πως ανταποκρίνονταν στις συνθήκες. Πρόκληση κίνησης από τις συνθήκες. Απλές καθημερινές αλλά σημαντικό.

(Ημερολόγιο ερευνητή, 10^η Παρέμβαση)

4.2.2 Συναισθηματική ευεξία

Η συναισθηματική ευεξία ήταν αυτή που επηρεάστηκε περισσότερο απ' όλες τις άλλες διαστάσεις. Αυτό άρχισε να φαίνεται από τη δεύτερη παρέμβαση:

Πέρασα καλά και το συναίσθημα και αυτό που μου βγήκε από όλο αυτό ήταν ότι η φωτογραφική μηχανή. Μου θύμιζε όταν γεννήθηκα την πρώτη εικόνα, το μωρό εμένα το νεογέννητο και με φωτογραφική μηχανή να φαίνεται το μωρό.

(Συμμετέχουσα 1, 3^η Παρέμβαση)

Φάνηκαν αρκετά χαρούμενες στο τέλος της παρέμβασης και αυτό φαινόταν από τα χαμόγελά τους και από τις δηλώσεις τους:

Οι δύο τελευταίες φορές ήταν κάτι διαφορετικό από κάθε άλλη φορά.

(Συμμετέχουσα 1, 2η Παρέμβαση)

Ευχάριστο. Πολύ αισιοδοξία. Είχε απ' όλα

(Συμμετέχουσα 2, 2η Παρέμβαση)

Περάσαμε ωραία! Μπράβο.

(Συμμετέχουσα 3, 2η Παρέμβαση)

Στο τέλος φαίνονταν ανεβασμένες. Χάρηκαν και το είπαν και μόνες τους.

(Ημερολόγιο ερευνητή, 2^η Παρέμβαση)

Το ευχάριστο κλίμα που είχε ήδη δημιουργηθεί ήταν φανερό από την 3^η παρέμβαση και ύστερα. Τα ερεθίσματα αλλά και η δραματοποίηση έκαναν τις συμμετέχουσες να νιώσουν ευφορία και να δραστηριοποιηθούν:

Μέσα από αυτές τις τρεις φορές, αισθάνομαι πολύ ελαφριά και πολύ χαρούμενη.

(Συμμετέχουσα 1, 2η Παρέμβαση)

Μέσα από όλο αυτό μας ξύπνησες μνήμες παιδικές. Είναι ανάταση. Ανεβαίνουμε.

(Συμμετέχουσα 2, 2η Παρέμβαση)

Δεν μιλούσαν όλες, αλλά η χαρά ήταν φανερή στα πρόσωπά τους.

(Ημερολόγιο ερευνητή, 3^η Παρέμβαση)

Έγινε αντιληπτό πως τα πρόσωπά τους ήταν γαλήνια, όταν εστιάζαμε στο παρελθόν. Η αντίδρασή τους ήταν είτε ήρεμη είτε γαλήνια:

Είχαν ένα γαλήνιο βλέμμα και ήταν χαρούμενες και είπαν στο τέλος πως άκουγαν πάντα παραμύθια.

(Ημερολόγιο ερευνητή, 4^η Παρέμβαση)

Η αποφόρτιση και η ευφορία που τους προκαλούσε το πρόγραμμα φάνηκε και από άλλες δηλώσεις των συμμετεχουσών, κατά τις οποίες εξέφραζαν ενθουσιασμό είτε μεταξύ τους είτε μεμονωμένα. Οι αναπαραστάσεις ή η δραματοποίηση σε συνδυασμό με τις αναμνήσεις, φώτιζε τα πρόσωπά τους. Δεν μιλούσαν όλες οι συμμετέχουσες όταν επρόκειτο για τα συναισθήματά τους· ωστόσο, εκφράζονταν έστω και λακωνικά:

-Ωραία δεν ήταν;

-Πολύ ωραία!

(Συμμετέχουσες 1 και 2, 7η Παρέμβαση)

Θυμηθήκαμε τόσα και άλλα τόσα ωραία!

(Συμμετέχουσα 3, 7^η παρέμβαση).

Ανάταση από την στιγμή που κάναμε πράγματα. Άλλαξε το πρόσωπο τους.

(Ημερολόγιο ερευνητή, 7^η Παρέμβαση)

Η 8^η παρέμβαση αποτέλεσε κομβικό σημείο για την ομάδα, καθώς φαίνεται πως ήταν ένα θέμα που άγγιξε τα μέλη όπως αυτό της 8^{ης} παρέμβασης. Τα μέλη είχαν δηλώσει σε προηγούμενη παρέμβαση πως είναι ένα θέμα που το αντιμετωπίζουν κάθε χρόνο στις γιορτές:

Πάρα πολύ επίκαιρο για τις μέρες και είναι πραγματικότητα. Υπάρχουν άνθρωποι μοναχικοί.

(Συμμετέχουσα 1, 8^η Παρέμβαση)

Είναι μια μορφή κάθαρσης. Είναι καλό να γίνονται τέτοια πράγματα.

(Συμμετέχουσα 2, 8^η Παρέμβαση)

Το μέλος που είχε αναλάβει τον πρωταγωνιστικό ρόλο έκλαψε γιατί ταυτίστηκε με το ρόλο. Τα υπόλοιπα μέλη την αγκάλιασαν και μετά ήταν όλες με το χαμόγελο στα χείλη. Βγάζουν το μέσα τους προς τα έξω και νιώθουν καλύτερα. Μπήκαν στη συνθήκη και αμέσως άρχισαν τα γέλια και οι συζητήσεις. Ήταν σαν να ζούσαν σε άλλο κόσμο. Με την καλή έννοια. Έκαναν καλαμπούρι. «Φωτεινά πρόσωπα». Το πρόγραμμα έφερε αστείες αναμνήσεις.

(Ημερολόγιο ερευνητή, 8^η Παρέμβαση)

Στο τέλος έγραψαν πώς τους φάνηκε το πρόγραμμα. Ορισμένα από αυτά που γράφτηκαν σχετίζονταν και με ιστορίες που αναφέρθηκαν και εντός του προγράμματος:

- 1) *Ευχάριστη συνάντηση η σημερινή.*
- 2) *Το ταξίδι αυτό ήταν μια ωραία εμπειρία, όσο για τους Λουκουμάδες περάσαμε πολύ όμορφα με καλή παρέα.*
- 3) *Περάσαμε πολύ ωραία.*
- 4) *Αναμνήσεις από ένα ταξίδι.*
- 5) *Πρώτη συνάντηση, 2024 ήτανε ευχάριστη.*

- 6) *Καταπληκτική συνάντηση.*
- 7) *Περάσαμε πολύ ωραία με πολλές αναμνήσεις.*
- 8) *Πρωτότυπο και διασκεδαστικό.*
- 9) *Όλο αυτό το ταξίδι που ζήσαμε με τον Λάμπρο ήταν υπέροχο. Ζήσαμε όμορφες, γλυκές, συγκινητικές στιγμές. Τον ευχαριστούμε πολύ.*
- 10) *Περάσαμε ωραία. Ζήσαμε αναμνήσεις περασμένες αλλά ευχάριστες. Σ' ευχαριστούμε Λάμπρο.*
- 11) *Σήμερα στο μάθημα πέρασα πολύ ωραία. Η αναδρομή που κάναμε για το έτος που έφυγε ήταν ονειρική.*

(Τεκμήρια συμμετεχουσών. 9^η Παρέμβαση)

Αντίστοιχα, και στην τελευταία παρέμβαση φάνηκαν να θυμούνται διάφορα περιστατικά από το παρελθόν τα οποία πλέον τα αναπολούν με ευχαρίστηση. Αρκετές από τις συμμετέχουσες ρώτησαν εάν θα συνεχιστεί το πρόγραμμα και μερικές μάλιστα είπαν:

Αποκόμισα πολλά.

(Συμμετέχουσα 1, 10^η Παρέμβαση)

Περάσαμε ωραία.

(Συμμετέχουσα 2, 10^η Παρέμβαση)

Θα μας λείψεις.

(Συμμετέχουσα 3, 10^η Παρέμβαση)

Όλα τα μαθήματα ήταν ωραία.

(Συμμετέχουσα 4, 10^η Παρέμβαση)

Η χαρά τους ήταν εμφανής μετά το πρόγραμμα. Στην αρχή ήταν ήρεμες και αφού ολοκληρώθηκε η παρέμβαση συνέχισαν να μιλάνε και να γελάνε:

Χάρηκαν με το πρόγραμμα. Στο τέλος γελούσαν και μιλούσαν και ήταν αρκετά πιο δραστήριες σε σχέση με την αρχή. Έκλεισε όπως και τις άλλες φορές. Ήταν κάθε φορά έτσι κ στην τελευταία συνάντηση.

(Ημερολόγιο ερευνητή, 10^η Παρέμβαση)

4.2.3 Κοινωνική ευεξία

Στην αρχή υπήρχαν άτομα τα οποία δεν συμμετείχαν ενεργά ή ήταν πιο διστακτικά· ωστόσο, αυτό άλλαξε στη συνέχεια. Φυσικά υπήρχαν και άτομα τα οποία δεν θέλησαν να λάβουν μέρος στις δραστηριότητες, αλλά περιορίστηκαν σε μόνο δύο παρεμβάσεις. Έγινε αντιληπτό πως μέχρι την 3^η παρέμβαση οι συμμετέχουσες δεν είχαν ακόμη εξοικειωθεί και χρειαζόταν παραπάνω χρόνος. Ήταν φανερό πως μόνο όσες διατηρούσαν φιλικές σχέσεις μεταξύ τους ήταν πιο κοινωνικές:

Δεν ήταν όλες οι συμμετέχουσες το ίδιο κοινωνικές.

(Ημερολόγιο ερευνητή, 3^η Παρέμβαση)

Η εξέλιξη φαινόταν καθ' όλη τη διάρκεια των παρεμβάσεων, ενώ ήταν διακριτό το γεγονός πως ορισμένες από τις συμμετέχουσες είχαν φιλικές σχέσεις. Αυτό ευνοούσε τις δραστηριότητες. Δεν έλειπαν οι διαπληκτισμοί ανάμεσά τους οι οποίοι έληγαν σύντομα, ενώ τα θέματα αφορούσαν τη σειρά προτεραιότητας ή διαφορετικές απόψεις σε ένα θέμα. Αυτό φάνηκε έντονα στην 7^η και την 9^η παρέμβαση. Παράλληλα, ήταν αντιληπτό πως είχαν αρχίσει να ενώνονται περισσότερο:

Ήπιοι τσακωμοί ανάμεσά τους. Άτομα που δεν συμμετείχαν πολύ γενικά και φαίνονταν κλειστά, σήμερα συνεργάστηκαν άψογα μεταξύ τους. Η ομάδα στην δραστηριότητα με την δημιουργία διαφήμισης φάνηκε ενωμένη. Άτομα που δεν είχαν συνεργαστεί ποτέ και δεν είχαν επαφές μιλούσαν μεταξύ τους και δημιουργούσαν.

(Ημερολόγιο ερευνητή, 7^η Παρέμβαση)

Το θέμα το οποίο επιλέχθηκε στην 9^η παρέμβαση προκάλεσε έναν ήπιο διαπληκτισμό ανάμεσά τους λόγω διαφορετικής άποψης, ο οποίος λύθηκε άμεσα:

Τσακωθήκαν για σύντομο χρονικό διάστημα. Μετά την παρέμβαση παρατηρήθηκε πως όλες τους συζητούσαν και ήταν ιδιαίτερα ζωντανές μεταξύ τους. Μέλη τα οποία δεν φαίνονταν να έχουν έντονες σχέσεις μιλούσαν και ήταν διαφορετικά σε σχέση με τις πρώτες παρεμβάσεις.

(Ημερολόγιο ερευνητή, 9^η Παρέμβαση)

Η 8^η παρέμβαση, επίσης, έκανε όλα τα μέλη εκείνη την ημέρα να συνεργαστούν αρμονικά. Παρατηρούσα ορισμένες από τις συμμετέχουσες, οι οποίες φάνηκε πως «παρασύρθηκαν» από την υπόλοιπη ομάδα.

Μερικά μέλη που ήταν μοναχικά ή δεν συμμετείχαν τόσο, σήμερα ήταν εντελώς διαφορετικά. Η εξέλιξη τους σε όλες αυτές τις παρεμβάσεις είναι εμφανής.

(Ημερολόγιο ερευνητή, 8^η Παρέμβαση)

Στην 9^η παρέμβαση έγινε αντιληπτή η εξέλιξη των μελών κατά τη διάρκεια των παρεμβάσεων. Μέλη τα οποία δεν είχαν ιδιαίτερη επαφή μεταξύ τους ή ήταν πιο απόμακρα φάνηκε πως είχαν αλλάξει. Η συμμετοχή σε δραματοποιήσεις ή άλλες δραστηριότητες στο βραχύ αυτό διάστημα τις έφερε πιο κοντά.

Υπήρχαν άτομα τα οποία δεν είχαν επαφές αλλά σήμερα ένα βήμα πριν το τέλος, τα βλέπω να μιλάνε μεταξύ τους μετά από τις παρεμβάσεις.

(Ημερολόγιο ερευνητή, 9^η Παρέμβαση)

4.2.4 Πνευματική ευεξία

Διαπιστώθηκε, επίσης, πως τα μέλη αναπτύχθηκαν και πνευματικά μέσω του προγράμματος. Η πνευματική ευεξία προσφέρει στον άνθρωπο τη δυνατότητα να αναζητήσει το βαθύτερο νόημα της ζωής. Αυτό παρατηρήθηκε σε παρεμβάσεις όπως η 6^η και η 8^η. Στην 6^η παρέμβαση τα μέλη ανέπτυξαν συζήτηση με αφορμή το θέμα, δηλαδή τη διαφορά μεταξύ παλιών και καινούργιων Χριστουγέννων. Σε αυτή τα μέλη ανέφεραν μερικές από τις διαφορές που βιώνουν αλλά και τι πραγματικά έχει νόημα:

Φτωχικά χρόνια γενικά παλιά. Συναίσθημα στα Χριστούγεννα. Αλληλεγγύη. Μοναξιά. Οικογενειακά μερικές φορές. Εγγόνια, ευχάριστη νότα. Δεν υπάρχει συναίσθημα. Οι περισσότερες ήταν σκεπτικές όσο αναφέρονταν τέτοια θέματα. Τα Χριστούγεννα τα βλέπουν διαφορετικά πλέον. Στο τέλος φάνηκε πως λειτούργησε σαν αποφόρτιση για αυτές η συνάντηση αυτή και αφού έδωσαν μια ευχή ή είπαν μια σκέψη τους για τα φετινά Χριστούγεννα, κλείσαμε την συνάντηση. Δεν ανέφεραν όλες οι συμμετέχουσες κάποια διαφορά. Ήταν εμφανές στα πρόσωπα τους πως σκέφτονταν πιθανότατα κάτι αντίστοιχο. Στο τέλος φάνηκε πως λειτούργησε σαν αποφόρτιση για αυτές η συνάντηση

(Ημερολόγιο ερευνητή, 6^η Παρέμβαση)

Κάναμε οικογενειακά Χριστούγεννα. Δεν πηγαίναμε πουθενά, γιορτάζαμε στο σπίτι με την οικογένεια. Δεν μπορούσαμε να πάρουμε παιχνίδια όπως τώρα. Είχαμε κουκλάκια, θυμάμαι μας είχαν πάρει ένα βάτραχο. Υπήρχαν πράγματα αλλά δεν είχαμε λεφτά. Αυτά

θεωρούσαμε σημαντικά. Αυτά ήταν Χριστούγεννα για μένα. Α! Και τα γλυκά που έφτιαχνε η μαμά.

(Συμμετέχουσα 1, 6^η Παρέμβαση)

Καταλάβαινες ρε παιδί μου ότι κάτι γίνεται. Δεν ήταν μια απλή μέρα. Υπήρχε μια συγκίνηση. Θυμάται το γουρούνι που έσφαζαν κ έστελναν σε συγγενείς. Έκαναν γλυκά. Ανήμερα έλεγαν τα κάλαντα. Υπήρχε συναίσθημα. Στις τέσσερις σηκωνόμασταν για να πάμε εκκλησία και μετά ήμασταν οικογενειακά. Λέγαμε τα καλά τα κάλαντα, «Χριστούγεννα Πρωτούγεννα».

(Συμμετέχουσα 2, 6^η Παρέμβαση)

Οι γείτονες ένοναν δεν ήταν όπως τώρα. Υπήρχε αλληλεγγύη μεταξύ των γειτόνων.

(Συμμετέχουσα 3, 6^η Παρέμβαση)

Υπήρχε σύμπνοια στη γειτονιά κ μετρά το μεσημέρι μαζεύονταν όλη η οικογένεια.

(Συμμετέχουσα 4, 6^η Παρέμβαση)

Τα σπίτια ήταν ανοιχτά. Δεν υπήρχε ανταγωνισμός. Ήταν όλοι ίδιοι. Ψώνιζαν όλοι τα ίδια και είχαν όλοι παρόμοια πράγματα. Υπήρχε ωραία επικοινωνία. Πλέον οι πόρτες είναι κλειδωμένες.

(Συμμετέχουσα 5, 6^η Παρέμβαση)

Παράλληλα, ανέφεραν τις διαφορές που εντόπιζαν στα νέα Χριστούγεννα. Η συζήτηση αυτή έκανε τις συμμετέχουσες να δουν τις διαφορές και να αντιληφθούν πόσο σημαντικά στοιχεία είχαν τα Χριστούγεννά τους.

Παλιά παίρναμε δώρα κανονικά πλέον δίνουμε κάτι μικρό, συμβολικό. Φτωχικό μεν αλλά δίνει χαρά.

(Συμμετέχουσα 3, 6^η Παρέμβαση)

Έχουμε τα πάντα αλλά υπάρχει ένα κενό. Υπάρχει μια μελαγχολία. Δεν περιμένω κάτι πλέον. Νιώθω ότι είναι μία μέρα σαν όλες τις άλλες. Άλλη χαρά. Νιώθω άβολα εάν με καλέσουν να πάω κάπου.

(Συμμετέχουσα 2, 6^η Παρέμβαση)

Δεν υπάρχει η ίδια προσμονή σήμερα. Περιμένω να πάω καμία εκδρομή ή κάποιο ταξίδι.

(Συμμετέχουσα 6, 6^η Παρέμβαση)

Δεν νιώθω το ίδιο. Ένωθα χαρούμενη τότε.

(Συμμετέχουσα 7, 6^η Παρέμβαση)

Καλύτερα από τότε από πλευράς υλικών και χρημάτων. Οικογενειακά πλέον και κανένα ταξίδια.

(Συμμετέχουσα 1, 6^η Παρέμβαση)

Όλες οι συμμετέχουσες μπορούσαν να καταλάβουν πως τελικά δεν έχουν αξία τα χρήματα και τα υλικά αγαθά όσο η επαφή με την οικογένεια. Αντίστοιχα στην 8^η παρέμβαση παρατηρήθηκε πως το θέμα της αλληλεγγύης τούς κέντρισε το ενδιαφέρον. Η επιλογή ενός θέματος που αφορούσε την αλληλεγγύη σχετικά με το «χθες» και το «σήμερα» ήταν κάτι που τις βοήθησε να αντιληφθούν πιο καθαρά τι ακριβώς σημαίνει η έννοια:

Έχει τύχει να δίνω την ψυχή κ αντί για θετικότητα να εισπράττω αρνητικότητα... Με πονάει αλλά τους διαγραφώ. Είμαι άνθρωπος που όταν κάποιος με πονέσει βάζω ένα Χ. Σωστή... Λάθος αυτή είναι.

Κοίταζε Θρησκευτικά είναι λάθος. Υπάρχει κ η συγχώρεση. Πρέπει να έχεις μιλήσει με αυτόν που σε πίκρανε. Εσύ παίρνεις τα εύσημα από τον κύριο πάρα εγώ που στενοχώρησα. Κατάλαβες; Δεν έχει σημασία εάν σε έχει πικράνει αλλά μια καλημέρα θα του πεις. Μπορεί να μην έχεις την ίδια επαφή πρέπει να του μιλήσεις.

(Συμμετέχουσα 1, Συμμετέχουσα 2, 8^η Παρέμβαση)

Η πνευματική διερεύνηση συνεχίστηκε λίγο ακόμη πάνω στον κεντρικό χαρακτήρα της δράσης:

Δεν πρέπει να ψάξουμε λίγο την κυρία Γεωργία; τα απωθημένα της; Τι την έκανε κ κλείστηκε; Το συσχετίζω με την εαυτό μου. Πως να ψάξουμε την κυρία Γεωργία. Τι απωθημένα έχει και έβγαλε αυτό το αυτό... Αυτό το κλείσιμο... Το έχω και εγώ, το ζω. Κάπου έχω χάσει την εμπιστοσύνη μου στους ανθρώπους. Επιλέγουμε τους ανθρώπους θέλουμε δίπλα μας. Τους τοξικούς ανθρώπους τους έχω κάνει πέρα.

(Συμμετέχουσα 3, Συμμετέχουσα 4, 8^η Παρέμβαση)

Ακόμη θέματα σχέσεων και μοναξιάς αναδύθηκαν:

Στις γιορτές φαίνεται περισσότερο η έλλειψη ατόμων. Αλλιώς φαίνεται όταν είναι όλη η οικογένεια. Για όλους είναι το ίδιο.

(Συμμετέχουσα 2, 8^η Παρέμβαση)

Καμιά φορά σκέφτομαι πως ήρθα μονή μου και θα φύγω μονή μου. Είμαστε μονοί και καταλήγουμε μονοί. Ξέρω... Είναι άσχημη σκέψη αλλά το σκέφτομαι καμιά φορά.

(Συμμετέχουσα 1, 8^η Παρέμβαση)

4.2.5 Διανοητική και Δημιουργική ευεξία

Τα μέλη του ΚΑΠΗ έδειξαν έντονα πως έχουν τη δυνατότητα να λύσουν προβλήματα και να ξεπεράσουν δυσάρεστες καταστάσεις μέσω των δραστηριοτήτων της 8^{ης} παρέμβασης. Κατά τη διάρκεια αυτής κλήθηκαν να αυτοσχεδιάσουν και να ξεπεράσουν το πρόβλημα που τους είχε θέσει ο ερευνητής στην αρχή της παρέμβασης:

Συνεργάστηκαν για να λύσουν το πρόβλημα. Μπορούν να κάνουν τέτοιες δραστηριότητες. Βοηθάει και η εμπειρία τους.

(Ημερολόγιο ερευνητή, 8^η Παρέμβαση)

Η δημιουργικότητα των μελών ερχόταν στην επιφάνεια από απλές δραστηριότητες, όπως η παντομίμα αλλά και από δραματοποιήσεις. Επίσης, ήταν αρκετά καλές στη δημιουργία σεναρίου παραθέτοντας διάφορες ιδέες. Από τις μισές παρεμβάσεις και ύστερα ήταν εμφανές πως είχαν αρχίσει να απελευθερώνονται και να κάνουν όμορφα πράγματα. Η αρχή έγινε με την 5^η παρέμβαση, όπου αρχικά έκαναν τη δραματοποίηση του κειμένου που βασίστηκε σε δικά τους λεγόμενα:

Δοκίμασαν να παίζουν αλλά το έκαναν πιο μαζεμένες. Μερικές έκαναν και δικές του κινήσεις. Έφτιαζαν ένα μικρό κόσμο. Μπορούν να κάνουν πράγματα.

(Ημερολόγιο ερευνητή, 5^η Παρέμβαση)

Προχωρήσαμε στην παγωμένη εικόνα με βάση το κείμενο στις ίδιες ομάδες που ήμασταν. Ανταποκρίθηκαν εξαιρετικά. Κάθε ομάδα σχημάτισε την εικόνα της και έμεινε για λίγα δευτερόλεπτα. Τους βοήθησε να λένε το κείμενο να μένουν σε μια θέση για να σχηματίσουν την παγωμένη εικόνα.

(Ημερολόγιο ερευνητή, 5^η Παρέμβαση)

Η επόμενη φορά ήρθε με την 7^η παρέμβαση. Σε αυτήν, δημιούργησαν όμορφα και αστεία θέματα επηρεασμένες από τις διαφημίσεις που είχαν παρακολουθήσει:

Σε ομάδες. Ζητήθηκε ένα αυτοσχεδιασμός έχοντας ως ερέθισμα τις διαφημίσεις. 4-5 ατάκες με όποιον τρόπο θέλουν. Ξεκίνησαν να παρουσιάζουν. Μπορούσαν να κάνουν κινήσεις όρθιες ή καθιστές ή με όποιον τρόπο θέλουν. Ήταν σύντομες και παρουσίασαν ωραίες ιδέες άλλοτε σχετικές με τις διαφημίσεις άλλοτε επηρεασμένες από αυτές και από αυτά που άκουσαν από την συνάντηση. Δημιούργησαν μικρά σκετς και συμπεριφέρονταν σαν κανονικοί ηθοποιοί.

(Ημερολόγιο ερευνητή, 7^η Παρέμβαση)

Αντίστοιχα στην 8^η παρέμβαση οι συμμετέχουσες έπρεπε να βρουν τρόπο να δημιουργήσουν τις παγωμένες εικόνες αλλά και να αυτοσχεδιάσουν με την ιστορία που τους είχε δοθεί. Είχαν ήδη αντιληφθεί τον τρόπο με τον οποίο λειτουργούσε ένας αυτοσχεδιασμός και έκαναν συνεργατικά έναν μεγάλο αυτοσχεδιασμό βασισμένο σε μια ιστορία χωρίς πολλές οδηγίες:

Σχεδόν μόνες τους έκαναν ό,τι μπορούσαν για να το φέρουν στη ζωή. Ήταν συγκινητικό. Τους βγήκε οργανικά. Βοήθησε το ότι γνωρίζονταν. Έμπαιναν στους ρόλους και ήταν όμορφο.

(Ημερολόγιο ερευνητή, 8^η Παρέμβαση)

Άλλη μια στιγμή δημιουργίας αποτέλεσε και η τελευταία παρέμβαση κατά την οποία δημιούργησαν μια ιστορία. Ο ερευνητής ήθελε να δημιουργηθεί μια ιστορία μέσα στο χρονικό περιθώριο της μιας μέρας και σε ένα τόπο. Οι προτάσεις που ειπώθηκαν τελικά ήταν αρκετά ευρηματικές, οδηγώντας την ιστορία σε άλλο σημείο από αυτό που είχε στο μυαλό του ο ερευνητής, τόσο χρονικά όσο και τοπικά:

1. Πήγα να αγοράσω κενή κασέτα για να γράψω ένα τραγούδι.
2. Ηχογράφησα ένα τραγούδι και το στείλαμε στον αδερφό μου στην Αφρική και μετρά μιλήσαμε στο τηλέφωνο.
3. Άνοιξα το ραδιόφωνο και άκουσα τραγούδια που ηχογράφησε η φίλη μου
4. Πήρα τηλέφωνο τον φίλο μου να φέρει την κασέτα στο πάρτι μου.
5. Πήγα στο πάρτι έβαλα την κασέτα. Μια χάλασε, την φτιάξαμε και συνεχίσαμε το πάρτι.
6. Δεν άκουσα το τραγούδι που ήθελα. Το Crazy Love. Δεν το είχαν ηχογραφήσει.
7. Και το τραγούδησα εγώ.
8. Και μετά το χόρεψα.
9. Μαγνητοφώνησα κ έβαλα Beatles, tom jones κ Elvis Presley.
10. Και συνεχίσαμε τραγουδώντας κ όσα θυμόμασταν τα λέγαμε.

(Τεκμήριο, 10^η Παρέμβαση)

Στην συνέχεια πραγματοποίησαν μερικές ωραίες κινήσεις, στην παντομίμα και επέλεξαν να τις κάνουν χιουμοριστικές μέσω του αυτοσχεδιασμού. Ήταν κατανοητό πως υπήρχε η δυνατότητα για περισσότερες δραστηριότητες και για πιο περίπλοκες ασκήσεις, οι οποίες θα απαιτούσαν την δημιουργικότητά τους:

Είχαν ήδη ξεκινήσει με την ιστορία οπότε είχαν οπότε ήταν εύκολο να κάνουν την παντομίμα. Ήταν σε οίστρο. Τα μέλη έδειξαν πως με εμπιστεύονται πλέον ώστε να κάνουν περισσότερα πράγματα.

(Ημερολόγιο ερευνητή, 10^η Παρέμβαση)

4.3 Σχολιασμός

Μια παρατήρηση που είχε γίνει εξ αρχής ήταν πως υπήρχε το ενδεχόμενο οι ηλικιωμένοι να έχουν περιορισμένο εύρος κινήσεων. Αυτό ανησύχησε τον ερευνητή και του δημιούργησε ένα μικρό φόβο, καθώς πίστευε πως θα είναι πιο δύσκολο να κάνει κάποιες δραστηριότητες τόσο λόγω του περιορισμένου εύρους κινήσεων, αλλά και λόγω της απειρίας που υπήρχε περίπτωση να έχουν σε δραστηριότητες σαν και αυτές. Έτσι, έπρεπε να γίνει προσαρμογή των δραστηριοτήτων, ώστε να μπορούν να ανταποκριθούν οι συμμετέχουσες.

Ίσως με περισσότερες παρεμβάσεις οι συμμετέχουσες να είχαν περισσότερη διάθεση για κίνηση. Ωστόσο, στο διαθέσιμο διάστημα φάνηκε πως προσαρμόστηκαν όσο καλύτερα μπορούσαν και έκαναν όμορφα πράγματα.

Υπήρξε σταδιακή αύξηση ατόμων, από την στιγμή που γνωστοποιήθηκε πως γίνεται κάτι καινούργιο. Στην αρχή τα προγράμματα δεν είχαν έντονο το θεατρικό στοιχείο, καθώς έπρεπε να υπάρξει οικειότητα μεταξύ του ερευνητή και των μελών. Αφού συνέβη αυτό, τα μέλη μπόρεσαν να εκτεθούν περισσότερο. Ήταν ήδη γνωστό πως τα προγράμματα θα βασίζονταν στις αναμνήσεις τους και τα θέματα θα προέκυπταν από τα λεγόμενά τους. Με την εφαρμογή κάποιας συνθήκης έγινε αντιληπτό πως λειτουργούσαν καλύτερα. Υπήρχαν φορές που μερικές από τις συμμετέχουσες μετατρέπονταν σε «παιδιά». Η ομάδα δέθηκε περισσότερο μετά την 5^η παρέμβαση.

Ένα βασικό πρόβλημα ήταν αυτό της ακοής. Μερικά από τα μέλη μπορεί να μην άκουγαν κάποιες από τις οδηγίες ή τα λεγόμενα των άλλων μελών. Μερικές φορές

υπήρχαν και θέματα συνεννόησης· γι' αυτό ο ερευνητής έδινε ένα παράδειγμα κάθε φορά που έπρεπε να γίνει μια δραστηριότητα.

Υπήρχε ο φόβος πως αν προστεθούν παραπάνω δραστηριότητες με κίνηση θα είχαν αρνητικό αντίκτυπο στις συμμετέχουσες και δεν θα ήθελαν να συμμετάσχουν. Ωστόσο, ένιωθαν ανάλαφρες μετά από κάθε παρέμβαση. Φάνηκε πως είχαν ανάγκη να μιλήσουν και εστίαζαν στις αναμνήσεις.

Κεφάλαιο 5^ο: Συμπεράσματα – Συζήτηση – Προτάσεις

5.1 Γενικές διαπιστώσεις και ευρήματα

Τα ερωτήματα στα οποία προσπάθησε να απαντήσει ο ερευνητής μέσω της παρούσας εργασίας ήταν, εάν είναι δυνατή η ενίσχυση της ευεξίας στην τρίτη ηλικία μέσω του Δράματος των Αναμνήσεων και με ποιον τρόπο είναι δυνατό να επιτευχθεί η ενίσχυση της ευεξίας στην Τρίτη ηλικία μέσω του Δράματος των Αναμνήσεων.

Το διαθέσιμο χρονικό διάστημα το οποίο είχε ο ερευνητής στη διάθεσή του ήταν ικανό ώστε οι συμμετέχουσες του ΚΑΠΗ να παρουσιάσουν εξέλιξη στην ευεξία τους και να δοθεί απάντηση στα αντίστοιχα ερευνητικά ερωτήματα. Παρά τα προβλήματα που υπήρχαν, όπως αυτό της ακοής ή του περιορισμένου εύρους κίνησης, οι συμμετέχουσες ανταποκρίθηκαν εξαιρετικά, τις περισσότερες φορές, δείχνοντας πως είναι δυνατή η ενίσχυση της ευεξίας. Φυσικά, ήταν σαφές πως σε διαστάσεις όπως η σωματική θα παρουσίαζαν μικρές αλλαγές, καθώς τα άτομα ήταν ηλικιωμένα. Ωστόσο, τα άτομα με τη χρήση των κατάλληλων τεχνικών συνθήκης ήταν πρόθυμα να ενεργοποιηθούν και αυτό αποτέλεσε το εργαλείο του ερευνητή για περαιτέρω κίνηση. Από την 3^η παρέμβαση και ύστερα υπήρχε σταθερά μια δραστηριότητα μέσω της οποίας οι συμμετέχουσες χρησιμοποιούσαν το ρόλο ως εργαλείο για να κινηθούν.

Το συναισθηματικό πεδίο παρουσίασε τη μεγαλύτερη εξέλιξη, καθώς μέχρι το τέλος των παρεμβάσεων παρατηρήθηκε πως η ψυχολογία τους είχε αλλάξει εντελώς. Οι συμμετέχουσες ήταν πιο χαρούμενες μετά τις παρεμβάσεις και μέχρι το τέλος παρατηρήθηκε πως έρχονταν με ευχάριστη διάθεση και αντίστοιχες προσδοκίες. Όπως αναφέρθηκε στο προηγούμενο κεφάλαιο, οι παρεμβάσεις ήταν ένας τρόπος αποφόρτισης και κάθαρσης για τις συμμετέχουσες, ο οποίος είχε ως αποτέλεσμα να είναι γεμάτες ενέργεια.

Όσον αφορά τη δημιουργική ευεξία, οι συμμετέχουσες άρχισαν να δραστηριοποιούνται μετά την 3^η παρέμβαση. Αφού δημιουργήθηκε οικειότητα ανάμεσα στις συμμετέχουσες και τον ερευνητή, τότε αναπτύχθηκε και η δημιουργικότητά τους. Παρατηρήθηκε πως με την επιλογή του κατάλληλου θέματος ήταν πρόθυμες να δημιουργήσουν. Εικάζεται πως με περισσότερες παρεμβάσεις οι συμμετέχουσες θα μπορούσαν να δημιουργήσουν ακόμη περισσότερο.

Παρατηρήθηκε, επίσης, πως οι παρεμβάσεις επηρέασαν σημαντικά τον κοινωνικό παράγοντα. Κατά την αρχή του προγράμματος ορισμένες συμμετέχουσες έδειχναν απόμακρες, ενώ μερικές δυσκολεύονταν να ενταχθούν στην ομάδα. Ωστόσο, με την αρχή των παρεμβάσεων έδειξαν να αλλάζουν σταδιακά και να αποκτούν εξωστρέφεια. Μέλη τα οποία δεν μπορούσαν να ενταχθούν μετά από μερικές παρεμβάσεις συζητούσαν με ευκολία και συμμετείχαν ενεργά στις παρεμβάσεις. Οι δραματοποιήσεις, κατά τις οποίες έπρεπε να συνεργαστούν δημιούργησαν το έδαφος ώστε να αναπτυχθούν οι σχέσεις εκείνων των μελών που απείχαν.

Τα μέλη, επίσης, έκαναν συζητήσεις μεταξύ τους που τα βοήθησε να εκφράσουν τις απόψεις τους με αφορμή τις δραματοποιήσεις. Οι απόψεις αυτές σχετίζονταν με την στάση ζωής τους και με την οπτική με την οποία έβλεπαν τα πράγματα. Η πνευματική τους ευεξία τονίστηκε και από τις ίδιες πως ήταν βελτιωμένη σε σχέση με πριν.

Τέλος, διανοητικά παρατηρήθηκε μια μικρή εξέλιξη κατά την οποία οι συμμετέχουσες, έδειξαν πως είναι ικανές να ξεπεράσουν καταστάσεις και να λύσουν προβλήματα.

Ο περιορισμένος χρόνος αλλά και η ηλικία των μελών διαμόρφωσε σε μεγάλο βαθμό την ενίσχυση ορισμένων διαστάσεων έναντι άλλων αλλά και τη θεματική των προγραμμάτων όπως, επίσης, και τις δραστηριότητες τις οποίες θα χρησιμοποιούσε ο ερευνητής. Παρόλα αυτά, κρίθηκε τελικά πως το πρόγραμμα ήταν κατά βάση επιτυχημένο και είναι δυνατή η ενίσχυση της ευεξίας μέσω του Δράματος και συγκεκριμένα του Δράματος των Αναμνήσεων. Ο κατάλληλος αριθμός παρεμβάσεων θα βοηθούσε σε μια ταυτόχρονη ενίσχυση όλων των διαστάσεων.

Η διαμόρφωση προγραμμάτων που αφορούσαν πιο σύνθετα θέματα ίσως έδινε ώθηση στις συμμετέχουσες να δημιουργήσουν ακόμη περισσότερο και αντίστοιχα να ενισχύσουν πιο ομαλά τις διαστάσεις τις ευεξίας.

Οι ίδιες οι συμμετέχουσες τόνισαν αρκετές φορές κατά τη διάρκεια του προγράμματος πόσο τους άρεσε, ενώ αναρωτήθηκαν εάν θα υπήρχε συνέχεια στο πρόγραμμα και στενοχωρήθηκαν όταν έμαθαν πως δεν θα υπήρχε. Συνεπώς, κρίθηκε και ως επιτυχημένο και από την πλευρά των συμμετεχουσών.

5.2 Συζήτηση

Η παρούσα εργασία δεν είναι η μόνη που αφορά την ευεξία. Υπάρχουν προγράμματα αλλά και έρευνες κατά τις οποίες οι ερευνητές έχουν συνδυάσει το Δράμα ή άλλες μορφές τέχνης μαζί με το Δράμα, προκειμένου να διερευνήσουν εάν έχει θετική επιρροή στην υγεία των ηλικιωμένων. Έρευνες στο εξωτερικό έδειξαν πως το Δράμα μπορεί να βοηθήσει την ενίσχυση της ευεξίας.

Η πρώτη έρευνα του Yuen και συνεργατών του (Yuen et al. 2011) εστίασε στην επιρροή που μπορεί να ασκήσει ένα θεατρικό πρόγραμμα στην ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων, αλλά και την ευεξία τους. Τα αποτελέσματα της πρώτης έρευνας αναφέρουν πως υπάρχει πιθανότητα να αυξηθεί η ευεξία με τη χρήση αντίστοιχων τεχνικών στους ηλικιωμένους.

Η δεύτερη έρευνα του Moore και συνεργατών του (Moore et al., 2017) είχε παρόμοια αποτελέσματα με την παρούσα έρευνα. Σε αυτή την έρευνα αποδεικνύεται πως είναι εφικτή η επίτευξη της ευεξίας μέσω του Δράματος. Η έρευνα είχε ως στόχο να αναπτύξει ένα πρόγραμμα το οποίο θα βελτιώνει την κατανόηση, τη συμπόνοια και την ευεξία στους ηλικιωμένους.

Αντίστοιχα, πρόγραμμα στην Αυστραλία με το τίτλο «*Arts on prescription for community-dwelling older people with a range of health and wellness needs*», αφορούσε ηλικιωμένους και τις ανάγκες τους σχετικά με την υγεία και την ευεξία. Με τη βοήθεια διάφορων τεχνών. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως η επιρροή των τεχνών είχε θετική επίδραση στην υγεία αλλά και την ευεξία των ηλικιωμένων (Poulos et al., 2018).

Γίνεται σαφές πως οι παραπάνω έρευνες συμφωνούν με τα ευρήματα της παρούσας έρευνας, όπως περιεγράφησαν ανωτέρω.

5.3 Προτάσεις

Η συναναστροφή του ερευνητή με άτομα της τρίτης ηλικίας κατέστησε σαφές πως τα άτομα αυτά έχουν τη δυνατότητα να πραγματοποιήσουν διάφορες δραστηριότητες και να ασχοληθούν με θέματα που δεν είχαν ενδεχομένως την τύχη να το κάνουν νωρίτερα.

Το συγκεκριμένο πρόγραμμα είχε ως επιλογή την ενίσχυση της ευεξίας στοχεύοντας σε μια καλύτερη ποιότητα ζωής σε μια άκρως παραγκωνισμένη ηλικιακή ομάδα. Η τρίτη ηλικία έδειξε πως μπορεί να ανταποκριθεί θετικά. Το Δράμα των Αναμνήσεων αποτέλεσε ένα αρκετά δυνατό εργαλείο για αυτή την ομάδα με αποτέλεσμα να δημιουργηθεί μια όμορφη ατμόσφαιρα για τις συμμετέχουσες.

Φυσικά αυτό δημιούργησε ιδέες για περαιτέρω έρευνα. Η σύνδεση παρόντος και παρελθόντος μέσω της μνήμης θα μπορούσε να συνδυαστεί με την ενίσχυση της ευεξίας τόσο σε νεαρούς ανθρώπους όσο και σε ηλικιωμένους. Ένα τέτοιο θέμα θα βοηθούσε τόσο την ενίσχυση της ευεξίας όσο και τη σύνδεση μεταξύ γενεών. Οι ηλικιωμένοι θα μπορούσαν να μοιραστούν τις εμπειρίες μιας ολόκληρης ζωής αλλά και τις αναμνήσεις τους, παρέχοντας στους νέους γνώσεις για να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις στη ζωή τους.

Επίσης, ένας ερευνητής θα μπορούσε να απομονώσει μια διάσταση της ευεξίας όπως την σωματική, την συναισθηματική και σε συνδυασμό με το Δράμα να ερευνήσει τον βαθμό στον οποίο μπορεί να επηρεαστεί αυτή η διάσταση και τι επίδραση έχει στην καθημερινότητα αυτού του ατόμου.

Επίλογος

Το συμπέρασμα που προκύπτει από αυτή την παρούσα μεταπτυχιακή διπλωματική εργασία είναι πως η ενίσχυση της ευεξίας στην τρίτη ηλικία είναι εφικτή και πως είναι σημαντική η ενασχόληση με τη συγκεκριμένη ηλικιακή ομάδα για αρκετούς λόγους.

Η ενίσχυση της ευεξίας μπορεί να επιδράσει θετικά στην υγεία των ηλικιωμένων κάνοντάς τους να παραμείνουν ενεργά μέλη στην κοινωνία. Οι ηλικιωμένοι μπορούν να προσφέρουν τη σοφία τους και τη γνώση τους στις νεότερες γενιές βοηθώντας τις να κάνουν όσο το δυνατόν λιγότερα λάθη, ενώ ταυτόχρονα τους δίνεται η δυνατότητα να μειώσουν την απόσταση του χάσματος των γενεών. Παράλληλα, με τη συμμετοχή τους σε αντίστοιχα προγράμματα μπορούν και επικοινωνούν με συνομήλικούς τους και να βρίσκουν διέξοδο από την καθημερινότητά τους.

Με την παρούσα μεταπτυχιακή διπλωματική εργασία επιχειρήθηκαν τα παραπάνω, με γνώμονα την ευγνωμοσύνη που οφείλουμε όλοι σε αυτή την ηλικιακή ομάδα, ώστε να τους δοθεί πίσω ένα κομμάτι της φροντίδας που έχουν προσφέρει όλα αυτά τα χρόνια.

Βιβλιογραφία

Ξενόγλωσση:

- Amarya S., Singh K. & Sabharwal M. (2018) *Chapter 1—Ageing Process and Physiological Changes*. In: D’Onofrio, G., Greco, A. and Sancarlo, D., Eds., *Gerontology*, IntechOpen, London, UK, 3-24.
- Barak A. (2013). *Playback theatre and narrative therapy: introducing a new model*. *Dramatherapy*, 35(2), 108–119.
- Bastings A. (2013). *TimeSlips: Creativity for People with Dementia*. *Age in Action* 28 (4), 1-5.
- Batool S., Tahir T., & Rani Gul M. H. N. (2022). *An educational intervention to optimize physical wellness of university students*. *Journal of Positive School Psychology*, 6(8), 3779-3792.
- Bell J. (2005). *Doing Your Research Project: A Guide for First-Time Researchers in Education, Health and Social Science* (4th ed.). Berkshire: Open University Press.
- Benkhoff T. (2016) *Reminiscence Boxes for elderly with dementia. A study on the implementation of reminiscence boxes and their effects on depressive symptoms and quality of life of elderly with dementia*. University of Twente, Enschede.
- Bernard M., Rickett M., Amigoni D., Munro L., Murray M. & Rezzano J. (2014). *Ages And Stages: The Place of Theatre in The Lives of Older People*. *Ageing And Society*, 35(06), 1119–1145.
- Blazer D. G. (2000). *Psychiatry and the Oldest Old*. *American Journal of Psychiatry*, 157(12), 1915–1924.
- Boggs D. L. & Leptak J. (1991). *Life Review Among Senior Citizens as A Product of Drama*. *Educational Gerontology*, 17(3), 239–246.
- Bohlmeijer E., Smit F. & Cuijpers P. (2003). *Effects of reminiscence and life review on late-life depression: a meta-analysis*. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 18(12), 1088–1094.

- Bohlmeijer E. T., Westerhof G. J. & Emmerik-de Jong M. (2008). *The effects of integrative reminiscence on meaning in life: Results of a quasi- experimental study*. *Aging & Mental Health*, 12(5), 639–646.
- Bornat J. (2001). *Reminiscence and oral history: parallel universes or shared endeavour?* 1. *Ageing & Society*, 21(2), 219-241.
- Brown C. & Lowis M. J. (2003). *Psychosocial development in the elderly: An investigation into Erikson's ninth stage*. *Journal of Aging Studies*, 17(4), 415–426.
- Butler R. N. (1963). *Recall In Retrospection*. *Journal Of the American Geriatrics Society*, 11(6), 523–529
- Butler R. N. (1963). *The Life Review: An Interpretation of Reminiscence in the Aged*. *Psychiatry*, 26(1), 65–76.
- Butler R. N. (1974). *Successful Aging and the Role of the Life Review*. *Journal of the American Geriatrics Society*, 22 (12), 529–535.
- Cook E. A. (1998). *Effects of Reminiscence on Life Satisfaction of Elderly Female Nursing Home Residents*. *Health Care for Women International*, 19(2), 109–118.
- Corbin & Pangrazi (2001). *Toward a Uniform Definition of Wellness: A Commentary*. President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest; Series 3 n15 Dec
- Corbin C., Welk G., Corbin W. & Welk K. (2011). *Concepts of fitness and wellness: A comprehensive lifestyle approach*. (9thed.). Columbus, OH: McGraw-Hill.
- Creswell J. W. (2011). *Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantative and Qualitative Research*. New Jersey: Pearson Education International.
- Cohen L., Manion L. & Morrison K. (2007). *Research Methods in Education* (6th ed.). London and New York, NY: Routledge Falmer.
- Cowgill D. O. & Holmes L. (1972). *Aging and modernization*. New York, NY: Appleton-Century-Crofts.
- Davis B. W. (1985). *The Impact of Creative Drama Training on Psychological States of Older Adults: An Exploratory Study*1. *The Gerontologist*, 25(3), 315–321.

- Dobson W. & Goode T. (2002). *Taking care of basics: A reminiscence theatre project*. In B. Warren (Ed.), *Creating a theatre in your classroom and community* (2nd ed.) (pp. 179-192). North York, Ontario: Captus Press
- Dowd J. J. (1975). *Aging as Exchange: A Preface to Theory*. *Journal of Gerontology*, 30(5), 584–594.
- Dowd J. J. (1981). *Industrialization and the Decline of the Aged*. *Sociological Focus*, 14(4), 255–269.
- Dunn H. (1959). *What High-Level Wellness Means*. *Canadian Journal of Public Health / Revue Canadienne de Sante'e Publique*, Vol. 50, No.11 (NOVEMBER 1959), pp. 447-457.
- Erikson E. H. (1950). *Childhood and society*. New York: W W Norton & Co.
- Erikson E.H., Erikson, J.M. and Kivnick, H.Q. (1986) *Vital Involvement in Old Age*. W.W. Norton &Company, New York.
- Erikson E. H., & Erikson, J. M. (1997). *The life cycle completed: Extended version*. New York: Norton.
- Fielden M. A. (1990). *Reminiscence as a therapeutic intervention with sheltered housing residents: A comparative study*. *The British Journal of Social Work*, 20(1), 21-44.
- Foster, Leslie T., Keller C. Peter, Mckee, Brian & Ostry A. (2011) *The British Columbia Atlas of Wellness*, 2nd edition. Victoria, Western Geographical Press.
- Gibson F. (2011). *Reminiscence and life story work: A practice guide*, 4th edition. London: Jessica Kingsley.
- Gilleard C. & Higgs P. (2014). *Third and Fourth Ages*. *The Wiley Blackwell Encyclopedia of Health, Illness, Behavior, and Society*, 2442–2448.
- Gjærum R. G. (2013). *Art, Age & Health: A Research Journey about Developing Reminiscence Theatre in an Age-Exchange Project*. *Nordic Journal of Art & Research*, 2(2).
- Golafshani N. (2003). *Understanding Reliability and Validity in Qualitative Research*. *The Qualitative Report*, 8(4), 597-606.

- Harper S. & Leeson G. (2008) *Introducing the Journal of Population Ageing*. Journal of Population Ageing, 1(1) 1-5.
- Havighurst R. J. (1961). Successful Aging¹. *The Gerontologist*, 1(1), 8–13.
- Hopf C. (2004). *Research ethics and qualitative research*. In U. Flick, E. von Kardorff & I. Steinke (eds). *A companion to qualitative research* (pp. 335-339). London: Sage Publications.
- Hsieh H.-F. & Wang J.-J. (2003). *Effect of reminiscence therapy on depression in older adults: a systematic review*. *International Journal of Nursing Studies*, 40(4), 335–345.
- Hughston G. A. & Merriam S. B. (1983). *Reminiscence: A Nonformal Technique for Improving Cognitive Functioning in the Aged*. *The International Journal of Aging and Human Development*, 15(2), 139–149.
- Huppert F. A. (2009). *Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences*. *Applied psychology: health and well-being*, 1(2), 137-164.
- Jindal-Snape D. & Vettraino E. (2007). *Drama Techniques for the Enhancement of Social-Emotional Development in People with Special Needs: Review of Research*. *International Journal of Special Needs* 22 (1), 107-117
- Kadariya S., Gautam R. & Aro A. R. (2019). *Physical activity, mental health, and wellbeing among older adults in South and Southeast Asia: a scoping review*. *BioMed Research International*, 2019.
- Kastenbaum R. (1979). *Growing Old: Years of fulfillment (The Life cycle series)*. Harper & Row.
- Kawas C. H. (2008). *The oldest old and the 90+ Study*. *Alzheimer's & Dementia*, 4(1), S56–S59.
- Keisari S. & Palgi Y. (2016). *Life-crossroads on stage: integrating life review and drama therapy for older adults*. *Aging & Mental Health*, 21(10), 1079–1089
- Kydd A., Fleming A., Paoletti I. & Hvalič-Touzery S. (2020). *Exploring The Terms Used for The Oldest Old in The Gerontological Literature*. *Journal Of Aging and Social Change*, 10(2), Pages 53-73.

- Lee F. W. L. & Choi J. K. Y. (2010). *Impacts Of Adventure-Based Counseling Training on The Young Olds*. The Hong Kong Journal of Social Work, 44(01), 49–66.
- Leech N. L., Dellinger A. B., Brannagan K. B. & Tanaka H. (2009). *Evaluating Mixed Research Studies: A Mixed Methods Approach*. Journal of Mixed Methods Research, 4(1), 17–31.
- Lin Y.-C., Dai Y.-T. & Hwang S.-L. (2003). *The Effect of Reminiscence on the Elderly Population: A Systematic Review*. Public Health Nursing, 20(4), 297–306.
- Melnyk B. M. & Neale S. (2018). *9 dimensions of wellness*. American Nurse Today, 13(1), 10-11.
- Melnyk B. M., Orsolini L., Tan A., Arslanian-Engoren C., Melkus G. D., Dunbar-Jacob J., Lewis L. M. (2018). *A National Study Links Nurses' Physical and Mental Health to Medical Errors and Perceived Worksite Wellness*. Journal of Occupational and Environmental Medicine, 60(2), 126–131
- Mertens D.M. (2009) *Research and Evaluation in Education and Psychology*. Metaichmio, Athens.
- Moore R. C., Straus E., Dev S. I., Parish S. M., Sueko S. & Eyer L. T. (2017). *Development and pilot randomized control trial of a drama program to enhance well-being among older adults*. The Arts in Psychotherapy, 52, 1–9.
- Munley P. H. (1975). *Erik Erikson's theory of psychosocial development and vocational behavior*. Journal of Counseling Psychology, 22(4), 314–319
- Nagarajan N. R., Teixeira A. A., Silva S.T., (2016). *The impact of an ageing population on economic growth: an exploratory review of the main mechanisms*, Análise Social, 218, p. 4-35,
- Neelands J. (1984). *Making sense of Drama: A Guide to classroom practice*. London: Heinemann.
- Neugarten B. (1974). *Age Group in American Society and the Rise of Young Old*. Annals of the American Academy of Political and Social Science 415, 187-198.
- Newby P. (2010). *Research Methods for Education*. Pearson Education, Harlow.

- Nicholson H. (2012). *The Performance of Memory: Drama, Reminiscence and Autobiography*. NJ, 36(1), 62–74.
- Nyqvist F., Cattan M., Andersson L., Forsman A. K. & Gustafson Y. (2013). *Social Capital and Loneliness Among the Very Old Living at Home and in Institutional Settings*. *Journal of Aging and Health*, 25(6), 1013–1035.
- Onwuegbuzie A. J., Bustamante R. M. & Nelson J. A. (2009). *Mixed Research as a Tool for Developing Quantitative Instruments*. *Journal of Mixed Methods Research*, 4(1), 56–78.
- Pauluth-Penner T. (2018). *Moving forwards backwards: exploring the impact of active engagement in reminiscence theatre with older adults in residential care with mild to moderate cognitive impairment* (Doctoral dissertation).
- Pendzik S. (2006). *On dramatic reality and its therapeutic function in drama therapy*. *The Arts in Psychotherapy*, 33(4), 271–280.
- Pinquart M. & Forstmeier S. (2012). *Effects of reminiscence interventions on psychosocial outcomes: A meta-analysis*. *Aging & Mental Health*, 16(5), 541–558.
- Pollard E. L. & Davidson L. (2001). *Foundations of Child Well-Being. Action Research in Family and Early Childhood*. UNESCO Education Sector Monograph.
- Poulos R. G., Marwood S., Harkin D., Opher S., Clift S., Cole A. M. D., Poulos C. J. (2018). *Arts on prescription for community-dwelling older people with a range of health and wellness needs*. *Health & Social Care in the Community*.
- Prendergast M. & Saxton J. (2009). *Applied theatre: international case studies and challenges for practice*. Intellect.
- Pyman T. & Rugg S. (2006). *Participating in a community theatre production: A dramatherapeutic perspective*. *International Journal of Therapy and Rehabilitation*, 13(12), 562–571.
- Ranzijn R. & Luszcz M. (1999). *Acceptance: A key to wellbeing in older adults?.* *Australian Psychologist*, 34(2), 94-98.
- Robson C. & McCartan K. (2016). *Real world research: A resource for users of social research methods in applied settings* (4th ed.). London, Wiley

- Sarvimäki A. & Stenbock-Hult B. (2000). *Quality of life in old age described as a sense of well-being, meaning and value*. Journal of advanced nursing, 32(4), 1025-1033.
- Schweitzer P. (2007). *Reminiscence Theatre: Making Theatre from Memories*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Schweitzer P. & Bruce E. (2008). *Remembering Yesterday, Caring Today. Reminiscence in Dementia Care: A Guide to Good Practice*. London (UK): Jessica Kingsley Publishers.
- Keisari S. & Palgi Y. (2016): *Life-crossroads on stage: integrating life review and drama therapy for older adults*, Aging & Mental Health.
- Slater C.L. (2003) *Generativity versus Stagnation: An Elaboration of Erikson's Adult Stage of Human Development*. Journal of Adult Development, 10, 53-65.
- Steverink N., Westerhof G. J., Bode C. & Dittmann-Kohli F. (2001). *The Personal Experience of Aging, Individual Resources, and Subjective Well-Being*. The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 56(6)
- Strout K. A. & Howard E. P. (2012). *The Six Dimensions of Wellness and Cognition in Aging Adults*. Journal of Holistic Nursing, 30(3), 195–204.
- Strout K. A., David D. J., Dyer E. J., Gray R. C., Robnett R. H. & Howard E. P. (2016). *Behavioral Interventions in Six Dimensions of Wellness That Protect the Cognitive Health of Community-Dwelling Older Adults: A Systematic Review*. Journal of the American Geriatrics Society, 64(5), 944–958.
- Swarbrick M. (2006). *A wellness approach*. Psychiatric Rehabilitation Journal, 29(4), 311–314.
- Telander M., Quinlan F. & Verson K. (1982). *Acting up!: An innovative approach to creative drama for older adults*. Dramatic Publishing.
- Trabelsi M. A. (2022). *What is the impact of social well-being factors on happiness?*. European Journal of Management Studies, 28(1), 37-47.

UN (2019). *World population prospects 2019: Highlights (st/esa/ser.A/423)*. Rome, Italy: United Nations (UN), Department of Economic and Social Affairs, Population Division.

Van de Water M. (2020). *Drama in education: why drama is necessary*. Education and City. 98.

Walaskay V. P. (1989). *Vital involvement in old age: The experience of old age in our time*. *Adult Education Quarterly*, 40(1), 55–57.

Winstead V., Yost E. A., Cotten S. R., Berkowsky R. W. & Anderson W. A. (2014). *The Impact of Activity Interventions on the Well-Being of Older Adults in Continuing Care Communities*. *Journal of Applied Gerontology*, 33(7), 888–911

Witkin R. (1982). *Contributions*. In G. Langley and B. Kershaw (eds) *Reminiscence Theatre*. Theatre Papers Fourth Series. No. 6. Dartington: Department of Theatre, Dartington College of Arts.

World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): Position paper from the World Health Organization. (1995). *Social Science & Medicine*, 41(10), 1403–1409.

Yuen H. K., Mueller K., Mayor E. & Azuero A. (2011). *Impact of Participation in a Theatre Programme on Quality of Life among Older Adults with Chronic Conditions: A Pilot Study*. *Occupational Therapy International*, 18(4), 201–208.

Zeltzer B., Stanley S., Melo L. & LaPorte K. (2003). *Clinical report: Arts therapies promote wellness in elders*. *Behavioral Healthcare Tomorrow*, 12, 7–12.

Ελληνόγλωσση:

Γιαννακοπούλου (2020). *Ο Κοινωνικός Αποκλεισμός στην Τρίτη Ηλικία*. Μεταπτυχιακή Διπλωματική εργασία, Πάτρα, ΕΑΠ.

Δημητρόπουλος Σ. (2001). *Εισαγωγή στη Μεθοδολογία της Επιστημονικής Έρευνας ένα Συστημικό Δυναμικό Μοντέλο*. Αθήνα, εκδ. Έλλην.

Ζαφειρόπουλος Κ. (2015). *Πως Γίνεται μια Επιστημονική Εργασία: Επιστημονική Έρευνα και Συγγραφή Εργασιών*. Αθήνα, εκδ. Κριτική.

Ζέττα Γ. (2019). *Η Ποιότητα Ζωής των Ατόμων της Τρίτης Ηλικίας*. Μεταπτυχιακή Εργασία, Πάτρα, ΕΑΠ & Παν. Θεσσαλίας.

Ζώνιου Χ. (2017). *Παραστάσεις θεάτρου-ντοκουμέντο με νέους, εφήβους, παιδιά και μη επαγγελματίες ενήλικες: ένας πρακτικός οδηγός για εμπνευστές*. *Εκπαίδευση και θέατρο. Το θέατρο ντοκουμέντο*. Πανελλήνιο Δίκτυο για το Θέατρο στην Εκπαίδευση: Τεύχος 18, 32–39, 40-45.

Ίσαρη & Πουρκός (2015). *Ποιοτική Μεθοδολογία Έρευνας: Εφαρμογές στην Ψυχολογία και στην Εκπαίδευση*. ΕΜΠ. Σύνδεσμος Ελληνικών Ακαδημαϊκών Βιβλιοθηκών.

Κατσιούλης Α. (2008). *Η Γήρανση του Πληθυσμού της Ελλάδος σε Επίπεδο Νομού κατά την Περίοδο 1971-2001*. Μεταπτυχιακή Εργασία, Παν. Πειραιώς, ΤΣΑΕ, Πειραιάς.

Καστρινού Μ. (2017). *Το θέατρο Playback ως μέσο ενίσχυσης της αυτοαποτελεσματικότητας σε άτομα τρίτης ηλικίας*. Μεταπτυχιακή Εργασία, Ναύπλιο, ΣΚΤ, ΤΘΣ.

Κοντάκος Δ. (2020). *Η περιπτωσιακή μέλετη των ΚΑΠΗ*. Μεταπτυχιακή Εργασία, Πάτρα, ΕΑΠ.

Κοτζαμάνης, Β. (2021). *Δημογραφικές εξελίξεις και προκλήσεις*. Έρευνες & Μελέτες ΙΜΕ ΓΣΕΒΕΕ.

Κωστή Α. (2016). *Η δραματική τέχνη στην εκπαίδευση ως μέσο για την καλλιέργεια ιστορικής ενσυναίσθησης σε μαθητές γυμνασίου*. Αδημοσίευτη Διατριβή, ΠΑΠΕΛ, ΤΘΣ, Ναύπλιο.

Κωστή Κ. (2017). *Ιστορίες ζωής στο θέατρο των αναμνήσεων*. Εκπαίδευση και θέατρο, 18, 33-39.

Κωστή Κ. (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 Α. (2019). *Από την Ουτοπία στην Αναγκαιότητα: Δραματική Τέχνη και «ακεραιότητα του εγώ» στην τρίτη ηλικία*. Αθήνα, εκδ.: Πανελλήνιο Δίκτυο για το θέατρο στην Εκπαίδευση.

Λάζος Γ. (1998). *Το Πρόβλημα της Ποιοτικής Έρευνας στις Κοινωνικές Επιστήμες Θεωρία και Πράξη*. Αθήνα, εκδ. Παπαζήσης.

Μπαμπάτσικου Φ. (2007). *Κατάσταση Υγείας και Προσδιοριστικοί Παράγοντες σε Ηλικιωμένους*. Διατριβή, ΕΚΠΑ, Ιατρική Σχολή, Αθήνα.

Παπαγεωργίου Α. (2023). *Υποσιτισμός και Κατάθλιψη στην Τρίτη Ηλικία: Η Συνδυασμένη Επιρροή τους στην Ποιότητα Ζωής των Ηλικιωμένων*. Διατριβή, Frederic University. School of Health Sciences, Κύπρος.

Παπάνης Ε., Γιαβρίμης Π., & Βίκη Α. (2011). *Έρευνα και Εκπαιδευτική Πράξη στην Ειδική Αγωγή*. Αθήνα, εκδ. Σιδέρης.

Χασσάνδρα, Μ. & Γούδας Μ. (2003). *Κριτήρια εγκυρότητας και αξιοπιστίας στην ποιοτική-ερμηνευτική έρευνα*. Επιστημονική Επετηρίδα της Ψυχολογικής Εταιρείας Βορείου Ελλάδος, 2, 31-47.

Χουντουμάδη Α. & Πατεράκη Α. (2008), *Λεξικό Ψυχολογίας*, Αθήνα, εκδ. Τόπος.

Μεταφρασμένη:

Bell J. (1997). *Μεθοδολογικός Σχεδιασμός Παιδαγωγικής και Κοινωνικής Έρευνας. Οδηγός για Φοιτητές και Υποψήφιους Διδάκτορες* (μτφρ. Ρήγα Α. - Α.). Αθήνα, εκδ. Gutenberg.

Bell J. (2007). *Πως Να Συντάξετε Μια Επιστημονική Εργασία Οδηγό Ερευνητική Μεθοδολογία* (μτφρ. Πανάγου Ε.). Αθήνα, εκδ. Μεταίχμιο.

Pavis P. (2006), *Λεξικό του Θεάτρου* (μτφρ. Σιουζούλη Ν.). Αθήνα, εκδ. Gutenberg.

Robson C. (2007). *Η Έρευνα του Πραγματικού Κόσμου: Ένα Μέσον για Κοινωνικούς Επιστήμονες και Επαγγελματίες Ερευνητές* (μτφρ. Νταλάκου Β. – Βασιλικού Κ.). Αθήνα, εκδ. Gutenberg.

Robson C. (2010). *Η Έρευνα του Πραγματικού Κόσμου* (2^η εκδ) (μτφρ. Νταλάκου Β. – Βασιλικού Κ.). Αθήνα, εκδ. Gutenberg.

Διαδικτυακές:

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

Παράρτημα

1. «Γνωριμία και δημιουργία ομάδας»

Η συνάντηση της ομάδας θα διαρκέσει για 45' λεπτά. Σε αυτή τη συνάντηση ο εμπυχωτής θα συναντηθεί με τους συμμετέχοντες και θα τους ενημερώσει για το συγκεκριμένο πρόγραμμα και για την πορεία των συναντήσεων. Οι ίδιοι θα αποκαλύψουν πληροφορίες για τον εαυτό τους όπως το όνομά τους και ορισμένα στοιχεία μέσα από τις δραστηριότητες.

Εισαγωγή

«Η ιστορία του ονόματός μου στον κύκλο»:

Στην συνέχεια σχηματίζουμε έναν κύκλο καθιστοί και στην συνέχεια ξεκινάμε να συστηνόμαστε. Η σύσταση κάθε ατόμου θα περιλαμβάνει το όνομα του αλλά και πώς αυτό έλαβε το όνομά του.

«Βρες 3 ομοιότητες»:

Οι συμμετέχοντες πρέπει να βρουν 3 ομοιότητες μεταξύ τους.

2. «Βελόνα και Κλωστή»

Η βελόνα και η κλωστή είναι αντικείμενα τα οποία όλοι οι συμμετέχοντες γνωρίζουν και έχουν έρθει σε επαφή. Αυτό που θα μας βοηθήσει σε αυτή την συνάντηση είναι το ποίημα της Βασιλείας Οικονόμου. Μέσω της ακοής οι συμμετέχοντες θα ανασύρουν μνήμες.

Εισαγωγή

«Count up, count down»

Ξεκινούμε σε έναν κύκλο. Οι συμμετέχοντες πρέπει να μετρήσουν για να φτάσουν στο δέκα. Όποιος θέλει ξεκινάει λέγοντας έναν αριθμό. Ο επόμενος συνεχίζει και αυτό γίνεται μέχρι να φτάσουν στο δέκα. Εάν κάποιος από τους συμμετέχοντες πει τον ίδιο αριθμό, τότε ξεκινάνε όλοι από την αρχή. Εάν πετύχει αυτό τότε όλοι ξεκινάνε αντίστροφα.

Ανάπτυξη

Οι συμμετέχοντες ακούνε το παρακάτω ποίημα από τον εμψυχωτή και παράλληλα σκέφτονται. Αναμνήσεις της παιδικής ή και της ενήλικης ζωής των ηλικιωμένων έρχονται στην επιφάνεια. Κατά τη διάρκεια της ανάγνωσης παραμένουν στον κύκλο από το προηγούμενο παιχνίδι.

Το κέντημα του μαντηλιού - Κώστας Κρυστάλλης

-Μαντίλι πλουμερό και χρυσοκεντημένο,

ποιος νάναι τάχα ο νιος οπού θα σ' αποχτήσει;

Ποιος νάναι τάχα ο νιος που μ' ένα δακτυλίδι,

μαντίλι μου ακριβό, κανίσκι θα σε πάρει;

Ποιος νάναι τάχα ο νιος, που μ' ένα φιλημά του,

«Τι σας θυμίζει;»:

Μετά την ανάγνωση του ποιήματος ο εμψυχωτής παροτρύνει τους συμμετέχοντες να μοιραστούν το πρώτο πράγμα που τους ήρθε στο μυαλό.

«Παντομίμα»:

Η σκέψη που εξέφρασαν οι συμμετέχοντες πρέπει τώρα να γίνει πράξη. Έτσι από τον κύκλο στον οποίο βρίσκονται σηκώνονται και μετουσιώνουν την σκέψη τους σε κίνηση.

«Ομαδικοί αυτοσχεδιασμοί»

Σε ομάδες των τριών οι συμμετέχοντες καλούνται να σχηματίσουν και να παρουσιάσουν μια σύντομη ιστορία βασιζόμενοι στο ποίημα που μόλις άκουσαν. Μπορούν να αξιοποιήσουν όλο το ποίημα.

Κλείσιμο

Τα μέλη ακούνε ένα τραγούδι σχετικό με το κέντημα και χαλαρώνουν.

https://www.google.com/search?q=%CE%91%CE%B3%CE%B3%CE%B5%CE%B%CE%B9%CE%BA%CE%B7+%CE%A3%CF%80%CE%B7%CE%BB%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CE%BF%CF%85+%CF%84%CE%BF+%CE%BA%CE%B5%CE%BD%CF%84%CE%B7%CE%BC%CE%B1&oq=%CE%91%CE%B3%CE%B3%CE%B5%CE%BB%CE%B9%CE%BA%CE%B7+%CE%A3%CF%80%CE%B7%CE%BB%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CE%BF%CF%85+%CF%84%CE%BF+%CE%BA%CE%B5%CE%BD%CF%84%CE%B7%CE%BC%CE%B1+&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUYOTIHCAEQIRigAdIBCTExNjUyajBqN6gCALACAA&sourceid=chrome&ie=UTF-8#fpstate=ive&vld=cid:3edafce8,vid:KhYTdFF5i5g,st:0

3. «Φωτογραφική μηχανή»

Η συνάντηση της ομάδας θα διαρκέσει 45' λεπτά με 1 ώρα προκειμένου οι συμμετέχοντες να μην κουραστούν και χάσουν το ενδιαφέρον τους. Σε αυτή τη συνάντηση το αντικείμενο που θα χρησιμοποιηθεί θα είναι μια φωτογραφική μηχανή που θα βοηθήσει τους συμμετέχοντες να επαναφέρουν στην μνήμη τους διάφορα γεγονότα που αφορούν την μνήμη.

Εισαγωγή

Οι συμμετέχοντες κάθονται κυκλικά.

«Μέτρηση»

Μετράμε όλοι μαζί μέχρι το 5. Στην συνέχεια μετράμε όλοι μαζί μέχρι το πέντε αλλά με παλαμάκια. Στην συνέχεια μετράμε αντίστροφα με το ίδιο σκεπτικό. Με ένα παλαμάκι ο εμπυχωτής τους παρακινεί να μετρήσουν αντίστροφα. Μετά ξανά μετράμε μέχρι το 5. Αυτό θα γίνει 3 φορές.

Ανάπτυξη

«Ιστορία από τα παλιά...»:

Ο εμπυχωτής θα δείξει στους συμμετέχοντες μια φωτογραφική μηχανή. Οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία να την επεξεργαστούν. Αφού την δουν όλοι και ανακαλέσουν μνήμες θα κληθούν να τις μοιραστούν. Μνήμες σχετικές με την φωτογραφική μηχανή, πχ. Ένα γεγονός που απαθανάτισαν με φωτογραφική μηχανή.

«Παγωμένη εικόνα»:

Στη συνέχεια θα κληθούν να παρουσιάσουν σε μια παγωμένη εικόνα μια από τις φωτογραφίες μέλους της ομάδας ή όλες τις φωτογραφίες διαδοχικά με αλλαγή με το χτύπημα των χεριών.

«Αυτοσχεδιασμός»:

Οι συμμετέχοντες θα ζωντανέψουν την παγωμένη εικόνα σε ολιγόλεπτες δραματοποιήσεις.

Αναστοχασμός

Στον κύκλο οι συμμετέχοντες εκφράζουν τις απόψεις/συναισθήματα τους πάνω στο πρόγραμμα.

4. «Τρανζίστορ»

Το ραδιόφωνο είναι το αντικείμενο της 4ης συνάντησης. Ένα αντικείμενο που ενδεχομένως υπήρχε μέσα στα σπίτια αυτών των ανθρώπων.

Εισαγωγή

«One Sentence Story»:

Λέει η πρώτη μια πρόταση. Ακολουθεί η δεύτερη και δημιουργείται μια ιστορία με σουρεαλιστικό περιεχόμενο. Στο τέλος μοιάζει με παραμύθι.

Ανάπτυξη

«Η πρώτη λέξη»:

Ποια είναι η πρώτη λέξη που έρχεται στο μυαλό των συμμετεχόντων όταν ακούνε τη λέξη τρανζίστορ ή ραδιόφωνο; Την λέξη την οποία λένε την κρατάνε στο μυαλό τους. Ένα αγαπημένο τους τραγούδι.

«Ένα αγαπημένο τραγούδι»:

Αναφέρουν ένα αγαπημένο τους τραγούδι.

«Δημιουργία Ιστορίας»:

Οι συμμετέχοντες έχοντας πει από μια λέξη θα κληθούν να δημιουργήσουν μια ιστορία με βάση αυτές τις λέξεις

Κλείσιμο

Ακούμε ένα παραμύθι από τη «Θεία Λένα».

https://www.youtube.com/watch?v=ugkJkFVYdnE&list=PLBbWOyQFJRenXGGnLsZwricwNi-EID6Oj&index=10&ab_channel=HotaHota13

5. «Ραδιόφωνο»

Σε αυτή τη συνάντηση οι συμμετέχοντες θα δραματοποιήσουν ορισμένες από τις αναμνήσεις τους, οι οποίες μετετράπηκαν σε κείμενο.

Εισαγωγή

«Παιχνίδι μνήμης»:

(Στις ομάδες που θα είναι):

για κέντρισμα της μνήμης με στόχευση προς τις διασκεδάσεις και τις γιορτές: *Σήμερα έχω γιορτή στο σπίτι και επέλεξα ένα τραγούδι για αρχή...* Η πρώτη παίκτρια αναφέρει ένα τραγούδι και η επόμενη πρέπει να προσθέσει αλλά και να θυμηθεί το τραγούδι που ανέφερε η προηγούμενη.

Ανάπτυξη

«Δραματοποίηση»:

Ανάγνωση του κειμένου από τις ομάδες που θα έχουν δημιουργηθεί. Κάθε ομάδα διαβάζει το κείμενο με τον τρόπο που θέλει αυτή.

«Τι σας θυμίζει;»

Αναφέρουν τι τους θυμίζει.

Κλείσιμο

Χρήση του τραγουδιού: «Το χρυσόψαρο».

Κείμενο

Σπίτι. Απόγευμα.

Πέντε κόρες κάθονται στο σαλόνι και ακούνε ραδιόφωνο.

Ευανθία

Θέλετε μήπως να ακούσουμε το θέατρο της Δευτέρας;

Μαρία

Πωω όρεξη που την έχεις Δευτεριάτικα...

Κυριακή

Μα γιατί; Αφού ξέρετε πόσο μ' αρέσει και αυτό και η «Θεία Λένα»

Παρασκευή

Κυριακή είσαι μεγάλη κοπέλα πια. Δεν αφήνεις λέω εγώ το ραδιόφωνο να νοικοκυρευτείς καμιά ώρα.

Κυριακή

Είμαι ακόμη μικρή. Έχω χρόνια.

Ευανθία

Κακομοίρα μου έτσι και σε ακούσει ο μπαμπάς να το λες αυτό...

Μαρία

Καλά αφήστε τις παντρείδες να δούμε τι γίνεται εδώ πέρα. Για βάλτε λίγο BBC ή μάλλον όχι βάλτε το άλλο το Γερμανικό. Φωνάζτε και την άλλη την πονήρω, την μικρή. Βασούλα! Που είσαι;

Βασούλα

Τώρα έρχομαι έρχομαι!

(Φωνάζει από μέσα)

Ευανθία

Να σας πω ρε κορίτσια. Θέλετε μήπως να ακούσουμε κάτι πιο ευχάριστο; Να βάλουμε την εκπομπή του Ευθυμίου;

Μαρία

Περιέμενα να ακούσουμε τα νέα και βάζουμε σε λίγο. Βασούλα για φτιάξτο λίγο.

Βασούλα

Ουφφ... Πάλι κόλλησε;

(Το χτυπάει για να ξεκολλήσει.)

Μήπως ο Μπαμπάς πρέπει να πάρει καινούργιο;

Παρασκευή

Καλό θα ήταν.

Βασούλα

(Αλλάζει το ραδιόφωνο. Ακούγεται ένα μικρή πικρή μου αγάπη στο έρημο νησί.)
Ελπίζω να ζήσουμε ξανά αυτά που περάσαμε στη Χούντα... Δεν θέλω να ακούσω ξανά αυτά που έλεγαν τότε... Χαίρομαι που τελείωσε αυτό.

(Βρίσκουν το BBC. Ακούνε τα νέα.)

6. «Διαφορές»

Εισαγωγή

«Τι σας έρχεται στο μυαλό;»

Αναφέρουν το πρώτο πράγμα που τους έρχεται στο μυαλό όταν ακούνε τη λέξη Χριστούγεννα.

Ανάπτυξη

Διαφορές μεταξύ παλαιών και καινούργιων Χριστουγέννων.

Κλείσιμο

Μια ευχή ή μια σκέψη για τα φετινά Χριστούγεννα.

7. «Χριστουγεννιάτικες διαφημίσεις»

Στην έκτη συνάντηση οι συμμετέχοντες θα μουν στο κλίμα των Χριστουγέννων μέσω παλαιών διαφημίσεων έχοντας ως θεματική τα Χριστούγεννα.

Εισαγωγή

«Γραμμές της μνήμης» για ενεργοποίηση της αναπόλησης

«Πες την πρώτη...»:

γεύση που σου έρχεται στο μυαλό από το παρελθόν... Πες την πρώτη μυρωδιά... Πες μας τον πρώτο φίλο/ την πρώτη φίλη που σου έρχεται στο μυαλό... Πες την πρώτη λέξη που σου έρχεται στο μυαλό για τα Χριστούγεννα ή φράση... Πες την πρώτη λέξη που σου έρχεται στο μυαλό για το σπίτι σου τα Χριστούγεννα...

«Κινητική δραστηριότητα»:

Κάνε κάτι που θα έκανες την ημέρα των Χριστουγέννων. Πχ να ετοιμάσεις τραπέζι, να πλύνεις τα δόντια σου.

Ανάπτυξη

ΜΙΣΚΟ

<https://youtu.be/OYwlpon6X6c?si=zqLj-LdjwXHhCuTb>

Μινιόν

https://youtu.be/4_JeJ7OPpqY?si=r_Dnp9bOQJtpBb5u

https://youtu.be/wk42-cUVLts?si=XGm_N5mPjq6CLw39

Άμστελ

<https://youtu.be/dw2AK37s7Rw?si=FFushJ18daUQrrMS>

MEGA

<https://youtu.be/Lb1G-JoQMXU?si=fzmIX0zeHsynEOVX>

Κόκα κόλα

<https://youtu.be/MKItiqFJrIQ?si=XNNXS3MHMZ3f4nTs>

«Αφήγηση σε ζεύγη»:

Μια ιστορία που θα σκεφτούν εκείνη την στιγμή. Εάν είναι η μύρα έναν αυτοσχεδιασμό ανά ομάδα σχετικά με την μύρα. Στο Μινιόν αντίστοιχα.

Κλείσιμο

Μερικές σκέψεις για τα φετινά Χριστούγεννα.

8. «Οικογένεια»

Σκοπός αυτής της συνάντησης είναι να βιώσουν την έννοια αλληλεγγύη και να δουν γιατί ένας άνθρωπος δεν είναι αλληλέγγυος.

Εισαγωγή

Ένα τραγούδι ή μια μελωδία για να ηρεμήσει η ομάδα και να συγκεντρωθεί.

Αναπτυξη

(Σε ομάδες. Υπάρχουν 4-5 οικογένειες (κάθε τραπέζι και μια οικογένεια).

Τους λέω να με ακούσουν προσεκτικά για να καταλάβουν τα ζητούμενα.

Προκείμενο

Όλοι στην πολυκατοικία γνωρίζονται μεταξύ τους και βοηθάνε ο ένας τον άλλον. Τους αρέσει να προσφέρουν. Όλοι είναι αγαπημένοι μεταξύ τους. Η κυρία Γεωργία δεν δείχνει να συμερίζεται αυτή την ιδέα. Τους αποφεύγει όλους. Οι γείτονες έχουν κάνει προσπάθειες να την προσεγγίσουν ωστόσο απέτυχαν. Έτσι την άφησαν στην ησυχία της. Μετά από χρόνια όμως, την ημέρα των Χριστουγέννων, αυτό θα αλλάξει. Μια από τις οικογένειες θα την προσκαλέσει στο Χριστουγεννιάτικο τραπέζι και αυτή θα δεχτεί. Μετά από αυτό η κυρία Γεωργία θα αλλάξει και θα ανοιχτεί ως άνθρωπος. Ύστερα από καιρό η κυρία Γεωργία μιλάει με όλους και χαίρεται που κάποιος έκανε κάτι τόσο απλό.

Η πιο τολμηρή κάνει την κυρία Γεωργία.

«Παγωμένες εικόνες»

1η: Οι οικογένειες κάνουν προσπάθεια να την προσεγγίσουν

2η: Η κυρία Γεωργία κάθεται μόνη της

3η: Η πρώτη οικογένεια την καλεί στο τραπέζι

4η: Μετά από καιρό...

«Αυτοσχεδιασμός»

Ζωντανεύουν οι παγωμένες εικόνες για 2-3 λεπτά.

«Καυτή καρέκλα»

Η κυρία Γεωργία απαντάει στις ερωτήσεις των συμμετεχόντων.

Κλείσιμο

Η πρώτη λέξη που έρχεται στο μυαλό σχετικά με την θεματική του προγράμματος.

9. «Ο ταξιδιώτης»

Ένας άνθρωπος συναντάει άλλους ανθρώπους και ζει διάφορες εμπειρίες μέσα σε ένα ημερολογιακό έτος. Έτσι σκοπός της 9ης συνάντησης είναι η αναπαράσταση αυτού του ταξιδιού.

Εισαγωγή

«Μια εμπειρία...»:

Οι συμμετέχοντες παρουσιάζουν σε ένα λεπτό μια τους εμπειρία του προηγούμενου χρόνου.

«Κίνηση»:

Οι συμμετέχοντες κινούνται σε ζευγάρια και χαιρετάνε ο ένας τον άλλο. Με το παλαμάκι γίνονται σταθμός.

Ανάπτυξη

Ο εμπυχωτής επιλέγει ένα άτομο από τα ζευγάρια για να γίνει ταξιδιώτης. Τα υπόλοιπα ζευγάρια τοποθετούνται σε διάφορα σημεία του χώρου και γίνονται σταθμός. Ο σταθμός προσφέρει είτε θετική εμπειρία είτε αρνητική. Τα ζευγάρια αποφασίζουν τι εμπειρία θέλουν να είναι. Οι εμπειρίες μπορεί να είναι ένα δείπνο σε ένα καλό εστιατόριο ή ένα πάρτι ή ακόμη και ένα ταξίδι. Ο ταξιδιώτης ανάλογα με τον σταθμό στον οποίο πάει ζει την εμπειρία με τους αντίστοιχους ανθρώπους.

(Η στάση σε κάθε σταθμό κρατάει για περίπου 3 λεπτά)

(Αυτοσχεδιαστικά, Δραματοποίηση)

Κλείσιμο

Οι συμμετέχοντες γράφουν την πρώτη λέξη που τους έρχεται στο μυαλό για το πρόγραμμα.

10. «Κασέτα»

Στην 10η συνάντηση ο εμπυρωτής μαζί με τους συμμετέχοντες θα δημιουργήσει μια ιστορία έχοντας ως αφετηρία μια κασέτα.

Εισαγωγή

«Το φανταστικό αντικείμενο»:

Σε κύκλο ένα άτομο υποτίθεται πως εμφανίζει ένα φανταστικό αντικείμενο, το οποίο χρησιμοποιεί τόσο, ώστε ο διπλάνος του να καταλάβει τι είναι και να το πάρει στα χέρια του, για να το χρησιμοποιήσει και να το δώσει στον επόμενο κοκ. Η συνθήκη που δίνεται είναι το αντικείμενο να είναι παλιό από την εποχή που ήταν παιδιά. Η άσκηση καλλιεργεί τη φαντασία και ενεργοποιεί τη μνήμη.

Ανάπτυξη

Έχοντας ως αφετηρία μια φανταστική κασέτα οι συμμετέχοντες θα δημιουργήσουν μια ιστορία την οποία και θα δραματοποιήσουν επιτόπου. Η συνθήκη είναι να τοποθετήσουν την ιστορία χρονικά στη δεκαετία του 80'.

Κλείσιμο

Μέσα στον κύκλο τα άτομα εκφράζουν σύντομα ορισμένες από τις σκέψεις τους.