

Likovno ustvarjanje starejših kot pot do zadovoljnega življenja

Zala Zupan in Robert Potočnik

Povzetek

V procesu likovnega ustvarjanja lahko pridobivamo ter učinkovito uporabljamo znanje, stališča in veščine, potrebne za razumevanje in upravljanje čustev, postavljanje in doseganje pozitivnih ciljev in občutkov ter izkazovanje empatije do drugih. S pomočjo različnih pristopov smo v proces likovne dejavnosti s starejšimi odraslimi vključevali vsebine, ki so jih posredno nagovarjale in jim omogočale obravnavo oziroma krepitev omenjenih vsebin v obliki likovnih rešitev. Pri tem smo ugotavljali tudi vlogo pedagoga v samem procesu. V raziskavo je bilo vključenih pet starejših oseb, starih okoli 70 let. Pri likovnih delih so udeleženske vsaka na svoj način v temo vključevale posebnosti življenjskih situacij, čustveno doživljanje ob tem, dejstva zavedanja, spremenbe, ki so vplivale na druge ljudi (npr. družina, prijatelji). Raziskava je pokazala, da se je odnos udeleženk do vsebine in samih delavnic spreminjal, prav tako tudi odnos v skupini.

Ključne besede: tretje življenjsko obdobje, čustvene in socialne veščine, samopodoba, pomoč z likovnimi dejavnostmi, vloga pedagoga

Art creation among older people as a path to a more contented life

Abstract

In the process of art creation, we can acquire and effectively utilize the knowledge, attitudes and skills necessary to understand and manage emotions, set and achieve positive goals, develop feelings and show empathy towards others. Using different approaches, we included content in art activities with older adults that indirectly addressed them and enabled them to consider or reinforce this content in the form of artworks. In doing so, we also identified the role of the educator in the process itself. Five older people aged around 70 were included in the study. The participants included in their artworks the specifics of their life situations, emotional experiences, elements of their own awareness, and changes affecting others who are close to them (e.g., family, friends). The study showed that the participants' attitudes towards the content and the workshops themselves changed, as did the attitudes within the group.

Keywords: third stage of life, emotional and social skills, self-image, help with art activities, role of the educator

1 Teoretična izhodišča

V tretjem življenjskem obdobju se številni ljudje spopadajo z različnimi izzivi, ki lahko vplivajo na njihovo čustveno in socialno dobrobit. Proces staranja ne prinaša le fizičnih sprememb, temveč tudi spremembe v načinu razmišljanja in čustvovanja ter socialnih interakcijah. Likovno ustvarjanje predstavlja enega izmed načinov, kako lahko starejši ljudje izrazijo svoja čustva, reflektirajo svoje izkušnje in se povežejo z drugimi.

Kristančič (2005) pravi, da se morajo ljudje v tretjem življenjskem obdobju spoprijeti z novimi izzivi in težavami, kot so prilagajanje upadanju telesne moči in spreminjanju zdravstvenega stanja, priprava na prenehanje poklica, prilagajanje na vlogo upokojenca, sprejemanje preoblikovanja telesnih in psihičnih sposobnosti, medgeneracijsko povezovanje in interesno prostovoljstvo, oblikovanje izrazite pripadnosti z vrstniki, prilagajanje na izgubo partnerja, priprava na morebitno spremembo bivanja (npr. selitev v drugo stanovanje, odhod v dom za starejše) ipd. Upokožitev je zaključek delovno aktivnega obdobja ali prekinitve dela po dosegu določene starosti in je pomemben življenjski mejnik za posameznika, lahko tudi predstavlja eno najbolj stresnih obdobji v življenju (Pečjak, 1998; Mezgec, 2022). Z upokožitvijo se spremenita dnevna rutina in dnevni urnik posameznika. Čas, namenjen poklicu, je treba zdaj zapolniti z drugimi dejavnostmi (Ličen, 2022). Tisti posamezniki, ki imajo hobije, jim upokožitev lahko pomeni vstop v prijetnejše obdobje. Lahko se ukvarjajo z dejavnostmi, za katere prej niso imeli časa, npr. z likovnim ali glasbenim ustvarjanjem, branjem knjig, obiskovanjem koncertov, športom, zbirateljstvom. Na drugi strani pa ljudje, ki so radi opravljali svoj poklic, težje prenašajo upokožitev. Cetinski (2023) pravi, da obstajata dva razloga, zakaj je upokožitev ena od najbolj travmatičnih izkušenj zahodnega človeka. Prvi razlog je ta, da je kariera postala temelj osebne identitete in ob upokožitvi se človeku poruši del osebne identitete, izgubi socialno okolje, sodelavce ter prijatelje. Drugi razlog je lahko tudi finančni, saj bo pokojnina le redkim omogočala ustrezen življenjski standard. O emocionalnem življenju starejših se je izoblikovala »razvojna shema«, ki starejše stereotipno povezuje s specifičnimi negativnimi čustvi. Starost človeka spremeni v smislu večje negativne emocionalne odzivnosti. Starejši pogosto postanejo ujetniki negativnih, neprijetnih stanj in razpoloženj. So bolj emocionalno povezani s preteklostjo kot mlajši posamezniki, zato pogosto izražajo žalost in jezo ter govorijo o svoji preteklosti (Šadl, 2007). Najbližji družinski člani ali na splošno socialna mreža starejšim lahko ponuja emocionalno oporo, ki je usmerjena v zadovoljevanje emocionalnih potreb individuuma v stresnih in kriznih življenjskih situacijah z namenom varovanja in izboljšanja psihološkega počutja. Zajema niz vedenj in ekspresivnih aktivnosti, ki izražajo skrb, sočutje in razumevanje ter konkretno pomoč pri reševanju osebnih stisk in soočanju s kriznimi situacijami (Šadl in Hlebec, 2007).

V obdobju staranja je lahko izobraževanje na likovnoustvarjalnem področju za starejše pomembno, saj jim pomaga pri razvoju samopodobe, pridobivanju novih kompetenc in zdravem staranju (Birsa in Kopačin, 2023). Dvigne jih na višjo raven prepoznavanja osebnih izzivov in potreb, saj omogoča lažje premagovanje starostnih težav, jih osmišlja, pušča trajno sled in je sredstvo proti starostni depresiji, dviga samozavest ter s tem lahko deluje kot nekakšna psihoterapija (Pečjak, 2007). Starejši pogosto uporabljajo različne zvrsti umetnostnega izražanja, še posebej likovno ustvarjanje, in sicer kot način za refleksijo svojih življenjskih izkušenj in ohranjanje identitete. Ustvarjanje postane način za predelavo preteklosti in izražanje čustev, povezanih s staranjem (McFadden, 1999). Likovno izražanje lahko pomaga ljudem, ki v življenju težje izrazijo svoja čustva, na način, da z uporabo likovnih materialov in pripomočkov najdejo družbeno sprejemljive načine za izražanje jeze, ljubezni, razočaranja in raznih drugih čustev, ki jih je zaradi družbenih navad težko ali nemogoče izraziti (Vogelnik, 1996). Z likovnim ustvarjanjem lahko izražajo svoje izkušnje, mnenja, potrebe in druge vsebine, ki so jim v danem trenutku pomembne (Potočnik, 2023). Majerhold (2010) pravi, da so čustva ter razumevanje lastnih čustvenih stanj tisto, kar daje posamezniku smisel življenja in bogati posameznikov vsakdan, tudi v interakciji z drugimi (Potočnik in Rapuš Pavel, 2024). Čustvene in socialne veščine¹ tako predstavljajo zmožnosti, ki jih lahko razvijemo z učenjem, omogočajo pa nam razvijanje odnosov z drugimi ljudmi, npr. empatije, asertivnosti, sposobnosti poslušanja, opredeljevanja težav, vrednotenja rešitev in pogajanja (McLaren in Arnold, 2016). Socialne in čustvene veščine predstavljajo pet med seboj povezanih področij (samozavedanja, samouravnavanja, socialnega zavedanja, odnosnih spretnosti in odgovornega sprejemanja odločitev), ki jih v procesu socialnega ter čustvenega učenja pridobivajo otroci, mladostniki ali odrasli (Tacol idr., 2019).

Pri načrtovanju likovnopedagoškega procesa znotraj likovnoustvarjalnih dejavnosti je primeren pristop pedagoga pri delu s starejšo populacijo ključnega pomena (Potočnik, 2023), saj načrtuje temeljne vsebine z vseh likovnih področij in pripravlja likovne dejavnosti, primerne starosti. Njegova didaktična vloga se navezuje na izbor ustreznih metod in oblik dela ter izbor likovnih materialov in pripomočkov, njegova psihološka vloga pa zajema motiviranje osebe in predvidevanje njihovega odzivanja glede na njihove značilnosti (Tacol, 2003). Pedagog naj bi osebe, vključene v likovno dejavnost, usmerjal k likovnemu znanju in ustvarjalnemu načinu likovnega izražanja ter spodbujal razvoj njihovih likovnih potencialov (Tacol, 2011). Še posebej pa pedagog pomaga osebam, vključenim v likovnoustvarjalni proces, pri zavedanju in krepitvi socialnih, čustvenih, kulturnih

1 V strokovni literaturi se pojavljajo različna poimenovanja, npr.: socialno-emocionalne kompetence, emocionalna inteligentnost, socialna inteligentnost, emocionalne spretnosti, zmožnosti za upravljanje čustev. V tem besedilu uporabljamo izraz čustvene in socialne veščine (ang. emotional and social skills).

in drugih veščin z likovnim izražanjem ter transformacijo idej in podob (Tacol in Supšakova, 2019). Odziva se na ustvarjene likovne izdelke (Kay, 2020) ter lahko, pod pogojem, da pridobi dodatna strokovna znanja (Vidrih idr., 2024), ustvari vez, ki v pogovoru o nastalih likovnih rešitvah odpira nove načine razmišljanja in komunikacije ter deluje kot pomoč posamezniku ali skupini (Malchiodi, 2003). Za uspešno poučevanje so potrebni tudi primerno urejena učilnica ali drug prostor, priprava razpoložljivih likovnih materialov in pripomočkov ter nazorna učila za vse sodelujoče v likovnoustvarjalnih aktivnostih (Tacol, 2003).

Likovno ustvarjanje je priznan pristop, ki lahko pomaga posameznikom pri spopadanju s čustvenimi izzivi, spodbuja ustvarjalnost in izboljšuje splošno kakovost življenja (Potočnik in Rapuš Pavel, 2024; Malchiodi, 2003). Zlasti pri starejših ljudeh lahko likovnoustvarjalne dejavnosti prinesejo občutek smisla, pripadnosti in povezanosti z drugimi (Potočnik, 2023).

2 Raziskovalni problem in raziskovalna vprašanja

V procesu likovnega ustvarjanja lahko pridobivamo in učinkovito uporabljamo znanje, stališča in veščine, potrebne za razumevanje in upravljanje čustev, postavljanje in doseganje pozitivnih ciljev in občutkov ter izkazovanje empatije do drugih. Odločili smo se za izvedbo in evalvacijo procesa pomoči z likovnimi dejavnostmi. Namen je bil prispevati k ugotovitvam o možnostih dela z osebami v tretjem življenjskem obdobju. Osnovni namen raziskave je predstaviti izkušnje oseb, ki so se udeležile likovnih dejavnosti, z namenom razumevanja in upravljanja čustev, postavljanja in doseganja pozitivnih ciljev in občutkov, izkazovanja empatije do drugih ter same likovne dejavnosti (možnosti izboljšav, prilagoditev, dobrih praks idr.). Zanimalo nas je, katere vsebine so se oseb v tretjem življenjskem obdobju najbolj dotaknile in zakaj ter kakšno je njihovo mnenje glede vsebine likovnih dejavnosti. Prav tako nas je zanimalo, kakšen je pogled starejših ljudi na likovne dejavnosti kot obliko pomoči za razumevanje in upravljanje čustev, postavljanje in doseganje pozitivnih ciljev ter občutkov in izkazovanje empatije do drugih ter kakšna je vloga pedagoga pri tem. Oblikovali smo naslednja raziskovalna vprašanja:

1. Katere vsebine so se starejših oseb skozi proces likovnih dejavnosti najbolj dotaknile in zakaj? Kakšno vlogo ima pri tem pedagog?
2. Kako starejše osebe povezujejo izkušnjo likovnih dejavnosti z razumevanjem in upravljanjem čustev, postavljanjem in doseganjem pozitivnih ciljev in občutkov ter izkazovanjem empatije do drugih? Kakšno vlogo ima pri tem pedagog?
3. Kakšno je mnenje starejših oseb glede likovnih dejavnosti (možnosti izboljšav, prilagoditev, dobrih praks idr.)?

3 Metoda in raziskovalni pristop

Uporabili smo kvalitativno metodo in deskriptivni raziskovalni pristop (Vogrinc, 2008).

3.1 Raziskovalni instrument

Pri raziskovanju smo uporabili instrument polstrukturiranega intervjuja (Vogrinc, 2008) in vnaprej oblikovali osnutek vprašanj (preglednica 1).

Preglednica 1: Vprašanja polstrukturiranega intervjuja

1.	Katere dejavnosti (glede na motiv, likovno tehniko in druge posebnosti) so se vas najbolj dotaknile (vam bile blizu, zanimive ...) ? Za vsako dejavnost odgovorite, zakaj tako menite.
2.	Izberite si tri najljubša likovna dela, ki ste jih ustvarili. Prosimo, delite fotografije izbranih likovnih izdelkov. Za vsako delo predstavite: a) Katere posebnosti glede lastnega življenja sem prikazal-a / vključil-a v temo (motiv)? b) Kako te posebnosti doživljam (katera čustva se pojavljajo – so lepa, so morda težja ...)? c) Sem v zvezi s to vsebino v življenju sprejel-a kakšna dejstva, se odločil-a za spremembe ...? d) So te posebnosti vplivale tudi na druge ljudi okoli mene (mojo družino, prijatelje, sosede ...)? e) Drugo (karkoli vam pade na misel oziroma ni bilo predstavljeno).
3.	Kako se je vaš odnos do vsebine delavnic in same skupine spreminjal skozi čas (odnos do kolegov, pedagoga)? Kaj vam je pomagalo, da ste se lažje vklopili?
4.	Zakaj ste se odločili, da se vključite v dejavnosti z likovnim ustvarjanjem, kjer je poudarek na spoznavanju posebnosti čustvovanja oziroma sebe in drugih ljudi? Kaj vam te dejavnosti pomenijo?
5.	Kakšno je vaše mnenje na splošno o dejavnostih – kje vidite možnosti izboljšav, prilagoditev ...? Imate kakšne posebne želje, s katerimi bi želeli nadaljevati v prihodnjih semestrih?

Vprašanja smo sprva postavljali v zapisanem vrstnem redu, nato pa glede na potek pogovora in teme dodali še podvprašanja.

3.2 Vzorec

Vzorec raziskave je namenski. Vanj je bilo vključenih pet starejših oseb (starost okoli 70 let). Osebe so bile vključene v dejavnosti na osnovi osebne privolitve, želje in zainteresiranosti za sodelovanje.

3.3 Postopek zbiranja podatkov

Podatke smo pridobili z individualnim pogovorom z osebami na srečanjih, ki so potekala enkrat tedensko v obsegu 20 ur, med marcem in aprilom 2024. V raziskavi smo uporabili naslednje pripomočke za zbiranje podatkov:

- polstrukturirani intervju s predhodno oblikovanimi temeljnimi vprašanji, ki smo jih med intervjujem dopolnjevali;
- odziv na izvedene likovne dejavnosti, ki so bile usmerjene na vsebinska področja, predstavljena v preglednici 2.

Preglednica 2: Vsebina likovnih dejavnosti – krepitev čustvenih in socialnih veščin, motiv, način prikaza motiva, oblike dela, likovno področje

Vsebina likovnih dejavnosti (preoblikovano po Tacol idr., 2019; Potočnik, 2023; Potočnik in Rapuš Pavel, 2024)
Dejavnost 1: Sprejemanje samega sebe ; Avtoportret (po opazovanju, samostojno) ali Kolaž človeka (po domišljiji, delo v skupini), risanje, slikanje
Dejavnost 2: Pozitivno razmišljanje ; Jaz in žival – jaz kot žival (po domišljiji, samostojno delo), slikanje
Dejavnost 3: Sodelovanje z drugimi ; Figura in okolje (risanje z zaprtimi očmi, po domišljiji, samostojno delo), risanje, slikanje, grafika
Dejavnost 4: Ozaveščanje lastnih kvalit et; Drevo – moja drža (po spominu in domišljiji, samostojno delo in delo v skupini), kiparstvo
Dejavnost 5: Prepoznavanje, sprejemanje in izražanje lastnih občutkov ; Pripovedujem zgodbo svojega življenja (po spominu in predstavah, samostojno delo), risanje, slikanje
Dejavnost 6: Načrtovanje (izzivi/cilji/življenjske spremembe ...) ; Slovo – kaj odnašate s sabo (darovi, konkretne vsebine, vir moči ...), risanje, slikanje, grafika, kiparsko arhitekturno oblikovanje (medpodročno)

Vsebine polstrukturiranih intervjujev so bile posnete s privolitvijo sodelujočih v raziskavi. Po analizi so bili posnetki uničeni. Pred objavo podatkov v monografiji je bila vsebina poslana sodelujočim v vpogled.

3.4 Postopek obdelave podatkov

Postopek kvalitativne analize lahko razdelimo na šest korakov, in sicer urejanje gradiva; določitev enot kodiranja; kodiranje; izbor in definiranje relevantnih pojmov ter oblikovanje kategorij; definiranje kategorij; oblikovanje končne teoretične formulacije (Vogrinc, 2008). Besedilo smo uredili na način smiselnega dodajanja ločil in premorov ter zamenjali kakšno besedo oziroma besedno zvezo, ki se nam je zdela manj razumljiva. Ohranili smo izrečene izjave.

4 Rezultati in interpretacija

Rezultate bomo prikazali glede na postavljena raziskovalna vprašanja. Na osnovi raziskovalnih vprašanj in analize gradiva smo oblikovali tri teme:

- vsebine, ki so se udeleženk najbolj dotaknile,
- povezovanje izkušnje likovne dejavnosti s čustvenimi in socialnimi veščinami,
- izboljševanje in razvoj vsebin ter dejavnosti študija.

4.1 Vsebine, ki so se udeleženk najbolj dotaknile

Pri prvem raziskovalnem vprašanju nas je zanimalo, katere vsebine so se ljudi v tretjem življenjskem obdobju v procesu likovnih dejavnosti najbolj dotaknile in zakaj ter kakšno vlogo je pri tem imel pedagog. Gospe, poimenovane kot študentke (Š), na prvo raziskovalno vprašanje odgovarjajo različno.

Š1 pravi, da se je najbolj dotaknilo ustvarjanje z žico, in sicer oblikovanje drevesa. To je tematika, ki jo zanima, saj je v povezavi z okoljem oziroma skrbjo in odnosom do okoljske problematike. Prav tako se je Š1 še posebej dotaknila dejavnost Figura in okolje – Objem, saj tematizira njene pristne družinske odnose. Pomembno je, da pedagog pri delu z različno populacijo pri likovni dejavnosti vnaša raznovrstne vsebine, še posebej pa družbeno pereče vsebine (Zupančič, 2006) in vsebine, ki krepijo zmožnosti empatije (Kay, 2020). Blizu ji je na splošno področje kiparstva (različne tehnike manipuliranja različnih kiparskih materialov), kar je na splošno pomemben vidik likovnoustvarjalnega dela (Tacol in Šupšakova, 2019).

Š2 izpostavlja, da sta se je najbolj dotaknili likovni dejavnosti, kjer je ustvarjala v likovni tehniki kolaž (kolaž v povezavi z vsebino pravic žena) in skulpturo drevesa – v motiv drevesa je vključila posebnosti lastne življenjske drže oziroma ozaveščanja lastnih kvalit.

Dejavnost lepljenja pri oblikovanju kolaža se je zelo dotaknila Š3, ki je dejala, da se je počutila kot v osnovni šoli. Rokovanje z likovnimi materiali in pripomočki lahko deluje v smeri, da človeku priključijo spomine in občutja ter posledično vpliva na proces zavedanja življenjskih situacij (van der Kolk, 2023). Všeč ji je bilo, da je lahko ustvarjala in se izražala v različnih likovnih tehnikah z različnimi likovnimi materiali in pripomočki, ki so bili na voljo, ter imela svobodo pri izbiri.

Pomembno je, da likovna dejavnost poteka v primernih prostorih, kjer so na voljo različni likovni materiali in pripomočki, ki jih lahko posameznik prosto izbira, če je nalogo pedagog tako zastavil (Tacol, 2003). V tehniki kolaža (področje slikanja) je Š3 upodobila več občutij. Počutje je bilo vezano na to, s kakšnimi spremembami se je spopadala v zadnjem času (upokožitev) in kaj v življenju pričakuje. Z drugim likovnim delom pa ozavešča vizijo »Za dolgo življenje«. Izpostavila je, da se je počutila zelo »varno« pri likovnem izražanju. Raziskave izpostavljajo, da je pri delu z različnimi starostnimi skupinami pomembno, da se v procesu likovnega ustvarjanja počutijo varno, vzpostavitev t. i. varnega prostora je ključna za ustvarjalni proces (Potočnik in Rapuš Pavel, 2024; Malchiodi, 2005) in posledično prenos zavedanja v smeri, ki lahko deluje terapevtsko (Kay, 2020). Študentka tudi izpostavlja, da jo je zelo pritegnilo, ko so dobili možnost preučevanja literature kot izhodišče za razmišljanje o lastnem likovnem delu in »preštudirati čustva ter to tudi izraziti skozi samo likovno dejavnost«. Izpostavlja, da si je izbrala osnovna čustva, kot so groza, strah, veselje, jeza, žalost, in to poskušala izraziti skozi izbrane barvne kombinacije ter držo baletk. Pri tem je izbrala tehniko akril in ustvarjala kot »po tekočem traku«. Usmeritev v branje literature ali druge ustvarjalne dejavnosti za osebe, ki so bolj motivirane, lahko predstavlja primerno dejavnost, ki jo lahko izvajajo tudi zunaj vodene aktivnosti (npr. organizirane likovne dejavnosti) in si tako lajšajo morebitne stiske ali izzive, ki nastopijo ob različnih življenjskih situacijah (Vidrih idr., 2024). Š3 izredno ustreza, da dobi neki »cilj«, kako do tega cilja priti, pa je njena skrb in iznajdljivost. V pomoč ji je bila spodbuda pedagoga, da se je opogumila in nekako poskušala prikazati vsebine »večplastno«. Vse slike je dala uokviriti in jih je razstavila v domači dnevni sobi. Pomembno je, da pedagog pri likovni dejavnosti krepí pozitiven odnos do lastnega ustvarjalnega dela in nastalih likovnih izdelkov (Potočnik, 2023). Izpostavila je tudi kratke »igrice« kot ustvarjalni koncept dela (Vogelnik, 1996), kjer so bile študentke usmerjene v omejenem času vsebino predstaviti skozi likovno izražanje. Še bolj je bila navdušena nad risbo s tušem Na poti domov (slika 1).



Slika 1: Š3, likovni izdelek Na poti domov.

Š3 pravi, da ves čas opazuje drevesa in razmišlja, kako bi jih upodobila, in potem se je kar zgodilo. Posebej je izpostavila tudi drugo likovno dejavnost (Pozitivno razmišljanje; Jaz in žival – jaz kot žival), kjer je v tehniki kolaž prikazala žival, ki ji je najbolj všeč, in tisto, ki ji je najmanj. Nastala je slika z naslovom Ko-ča (konj in kača). Izoblikovala je tudi vizualni dnevnik, ki pa ga je tekom srečanj opustila. Za to ji je žal, saj pravi, da je pametno, da si odgovorimo na predvidena vprašanja, ob tem pa je treba tudi malo premisliti in ostanejo ti zapisi kot spomin (ali kot arhiv, ko pozabiš, kateri motiv te je že vodil k ustvarjanju).



Slika 2: Š4, likovni izdelek Pisani mački.

Š4 izpostavlja, da se pri likovnih dejavnostih najrajši izraža v likovni tehniki kolaž.

Š4 se spominja, da je v preteklosti vedno rada likovno ustvarjala, čeprav ji lastni likovni izdelki niso bili všeč. Rada vidi, da ji pedagog pomaga pri odločitvah in sugerira način izvedbe izdelka.

Pedagog, ki izvaja likovno dejavnost, se mora vedno prilagoditi osebi (učencu, odraslemu), v smislu njegovih potreb in posebnosti (Tacol in Šupšakova, 2019). Stremeti mora k temu, da prilagodi dejavnost osebi na način, da ji omogoči, da fokus preusmeri na sam likovnoustvarjalni proces, in ne na končni izdelek (Tacol, 2003; Potočnik, 2023). Pedagog tako omogoči, da se oseba prepusti likovnemu procesu, sprosti in v ustvarjanju uživa (Potočnik, 2023).

Pri likovnem ustvarjanju sta se Š4 najbolj dotaknila likovna tehnika kolaž in kiparsko oblikovanje – drevesa oziroma gozd iz odpadne embalaže in papirja. Drevesa oziroma gozd je delala s kolegico v skupini in pravi, da ji je bilo pri tem prijetno druženje. Končni izdelek se je obema zdel kakovosten (bil obema »všeč«), čeprav je nekoliko »odštekan«. Pravi, da si je z likovnim ustvarjanjem zelo razširila obzorja, v smislu, da so likovne rešitve lahko drugačne, čisto nje-ne, ne nujno samo poustvarjanje podob likovnih del drugih likovnih ustvarjalcev, kar daje smisel tovrstnim dejavnostim (Potočnik in Rapuš Pavel, 2024). Osvetlila je svoj pogled na likovno ustvarjanje – na začetku druženja ni zmoгла ustvariti likovnega dela glede na usmeritve, s časom pa se je »sprostila« ter zdaj lahko prikaže tudi kaj bolj nenavadnega ali abstraktnega, torej popolnoma svojo lastno likovno podobo (slika 2). Tega si prejšnja leta ni upala narediti. Sprejela je, da je to lahko eden od načinov prikaza, bolj njen način. Kljub nekaterim izzivom je z večino lastnih likovnih del zadovoljna, četudi niso »vsa ravno za okras«, je pa to v njej zagotovo prebudilo druga čustva in veselje do likovnega ustvarjanja.

Š5 pravi, da sta jo nagovorili naslednji dejavnosti: izdelava figure iz žice in lepljenje papirja, kjer so lahko oblikovali konkreten lik po lastni zamisli (npr. domačo žival). Dotaknili so se je tudi likovni izdelki, s katerimi je lahko izrazila svoja občutja pri likovni nalogi, predvsem na temo onesnaževanja okolja (slika 3).



Slika 3: Š5, likovni izdelek Onesnaževanje okolja.

Navdušila se je tudi nad kolaži in kreacijami iz recikliranih materialov, kjer je prosto pot lahko prepustila svoji domišljiji. Š3 in Š4 sta posebej izpostavili vlogo pedagoga pri likovnem ustvarjanju. Kiss (2013) pravi, da so likovni pedagogi strokovnjaki, ki so usposobljeni za vodenje likovnega procesa. Kot strokovnjaki bi s pravilnim dodatnim usposabljanjem lahko učečim se pomagali uporabiti ustvarjalne procese za osebno rast (Potočnik, 2023). Vloga pedagoga je, da se odziva na družbene, vedenjske in čustvene potrebe učečega se (Tacol, 2003).

Študentkam so najbolj prepričljive likovne tehnike kolaž (slikanje) in oblikovanje kiparskih form iz različnih likovnih materialov (prepletanje žice in manipulacija drugih odpadnih materialov). Vse izpostavljajo, da se jim zdi pomembno, da so dejavnosti zasnovane na način, da jih nagovarjajo z namenom razumevanja in upravljanja lastnih čustev, postavljanja in doseganja pozitivnih ciljev ter občutkov in izkazovanja empatije do drugih.

4.2 Povezovanje izkušnje likovne dejavnosti s čustvenimi in socialnimi veščinami

Pri drugem raziskovalnem vprašanju nas je zanimalo, kako starejše osebe povezujejo izkušnjo likovnih dejavnosti z razumevanjem in upravljanjem čustev, postavljanjem in doseganjem pozitivnih ciljev ter občutkov in izkazovanjem empatije do drugih ter kakšno vlogo ima pri tem pedagog. Vse študentke, nekatere bolj, nekatere manj, so v likovne izdelke vnašale posebnosti življenjskih situacij in različnih čustvenih dimenzij.

Š1 je z likovnim ustvarjanjem uspelo tudi motivirati samo sebe za dodatne aktivnosti, saj je imela za seboj nekaj žalostnih let. V svoje motive so študentke vključevale predvsem vsebine iz vsakdanjega življenja. Zanima jih odnos do okolja, živali in ljudi. Š5 je izpostavila odnos »tukaj in zdaj«, kar lahko razumemo kot dovoliti si neposredno doživljati sebe in svet okoli sebe (Radionov, 2013). Študentke se zavedajo, da so v tretjem življenjskem obdobju in v tem času želijo izkoristiti čim več, kar jim okolje ponuja, pri tem pa tudi imeti čas zase, ki ga prej v življenju niso imele. Motivirane so za odprtost, ne želijo biti zaprte vase in odtujene od drugih. Študentke želijo biti povezane z življenjem »tukaj in zdaj«, tudi v povezavi s posebnostmi na področju socialnega okolja (npr. obiskovanja likovnih razstav). Starejši lahko od družbe veliko dobijo ter so od nje nekako odvisni, sočasno pa tudi sami lahko veliko dajo družbi (Ramovš, 2003). Študentke so izpostavile, da so vse imele podporo družine pri svoji odločitvi glede vključitve v likovnoustvarjalne dejavnosti. So zadovoljne, da počnejo to, kar so se odločile, ter da ob ustvarjanju najdejo svoj mir in motiviranost, ne nazadnje tudi spoznavanje novih ljudi in vključevanje v novo družbo. Š1 je izpostavila, da se je znotraj skupine družila z drugačnimi ljudmi, kot je sama. Bili so bolj čustveni, dojemljivi in rahločutni. Na materialni svet se niso ozirali, kar ji je bilo všeč.

Pri odgovorih o tem, kako se je odnos študentk znotraj dejavnosti in skupine spreminjal skozi čas, smo zaznali podobnosti. Š1 pravi, da ko ljudje delijo skrite misli in občutke, se z njimi lahko poveže. K temu pripomore tudi pedagog, ki je dojemljiv do vsega – veselega, žalostnega, čudnega, mističnega ali običajnega. Š2 pravi, da se ji na splošno ni težko vklopiti v družbo in tako je bilo tudi pri tej skupini. Vsi udeleženci so bili prijetni in z veseljem se je družila z vsemi in pedagogom. Vedno bolj se ji je dozdevalo, da se skupina povezuje. Š3 je povedala, da ji ni problem sami priti nekam, če pa je nekdo tam, ki ga pozna, pa je še toliko bolj prijetno. Zdi se ji, da je vzpostavila stike vsemi iz skupine in se na neki način vsakega posameznika navadila na svoj način. Potem ko so se skupini pridružili še drugi člani z drugimi pogledi, se ji je zdelo zanimivo. Pravi, da jo zanima, na kakšen način se ljudje odprejo in povejo kakšne svoje zgodbe.

Medsebojni odnosi in sodelovanje temeljijo na komunikaciji in njen namen je biti opazen, slišan, razumljen, priznan ter sprejet. Namen komunikacije je

spodbujanje akcij, s katerimi se doseže vpliv na druge ljudi okoli nas; druženje, izražanje potreb, želja in čustev (Rungapadiachy, 2003).

Š4 meni, da je smiselno in pozitivno, da taka delavnica likovnega ustvarjanja traja več let. Prvo leto so člani skupine še odtujeni in si komaj zapomnijo imena sodelujočih. Ko se srečajo naslednje leto, pa so že bolj sproščeni in postanejo »stari znanci«.

Na vprašanja o tem, zakaj so se študentke odločile za vključitev v dejavnosti z likovnim ustvarjanjem, smo prejeli različne odgovore. Š1 pravi, da se je pravzaprav vpisala v »likovni krožek«, ni pa se na začetku zavedala, da je poudarek na spoznavanju posebnosti čustvovanja oziroma sebe in svojega doživljanja. Izpostavila je, da se ji je zdelo zanimivo, kako je pedagog z različnimi pristopi pri njej izzval dojemanje za posebnosti in čustvovanje.

Čustvene in socialne veščine predstavljajo sposobnosti, ki se jih lahko naučimo, omogočajo pa nam krepitev odnosov z drugimi ljudmi, doživljanje empatije, asertivnost, sposobnost poslušanja, opredeljevanje težav, vrednotenje rešitev in pogajanja idr. (McLaren in Arnold, 2016).

Š2 pravi, da ji v tretjem življenjskem obdobju zelo veliko pomeni slikanje. Pravi, da je pri delu veliko izhajala iz svojih občutkov, želja, spoznanj, spominov na mladost. Nekatere likovne tehnike, ki so jih spoznavale, so ji bile povsem nove. Š3 pravi, da se je prijavila, ker je prebrala besedico »likovno«. Pričakovala in upala je, da bo nekaj na temo likovnega izražanja, da bo bolj po šolsko, v smislu seznanjenja z različnimi likovnimi tehnikami in nato ustvarjanja. Ta »nadgradnja« z vsebinami krepitve čustvenih in socialnih veščin se ji zdi še posebej zanimiva in vsekakor primerna. Pravi, da je bolj ustvarjalec in iskalec novih likovnih idej kot pa neka oseba, ki »finišira« oziroma oblikuje likovni izdelek do nekakšne perfekcije. Š4 pravi, da je rada obiskovala dejavnosti z likovnim ustvarjanjem, tam se je počutila sproščeno in domov je prišla z zavedanjem, da je storila nekaj dobrega zase. Za udeležbo se je med drugim odločila, ker se ji je prijetno družiti z drugimi v skupini.

Novak Zabukovec (2023) piše, da se morajo starejši za ohranjanje medosebnih odnosov udeleževati socialno in čustveno. S starostjo se kakovost medosebnih odnosov izboljšuje, kar prispeva k osebni rasti posameznika ter dobremu mentalnemu in fizičnemu zdravju.

Š4 je z vključitvijo v likovnoustvarjalno skupino počela nekaj, za kar nikoli prej v življenju ni imela časa. V tretjem življenjskem obdobju ima prvič čas zase in se tega tudi zaveda. To zavedanje se ji zdi zelo dragoceno. Prostočasne dejavnosti so neobvezne in pogosto izbirne ter zagotavljajo globoko zadovoljstvo in smisel, zlasti v okviru različnih hobijev, kjer posameznik doseže osebno izpolnitev s trajnim vključevanjem (Roberts, 2010).

Š5 pravi, da se je v skupino likovnega ustvarjanja vključevala že pred to delavnico, ki pa se je zaključila, saj jim ni uspelo pridobiti pedagoga. Želi si likovno ustvarjati.

Katz (2004) ugotavlja, da starejšim likovno ustvarjanje omogoča, da se spopadajo z izzivi staranja in obdržijo občutek smiselnosti. Z ustvarjanjem lahko izražajo svoje izkušnje. To potrjuje Š5, ki edina poudarja, da ji dejavnosti pomenijo vključevanje v aktivno skupino, v kateri lahko izrazi svojo kreativnost in likovno dejavnost ter družabno preživi svoj prosti čas. Prostočasne dejavnosti so tesno povezane z osebno svobodo, saj posamezniku omogočajo, da izbere, kako bo preživel svoj prosti čas, ter tako raziskuje lastne interese, želje in vrednote (Roberts, 2010).

4.3 Izboljševanje in razvoj vsebin ter dejavnosti študija

V tretjem raziskovalnem vprašanju nas je zanimalo, kakšno je mnenje starejših oseb na splošno o likovnih dejavnostih ter kje osebe v tretjem življenjskem obdobju vidijo možnosti za izboljšave, prilagoditve in dobre prakse glede vsebine likovnih dejavnosti. Prav tako so lahko izrazile posebne želje glede nadaljnjih udejstvovanj.

Š1 pravi, da si je zelo želela ustvarjati z glino. Prepričana je, da je za slikarstvo premalo sposobna in izrazna. Povedala je, da je bilo na likovnih delavnicah poudarjeno, da ni bistveno, kakšen izdelek izide iz procesa. Meni, da je veliko večje zadovoljstvo, če si z izdelkom zadovoljen in ti je všeč. Pravi, da je na področju kiparstva bolj izrazna, glede slikarskih likovnih rešitev pa ima slabo mnenje oziroma ji niso všeč. Š4 pravi, da je opazila, da različni ljudje ustvarjamo različne likovne izdelke. Zanimivo se ji zdi, da so v enem dnevu izdelki med posamezniki popolnoma različni in da nihče ni prisiljen delati nečesa, kar mu ne gre dobro od rok. Š3 izpostavlja, da ji je bilo všeč to, da so bile na začetku likovnih dejavnosti kratke igrice. S tem se je sprostila in pripravila na nadaljnje delo. Glede morebitnih smernic za izboljšanje Š5 pravi, da ji začetno obdobje ni bilo všeč, saj je bilo preveč šolsko, potem pa je pedagog predlagal kratke aktivnosti, dal kratka navodila, da niso vse delale z isto likovno tehniko oziroma da je lahko ustvarjala z različnimi likovnimi tehnikami tisto, kar ji je blizu. Tudi Š1 je izrazila željo, da bi več ustvarjala z glino. Š4 zagovarja, da delavnice potekajo vsako leto, saj se lahko le na ta način spletejo dobra poznanstva in prijateljstva.

5 Sklep

Z raziskavo smo na manjšem vzorcu petih starejših oseb želeli dobiti vpogled v likovne dejavnosti starejših ljudi kot oblike pomoči za razumevanje in upravljanje čustev, postavljanje in doseganje pozitivnih ciljev ter občutkov in izkazovanje empatije. Raziskava je pokazala, da so udeleženke še posebej nagovorili ustvarjanje z likovno tehniko kolaž, motivika v povezavi z okoljem (odnos do okolja, skrb za okolje) in izražanje občutkov ob likovnem ustvarjanju. V skupini je vladalo pozitivno,

podporno in prijetno vzdušje. Udeleženke so pojasnile, da so se za vključitev v likovne dejavnosti odločile zaradi različnih razlogov, vsem pa je bilo vodilo želja po likovnem ustvarjanju. Nekatere so imele željo po novem znanju, po času zase in druženju. Ugotovitve raziskave potrjujejo, da lahko likovno ustvarjanje pomembno prispeva k izboljšanju čustvenega stanja starejših posameznikov ali skupine. Nadaljevanje raziskav vidimo predvsem v smeri, kako likovno ustvarjanje približati ljudem v tretjem življenjskem obdobju, kot pristop za izražanje lastne identitete (izražanje osebnih izkušenj, spominov in vrednot) ter posredno kot obliko pomoči, ob primernem vodenju pedagoga z dodatnimi strokovnimi znanji.

Literatura

- Birsa, E. in Kopačin, B. (2023). *Pomen izobraževanja na področju umetnosti za starejše odrasle ter izzivi med pandemijo*. V N. Ličen, M. Mezgec in D. Lahe (ur.), *Homo senescens II: izbrane teme* (str. 123–140). Založba Univerze na Primorskem.
- Cetinski, V. (2023). *Upokojitev? Ni problema: 5 nasvetov, kako si organizirati najboljša leta vašega življenja*. Zavod Aktivni starejši.
- Katz, M. (2004). *Art, Emotion, and the Brain*. Springer.
- Kay, L. (2020). *Therapeutic Approaches in Art Education*. Davis Publications.
- Kiss, V. (2013). Reflections on drawings in art pedagogy and art therapy. *Visual Inquiry: Learning & Teaching Art* 2(1), 55–68.
- Kristančič, A. (2005). *Nova podoba staranja – siva revolucija*. AA Inserco, Svetovalna služba.
- Ličen, N. (2022). Izobraževanje starejših: dejavno staranje in dejavno učenje. V N., Ličen in M. Mezgec, (ur.), *Homo senescens: Dolgoživost in izobraževanje starejših* (str. 9–30). Založba Univerze v Ljubljani.
- Majerhold, K. (2010). Čustva so del našega razvoja kot vrste. *Časopis za kritiko znanosti*, 38, 241, 7–103.
- Malchiodi, C. (2003). *Handbook of art therapy*. Guilford Press.
- Malchiodi, C. A. (2005). *Expressive therapies*. Guilford Press.
- McFadden, S. H. (1999). *Art and Aging: Enhancing Quality of Life*. Springer.
- McLaren, M. in Arnold, J. (2016). Transforming Pedagogies: Encouraging Pre-service Teachers to Engage the Power of the Arts in their Approach to Teaching and Learning. *Australian Journal of Teacher Education*, 41, 5. DOI: 10.14221/ajte.2016v41n5.2
- Mezgec, M. (2022). Upokojitev in priprava na upokojitev. V N. Ličen in M. Mezgec (ur.), *Homo senescens: dolgoživost in izobraževanje starejših* (str. 69–84). Založba Univerze v Ljubljani.

- Novak Zabukovec, V. (2023). Obdobje pozne odraslosti kot obdobje blagostanja. V N. Ličen, M. Mezgec in D. Lahe (ur.), *Homo senescens II: izbrane teme* (str. 15–32). Založba Univerze na Primorskem.
- Pečjak, V. (1998). *Psihologija tretjega življenjskega obdobja*. Znanstveni inštitut Filozofske fakultete Univerze.
- Pečjak, V. (2007). *Psihologija staranja*. Samozaložba.
- Potočnik, R. (2023). *Strengthening the emotional and social skills through fine art activities: art therapy approach in fine art classes*. Faculty of Educational Sciences University of Sarajevo.
- Potočnik, R. in Rapuš Pavel, J. (2024). Visual arts teachers making art – a qualitative study of strengthening the emotional and social skills through visual arts activities. *Cogent Education*, 11,1, 2372157, DOI: 10.1080/2331186X.2024.2372157
- Radionov, T. (2013). *Geštalt terapija*. Naklada Slap.
- Ramovš, J. (2003). *Kakovostna starost: socialna gerontologija in gerontagogika*. Inštitut Antona Trstenjaka.
- Roberts, K. (2010). *Sociology of Leisure*. Routledge.
- Rungapadiachy, M. D. (2003). *Medosebna komunikacija v zdravstvu*. Educy.
- Šadl, Z. (2007). Čustveno doživljanje starostnikov. *Socialno delo*, 46(1/2), 13–19.
- Šadl, Z. in Hlebec, V. (2007). Emocionalna opora v omrežjih srednje in starejše generacije v časovni perspektivi. *Teorija in praksa*, 44(1/2), 226–253.
- Tacol, T. (2003). *Likovno izražanje. Didaktična izhodišča za problemski likovni pouk vzgoje v devetletni osnovni šoli*. Debora.
- Tacol, T. (2011). Specialne didaktike: kaj nas povezuje in kaj ločuje. V V. Manfreda Kolar, B. Sicherl Kafol in D. Skribe Dimec (ur.), *Ustvarjalno poučevanje in učenje pri pouku likovne vzgoje* (str. 67–81). Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
- Tacol, T. in Šupšakova, B. (2019). *Likovni razvoj in simbol v vizualni komunikaciji otroka*. Debora.
- Tacol, A., Lekić, K., Konec Juričič, N., Sedlar, N. in Roškar, S. (2019). *Zorenje skozi To sem jaz: razvijanje socialnih in čustvenih veščin ter samopodobe: priročnik za preventivno delo z mladostniki*. Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- van der Kolk, B. A. (2023). *Telo si vse zapomni: možgani, um in telo pri zdravljenju travme*. V. B. Z.
- Vidrih, A., Szőke, B., Ambrož, L., Pataky, G. in Potočnik, R. (2024). Artist teacher and fine art education support activities in prison: the key to awareness and self-esteem. *International journal of educational methodology*, 10(3), 455–463. DOI: 10.12973/ijem.10.3.455
- Vogelnik, M. (1996). *Likovnost v skupini in umetnostna terapija*. Vita.

- Vogrinc, J. (2008). *Kvalitativno raziskovanje na pedagoškem področju*. Pedagoška fakulteta.
- Zupančič, T. (2006). *Metoda likovnopedagoškega koncepta: priročnik za učitelje*. Zavod Republike Slovenije za šolstvo.