
DOI: <https://doi.org/10.61825/r1.2024.v502.07>

Ilona Arendt*

Badaczka niezależna

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-3231-7251>

e-mail: ilonaarendt@gmail.com

WYKORZYSTANIE ELEMENTÓW TERAPII AKCEPTACJI I ZAANGAŻOWANIA WE WSPARCIU SENIORÓW

USING ELEMENTS OF ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY IN SUPPORTING SENIORS

Keywords: senior, therapy, support, Acceptance and Commitment Therapy (ACT), association, social welfare home, ageing society.

In recent years, European countries have been observing a progressive process of population ageing. This is primarily due to the decline in fertility rates, a higher percentage of external migration of people of working age compared to internal migration, and increasing life expectancy. These undeniable demographic shifts bring about changes in the social, cultural, political and economic spheres. For each of these spheres, the issue of seniors is increasingly becoming a topic requiring attention and the introduction of various solutions on both micro and macro scales. This paper discusses the issue of support for seniors within a social welfare institution and presents the practical application of the therapeutic approach, Acceptance and Commitment Therapy (ACT) in a social project implemented for the residents of the Social Welfare Home in Lubsko by the non-governmental organization Association for the Support of the Social Welfare Home in Lubsko „Zamkowa Przystań”.

* **Ilona Arendt** – magister pedagogiki, socjologii i psychologii, zainteresowania naukowe: dotyczą problematyki osób z niepełnosprawnościami oraz problematyki senioralnej.

WYKORZYSTANIE ELEMENTÓW TERAPII AKCEPTACJI I ZAANGAŻOWANIA WE WSPARCIU SENIORÓW

Słowa kluczowe: senior, terapia, wsparcie, terapia akceptacji i zaangażowania (ACT), stowarzyszenie, dom pomocy społecznej, starzejące się społeczeństwo.

W ostatnich latach w krajach europejskich obserwuje się postępujący proces starzenia się populacji. Wynika to przede wszystkim ze spadku dzietności, wyższego odsetka migracji zewnętrznych osób w wieku produkcyjnym w porównaniu do odsetka migracji wewnętrznych, ale również ze wzrastającej średniej długości życia ludności. Niezaprzeczalne fakty demograficzne przynoszą zmiany w sferze społecznej, kulturowej, politycznej i gospodarczej. Dla każdej z tych sfer problematyka seniorów staje się coraz bardziej tematem wymagającym uwagi i wprowadzenia szeregu rozwiązań w skali mikro i makro. Tematem niniejszej publikacji jest omówienie zagadnienia wsparcia seniorów w jednej z instytucji pomocy społecznej oraz przedstawienie praktycznego zastosowania podejścia terapeutycznego, jakim jest terapia akceptacji i zaangażowania (ACT), w jednym z projektów społecznych realizowanych na rzecz mieszkańców Domu Pomocy Społecznej w Lubsku przez organizację pozarządową – Stowarzyszenie na Rzecz Wspierania Domu Pomocy Społecznej w Lubsku „Zamkowa Przystań”.

Wprowadzenie

Począwszy od pierwszych dekad XX wieku, zjawisko starzenia się polskiego społeczeństwa ulegało stopniowemu wzrostowi. W Polsce na początku XX wieku odsetek osób powyżej 65 roku życia wynosił 3,6% populacji. W latach 50. XX wieku 5% społeczeństwa stanowili seniorzy, którzy ukończyli 65 lat. W 1980 roku odnotowano przekroczenie tzw. progu zaawansowanej starości demograficznej (odsetek seniorów po 65 roku życia sięgnął 10% populacji). Ta tendencja stale nam towarzyszy. Szacuje się, że już za kilka lat – w 2030 roku życia, wskaźnik ten ma zbliżyć się do 30% (Rudnicka 2018). Odsetek osób w wieku poprodukcyjnym na przestrzeni 43 lat, od 1980 do 2023 roku zmienił się z poziomu 11,8% do 23,0%. Odsetki te dla wybranych lat z tego przedziału prezentują się następująco: rok 2000 – 14,8%; 2008 – 16,2%, 2012 – 17,8% i 2020 – 18,4% (Informacje statystyczne... 2018, Analizy statystyczne... 2022).

Starzenie się społeczeństwa jest procesem wielowymiarowym, postępującym z następujących powodów: spadku dzietności, wyższego odsetka mi-

gracji zewnętrznych osób w wieku produkcyjnym w porównaniu do odsetka migracji wewnętrznych, ale także z uwagi na zwiększającą się długość życia w populacji. Niezaprzeczalne fakty demograficzne niosą za sobą konieczność zmian na płaszczyźnie społecznej, kulturowej, politycznej czy gospodarczej. Dla każdej z tych sfer tematyka senioralna staje się coraz częściej tematem wymagającym uwagi i wprowadzenia szeregu rozwiązań w skali mikro- i makrostruktury. Obserwator społeczny może dostrzec kwestie społeczne związane z problematyką seniorów w bliskiej perspektywie – w obszarze społeczności lokalnej. Przedmiotem tej publikacji jest omówienie zagadnienia wsparcia seniorów w instytucji pomocy społecznej oraz zaprezentowanie praktycznego zastosowania podejścia terapeutycznego, jakim jest terapia akceptacji i zaangażowania (ACT) w jednym z projektów społecznych realizowanych na rzecz mieszkańców Domu Pomocy Społecznej w Lubsku przez organizację pozarządową – Stowarzyszenie na rzecz wspierania Domu Pomocy Społecznej w Lubsku „Zamkowa Przystań”.

Celem projektu „Zapamiętani” była aktywizacja i integracja społeczna mieszkańców domu. Problem badawczy projektu brzmiał: Na czym polega współtworzenie projektu „Zapamiętani” przez seniorów zamieszkujących dom pomocy społecznej? Pytania badawcze, które postawiłam były następujące:

1. Czy seniorzy biorący udział w projekcie „Zapamiętani” przejawiają postawę akceptacji dla niego?
2. Czy seniorzy biorący udział w projekcie przejawiają postawę zaangażowania w działaniach przewidzianych w projekcie?
3. Co oznaczało „bycie tu i teraz” dla seniorów biorących udział w sesji fotograficznej?
4. Czy seniorzy uczestniczący w projekcie postrzegali siebie z uwzględnieniem kontekstu „ja i nowa sytuacja”?

Dane gromadzono za pomocą wywiadu swobodnego i obserwacji uczestniczącej. W badaniu wzięło udział 42 uczestników projektu.

Psychospołeczny aspekt starości

Starość jest zagadnieniem, któremu uwagę poświęcają m.in. biolodzy, lekarze, demografowie, pedagodzy, psychologowie czy socjologowie. W obszarze zainteresowania psychologii osób starszych znajduje się przede wszystkim uchwycenie mechanizmów psychologicznych, zmian osobowościowych, zmian psychicznych czy zmian w relacjach interpersonalnych związanych z procesem starzenia się. W ostatnim czasie coraz więcej uwagi poświęca się problemom natury psychicznej seniorów. Do najczęściej występujących

należą: zespół otępienny, depresja, zaburzenia lękowe, zaburzenia snu, zaburzenia odżywiania czy uzależnienia. Jedno z nich, depresja wieku starczego dotyka ponad 20% populacji w wieku powyżej 65 lat. Jej występowanie związane jest z niepełnosprawnością, większym odsetkiem śmiertelności pacjentów i niesatysfakcjonującą skutecznością leczenia chorób przewlekłych wśród seniorów (Osińska i in. 2017). Współwystępowanie wielu chorób somatycznych u seniorów nierzadko jest źródłem cierpienia fizycznego, psychicznego, ale też zwiększenia świadomości zbliżającej się śmierci (Kowalik 2017). Z uwagi na wieloaspektowość problemu depresji starczej, ta choroba wymaga zastosowania holistycznego leczenia w psychogeriatric (Cybulski i in. 2017).

W ujęciu socjologicznym problematyka starości odnosi się do wielowymiarowych obszarów: „cechy charakterystyczne dla pokolenia osób w starszym wieku, miejsce człowieka starego w społeczeństwie, miejsce człowieka starego w rodzinie, sytuacja ludzi starych na rynku pracy, potrzeby społeczne ludzi w starszym wieku, samotność i osamotnienie i ich uwarunkowania, proces wycofywania się z ról społecznych, wartości uznawane i preferowane przez starsze pokolenie, role społeczne pełnione przez osoby w starszym wieku, sposoby życia w domach pomocy społecznej” (Kotlarska-Michalska 2000, s. 148). Oferowana seniorom przez instytucje społeczne pomoc nie ogranicza się jedynie do zabezpieczenia potrzeb bytowych i opiekuńczych. Jednostka, jaką jest dom pomocy społecznej ma również za zadanie dbać o ognisko domowe tego miejsca: zapewnić wsparcie podopiecznym, motywować do zachowania poprawnych relacji międzyludzkich oraz zachęcać do współpracy w ramach funkcjonowania społeczności (Łuszczynska 2018). W niniejszym artykule w szczególności sposób zaznacza się wieloaspektowość funkcjonowania psychospołecznego mieszkańców Domu Pomocy Społecznej w Lubsku podczas realizacji projektu społecznego „Zapamiętani”: miejsce seniora w tym przedsięwzięciu, przyjęta rola społeczna czy udział w procesie terapeutycznym z wykorzystaniem elementów terapii akceptacji i zaangażowania ACT.

Główne założenia terapii akceptacji i zaangażowania ACT

Terapia akceptacji i zaangażowania (*acceptance and commitment therapy*) wywodzi się z kontekstualnych nauk o zachowaniu. Głównym postulatem tego podejścia terapeutycznego jest akceptacja tego, co znajduje się poza naszą kontrolą i nawoływanie do działania, które ma poprawić nasz dobrostan (Hayes i in. 1999, 2012, 2013; Harris 2021). Innym ważnym zagadnieniem w koncepcji ACT jest uważność, a więc „skupienie uwagi z elastycznością, otwartością i ciekawością” (Harris 2021, s. 24). Dzięki uważności człowiek jest skłonny do głębszej relacji z samym sobą, do nawiązywania czy pod-

trzymywania kontaktów interpersonalnych. Jest ona także narzędziem do budowania odporności psychicznej i poprawy jakości życia.

W oddziaływaniach terapeutycznych ACT obecnych jest sześć podstawowych procesów: „kontakt z chwilą obecną, akceptacja, defuzja poznawcza, Ja jako kontekst, określenie wartości i zaangażowane działanie” (Harris 2021, s. 25). Wszystkie te komponenty składają się na elastyczność psychologiczną, czyli umiejętność bycia obecnym, umiejętność otwarcia się i podejmowanie aktywności mającej dla nas znaczenie. Celem terapii akceptacji i zaangażowania jest więc bycie tu i teraz; wgląd w to, co stanowi dla nas wartość; zaangażowane działanie; obserwacja swoich myśli; dysponowanie czystą świadomością i postawa akceptacji.

Konstrukt ACT może mieć wartościowe zastosowanie szczególnie w przypadku występowania bólu, cierpienia u pacjenta. Tym bardziej wydaje się być trafną propozycją dla seniorów doświadczających wielości problemów związanych z procesem starzenia się.

Działalność Stowarzyszenia na rzecz wspierania Domu Pomocy Społecznej w Lubsku „Zamkowa Przystań”

Wsparcie seniorów nie ogranicza się jedynie do krótkotrwałych form interwencji medycznych czy terapeutycznych. Podążając za wyzwaniem polityki społecznej, coraz częściej na rzecz seniorów działają instytucje pomocy społecznej, uniwersytety trzeciego wieku, kluby seniora, ośrodki dziennego wsparcia, a także organizacje pozarządowe.

Stowarzyszenie na rzecz wspierania Domu Pomocy Społecznej w Lubsku „Zamkowa Przystań” jest organizacją pozarządową, która powstała w 2017 roku. Do zadań statutowych Stowarzyszenia należą między innymi: „wspieranie zadań statutowych Domu Pomocy Społecznej w Lubsku w zakresie usług bytowych, opiekuńczych, wspomagających i edukacyjnych; działalność na rzecz Domu Pomocy Społecznej w Lubsku; pomoc społeczna, w tym pomocy rodzinom i osobom w trudnej sytuacji życiowej; działalność na rzecz osób niepełnosprawnych; działalność na rzecz osób w wieku emerytalnym, poprawy jakości życia społecznego osób w podeszłym wieku, oraz osób przewlekle somatycznie chorych; rozwijanie kontaktów ze społeczeństwem, tworzenie warunków do integracji międzypokoleniowej; przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu z życia publicznego oraz kształtowanie postaw akceptacji wobec osób w podeszłym wieku i osób przewlekle somatycznie chorych; ochrona i promocja zdrowia; podnoszenie kwalifikacji i doskonalenie wiedzy personelu oraz członków stowarzyszenia w zakresie pracy z osobami w podeszłym wieku oraz osobami przewlekle somatycznie chorymi” (Statut Stowarzyszenia). Na szczególną uwagę zasługuje fakt, że Stowarzyszenie „Zam-

kowa Przyszań” zostało powołane do życia przez pracowników Domu Pomocy Społecznej w Lubsku – kadre zarządzającą, pracowników socjalnych, opiekunów, pokojowe, terapeutów zajęciowych i pracowników administracyjnych. Dziś, Stowarzyszenie „Zamkowa Przyszań” jest niezmiennie prowadzone przez pracowników DPS, którzy wraz z Mieszkańcami DPS tworzą społeczność i z powodzeniem prowadzą działalność wolontariacką na rzecz tej organizacji.

Zastosowanie elementów podejścia terapeutycznego ACT w projekcie społecznym „Zapamiętani”

Jednym z przykładów realizacji celów statutowych Stowarzyszenia jest projekt społeczny o nazwie „Zapamiętani” realizowany w Domu Pomocy Społecznej w Lubsku latem 2023 roku, współfinansowany przez Starostwo Powiatowe w Żarach i koordynowany przez dyrektor Domu – p. Wiolettę Kuźmińską.

Głównym motywem skłaniającym do rozpoczęcia tej inicjatywy była potrzeba zamieszczenia profesjonalnych, artystycznych portretów mieszkańców we wnętrzach Domu, który na co dzień te osoby zamieszkują. Na uwagę zasługuje również to, że placówka Domu Pomocy Społecznej w Lubsku znajduje się w zabytkowym XVI-wiecznym zamku. Założeniem projektowym było więc dodanie wartości estetycznej wnętrzom, ale przede wszystkim zaakcentowanie podmiotowości zamieszkiwanego przez seniorów Domu. Udział ponad czterdziestu mieszkańców DPS w projekcie „Zapamiętani” spotkał się z dużym zainteresowaniem mieszkańców i przybrał formę procesu interesującego pod względem społecznym i psychologicznym. Projekty z fotografowaniem osób w starszym wieku były realizowane w ostatnich latach jako protesty przeciwko dominacji młodości w mediach. Przez dwa lata realizował swój projekt fotograficzny Pedro Olivieri o nazwie „Beyond 60th Sense”. Projekt ten jest przykładem przełamywania tematu tabu jakim jest niedoskonałość starzejącego się ciała. Do wspomnianej sesji zostały zaproszone kobiety mające powyżej 60 lat (jedna z nich miała 105 lat!), które podczas sesji otwarcie poruszały wątki cielesności, zdrowia, seksualności i akceptacji procesu starzenia się (Oliveira 2019). I polski przykład: w Łodzi przygotowano kalendarz ścienny na rok 2022, pieniądze ze sprzedaży którego przeznaczono na cele dobroczynne, do którego pozowały kobiety 60+. Akcji tej nadano tytuł Dojrzałość jest piękna (Kalendarz z seniorkami... 2021).

Doświadczenia i wyobrażenia seniorów na temat sesji portretowej odnosiło się do wspomnień, w których wykonanie zdjęcia u fotografa było sporym wydarzeniem, nierzadko również kosztownym. Sięgając do historii fotografii portretowej, można dowiedzieć się, że pierwsze portrety były czarno-białe.

Następnie zdjęcia podkolorowywano przy użyciu pędzelka i ołówka (Szubert 2004). Niektórzy z uczestników projektu „Zapamiętani” potwierdzali, że byli w posiadaniu tzw. monideł – a więc wizerunku malowanego w oparciu o zdjęcie ślubne. W ubiegłym wieku wykonanie utrwalenia wizerunku portretowego u fotografa było stosunkowo czasochłonne – trwanie w danej pozycji przed obiektywem nierzadko zajmowało nawet kilkanaście minut. Od tego czasu wiele się zmieniło. Fotografowie pracują z użyciem nowoczesnych aparatów, z wykorzystaniem coraz to bardziej zaawansowanych technik, także tych komputerowych. Coraz częściej właściciele telefonów komórkowych mogą samodzielnie wykonać autorskie zdjęcie, stosując przy tym paletę dostępnych filtrów w aplikacjach mobilnych. Wiele osób decyduje się na udział w profesjonalnych sesjach, uwieczniając przy tym ważne wydarzenia rodzinne. Aktualnie modne jest także uczestnictwo w sesjach tematycznych tj. w sesji biznesowej realizowanej na potrzeby kreowania profilu zawodowego czy też udział w sesji kobiecej, w której często dochodzi do bliższego kontaktu ze swoją cielesnością i świadomych przekraczaniem granic intymności.

W kontekście „Zapamiętanych” podczas realizacji zamierzeń projektowych pojawiły się oddziaływania terapeutyczne zogniskowane wokół założeń terapii akceptacji i zaangażowania (ACT). Procesem terapeutycznym wysuwającym się na pierwszy plan podczas projektu był kontakt z chwilą obecną (Hayes i in. 2012). Seniorzy w kontekście sesji portretowej pozostawali stale obecni w podejmowanych działaniach. Istotne znaczenie miały dla nich takie czynniki jak: czas zaplanowanej sesji, oczekiwanie na wykonanie portretu czy etap przygotowań do pracy z profesjonalnym fotografem – p. Agnieszką Kowalską. Osadzenie w konkretnej sytuacji pozowania przed obiektywem było swego rodzaju świadomym, intencjonalnym działaniem w przebiegu interakcji społecznej „tu i teraz”. Autoprezentacja mieszkańca, działanie zgodne z udzielanymi instrukcjami było rodzajem ścisłego kontaktu ze światem zewnętrznym. W tym kontekście nie bez znaczenia była także kwestia obecności innych uczestników sesji – mieszkańców Domu, podczas gdy każdy z seniorów pracował przed aparatem indywidualnie. Sytuacja ta generowała np. zwroty motywujące do jak najlepszego pokazania się przed obiektywem, treści redukujące napięcie u osoby pozującej. Bycie „tu i teraz” oznaczało wówczas dla seniora przede wszystkim świadomość świata intrapsychoicznego, np. obnażanego poprzez wypowiedzianie słów: „Nie jestem najlepszą modelką”, „Wstydzę się trochę” itp. Pełna koncentracja na działaniach w sposób zindywidualizowany, ale i świadomość reakcji płynących ze świata zewnętrznego oznaczały dla seniora całkowite zanurzenie się w płynnej Simmlowskiej rzeczywistości (Brzeziński 2019).



Rysunek 1. Sesja portretowa.

Źródło: Krystian Lesicki.

Kolejnym wymiarem oddziaływań terapeutycznych podczas trwania projektu „Zapamiętani” w ramach ACT było zaobserwowanie u uczestników sesji postawy akceptacji. Każdy mieszkaniec domu biorący udział w projekcie miał więcej niż 65 lat. Biorąc więc pod uwagę tę zmienną, trudno nie zgodzić się z tym, że każda z fotografowanych osób (dobrowolnie biorąca udział w projekcie) przejawiała postawę akceptacji na kilku płaszczyznach. Po pierwsze, akceptacja swojego wieku biologicznego. Po drugie, akceptacja wyglądu zewnętrznego wraz z oznakami starzenia się. Po trzecie, akceptacja swojej choroby. Podczas wykonywanej sesji, szczególnie w przypadku osób z dysfunkcjami narządu ruchu pojawiała się bariera związana z ukazaniem innym swojego stanu chorobowego czy stopnia niepełnosprawności. Z tego powodu niekiedy u osób pozujących pojawiał się opór bądź potrzeba zakrycia, przysłonięcia danej części ciała. W sferze emocjonalnej pojęcie akceptacji wiązało się także z akceptacją miejsca, w którym senior mieszka. Zgoda na publikację wizerunku również wiązała się z akceptacją tego, że być może inne osoby dowiedzą się o tym, że dany senior jest mieszkańcem

Domu Pomocy Społecznej. Aprobata dla projektu niejednokrotnie oznaczała dla seniora także gotowość do ekspresji siebie, będąc np. w nastroju przygnębienia. Ponadto, dla niektórych osób sesja fotograficzna stanowiła otwarcie na wspomnienia, uprzednie nierzadko trudne doświadczenia np. przykre momenty z okresu dzieciństwa. Dla wszystkich seniorów uczestniczących w projekcie akceptacja wyrażała się nade wszystko w otwarciu na nowe doświadczenie, zmierzenie się z tym, co obce, nieznanne.



Rysunek 2. Zatrzymane w kadrze.
Źródło: Agnieszka Kowalska.

Innym elementem terapii akceptacji i zaangażowania (ACT) zaznaczającym swoją obecność w trakcie trwania projektu było postrzeganie „Ja jako kontekst” (Harris 2021). Na ogół seniorzy podczas przygotowań, jak i w trakcie sesji fotograficznej przejawiali czystą świadomość w podejmowanych działaniach. Co to dla nich oznaczało? Przede wszystkim „Ja jako kontekst” (czy też zamiennie – „Ja obserwujące”) przejawiało się w świadomości odgrywania pewnej roli poprzez autoprezentację: przybranie konkretnej pozy, postawy ciała, zmiana mimiki twarzy, gestykulacji, naśladownic-

two zaproponowanych przez fotografa form, ogólniej – wejście w nową rolę – rolę modela/modelki.



Rysunek 3. Przygotowania do sesji.

Źródło: Krystian Lesicki.

W ramach projektu „Zapamiętani” zarówno na etapie przygotowań, jak i w trakcie realizacji seniorzy kierowali się tym, co jest dla nich ważne, cenne. Sam udział w tym przedsięwzięciu był dla nich czymś wartościowym, co dało im przyjemność i poczucie satysfakcji. Z rozmów z mieszkańcami Domu wynikało także, że są dumni z faktu, że są współtwórcami tego działania i, że ich portrety będą miały nie tylko dla nich wartość osobistą, ale także wartość społeczną. Zgodnie z tymi wartościami, fotografie wizerunkowe miały być przejawem pewnej wyjątkowości, możliwości reprezentowania Domu i udziału Mieszkańców w dopełnieniu waloru estetycznego wnętrza zamku.

Ostatnim procesem terapeutycznym w nurcie ACT będącym kwintesencją uczestnictwa seniorów w projekcie „Zapamiętani” było zaangażowanie w działanie. Należy zwrócić uwagę na fakt, że ów zaangażowanie przebiegało zgodnie z wyznawanymi wartościami przez seniorów. Uczestnictwo

mieszkańców w projekcie było skuteczne – zgodnie z przyjętymi założeniami powstałym wytworem działań były portrety seniorów. Zaangażowanie w działania seniorów polegało przede wszystkim na jak najlepszym przygotowaniu i zaprezentowaniu siebie podczas sesji. Warto wspomnieć, że w osiągnięciu zamierzonych celów pomagały seniorom interwencje behawioralne (Harris, 2021) takie jak: ekspozycja, aktywizacja czy dbałość o poprawne relacje międzyludzkie (z innymi mieszkańcami czy zaangażowanymi w projekt wolontariuszami Stowarzyszenia). Na proces angażowania się w projekt składało się wiele czynników: chęć udziału, rozważenie zasadności swojego uczestnictwa, przygotowanie i dobór właściwego stroju (wizerunku), nastrój seniora, stan zdrowia mieszkańca umożliwiający udział w planowanej sesji, a także cierpliwość podczas trwania kilkugodzinnej sesji. W ramach procesu zaangażowania warto także wspomnieć o perspektywie dobrowolnego i entuzjastycznego włączenia się w projekt samych wolontariuszy – członków Stowarzyszenia.



Rysunek 4. Sesja fotograficzna.
Źródło: Agnieszka Kowalska.

Oddolne inicjatywy dedykowane seniorom mogą niejednokrotnie przynieść niespodziewane, nadzwyczaj wartościowe efekty zarówno dla wolontariuszy, jak i beneficjentów projektów społecznych.

Podsumowanie

Uczestnictwo w sesji „Zapamiętani” okazało się być dla mieszkańców Domu istotnym oddziaływaniem terapeutycznym uśmierającym cierpienie nie

tylko rozumiane w przebiegu choroby somatycznej a spowodowane ciągłością strat czy to w kontekście biologicznym, czy społecznym. Wspomniane przykre doświadczenie niejednokrotnie utożsamiane jest z poczuciem porzucenia, samotnością, niezrozumieniem przez społeczeństwo, spadkiem motywacji, rezygnacją czy poczuciem braku jakiegokolwiek sensu (Pikuła 2015). Aktywne zaangażowanie w działania podejmowane podczas pobytu w Domu Pomocy Społecznej nie muszą więc w perspektywie seniora ograniczać się jedynie do relacji zależności od drugiego człowieka. Wręcz przeciwnie, mogą rozbudzać poczucie sprawstwa i gotowość do zmiany percepcji, postawy czy zachowania.

Literatura | References

- ANALIZY STATYSTYCZNE GUS (2022), Sytuacja osób starszych w Polsce w 2021 r., Główny Urząd Statystyczny, Warszawa, Białystok, https://stat.gov.pl/files/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/6002/2/4/1/sytuacja_osob_starszych_w_polsce_w_2021_r.pdf [data dostępu: 2.12.2024].
- BRZEZIŃSKI D. (2019), Myśl społeczna Georga Simmla w perspektywie współczesnej teorii i socjologii kultury, „Przegląd socjologiczny”, 68(1), Łódzkie Towarzystwo Naukowe, Łódź, s. 119-136.
- CYBULSKI M., KRAJEWSKA-KUŁAK E., KĘDZIORA-KORNATOWSKA K. (RED.) (2017), Psychogeriatrya, Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa.
- HARRIS R. (2021), Zrozumieć ACT. Terapia akceptacji i zaangażowania w praktyce, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot.
- HAYES S. C., WILSON K. G., STROSAHL K. (1999), Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change, Guilford Press, New York.
- HAYES S. C., STROSAHL K. D., WILLSON K. G. (2012), Acceptance and commitment therapy, Guilford Press, New York.
- HAYES S. C., STROSAHL K. D., WILSON K. G. (2013), Terapia akceptacji i zaangażowania: Proces i praktyka uważnej zmiany, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków.
- INFORMACJE STATYSTYCZNE GUS (2018), Ludność. Stan i struktura oraz ruch naturalny w przekroju terytorialnym w 2017 r. Stan w dniu 31 XII, Główny Urząd Statystyczny, Warszawa, <https://stat.gov.pl/>

files/gfx/portalinformacyjny/pl/defaultaktualnosci/5468/6/23/1/ludnosc_stan_i_struktura_oraz_ruch_naturalny_31-12-2017.pdf [data dostępu: 2.12.2024].

- KALENDARZ Z SENIORKAMI 60+. Dwanaście łodzianek dumnych ze swojej urody (2021), Serwis internetowy Urzędu Miasta Łodzi, <https://uml.lodz.pl/aktualnosci-lodzpl/arttykul-lodzpl/kalendarz-z-seniorkami-60-dwanascie-lodzianek-dumnych-ze-swojej-urody-id45422/2021/11/21/> [data dostępu: 21.11.2024].
- KOTLARSKA-MICHALSKA A. (2000), Starość w aspekcie socjologicznym, „Roczniki Socjologii Rodziny”, 12, s. 147-159.
- KOWALIK S. (1997), Pedagogiczne problemy funkcjonowania i opieki osób w starszym wieku, [w:] Pedagogika specjalna, red. W. Dykcik, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań.
- ŁUSZCZYŃSKA M. (2018), Rodzina seniora w przestrzeni domu pomocy społecznej, XXII 3(48), [w:] Studia nad rodziną, UKSW, Warszawa, s. 45-67.
- OLIVEIRA P. (2019), Photo essay: Beyond the 60th Sense by Pedro Oliveira, <https://www.dodho.com/photo-essay-beyond-the-60th-sense-by-pedro-oliveira> [data dostępu: 21.11.2024].
- OSIŃSKA M., KAZBERUK A., CELIŃSKA-JANOWICZ K., ZADYKOWICZ R., RYSIAK E. (2017), Depresja – choroba cywilizacyjna XXI wieku, [w:] Geriatria, Wydawnictwo Akademia Medycyny, Warszawa, s. 123-129.
- PIKUŁA N. G. (2015), Poczucie sensu życia osób starszych, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków.
- RUDNICKA M. (2018), Życie starych ludzi w Polsce na podstawie analizy bloga Pokolenie 1600 Rafała Betlejewskiego, Ośrodek Badawczy Facta Ficta, Wrocław.
- STATUT Stowarzyszenia na rzecz wspierania Domu Pomocy Społecznej w Lubsku „Zamkowa Przysiań”
- SZUBERT M. (2004), Leksykon rzeczy minionych i przemijających, Muza, Warszawa.