

VILNIAUS UNIVERSITETO MEDICINOS FAKULTETAS  
IR  
LIETUVOS MUZIKOS IR TEATRO AKADEMIJA

Menų terapijos (Dailės terapijos specializacijos)  
antrosios pakopos (magistrantūros) studijų  
Baigiamasis darbas

Dailės terapijos patyrimas ir poveikis  
psichikos sveikatos sutrikimų turintiems asmenims,  
gaunantiems psichosocialinės reabilitacijos paslaugas stacionare

**Jonė Gertrūda Koženiauskaitė**

Darbo vadovas

VU MF, Doc. dr. Marija Jakubauskienė  
(institucija, pedagoginis vardas, mokslo laipsnis, vardas, pavardė)

Konsultantas

VU MF, Dr. Audronė Brazauskaitė  
(institucija, pedagoginis vardas, mokslo laipsnis, vardas, pavardė)

Recenzentas

VU MF, Prof. dr. Sigita Lesinskienė  
(institucija, pedagoginis vardas, mokslo laipsnis, vardas, pavardė)

Mokslo tiriamojo darbo įteikimo data \_\_\_\_\_  
(pildo atsakingas Katedros/Klinikos darbuotojas)

Registracijos Nr. \_\_\_\_\_  
(pildo atsakingas Katedros/Klinikos darbuotojas)

Studento elektroninio pašto adresas (jone.kozeniauskaite@stud.mf.vu.lt)

## TURINYS

TURINYS.....	2
SANTRAUKA .....	3
SUMMARY .....	5
ĮVADAS.....	7
DARBO TIKSLAS, KLAUSIMAI IR UŽDAVINIAI .....	9
1. LITERATŪROS APŽVALGA .....	10
1. 1. Sergančiųjų psichikos ligomis situacija Lietuvoje ir pasaulyje.....	10
1. 1. 1. Psichikos sveikatos sutrikimų turinčių asmenų grupės charakteristika, pasaulio ir Lietuvos statistika.....	10
1. 1. 2. Emociniai ir socialiniai aspektai .....	11
1. 2. Dailės terapija psichikos sutrikimų turintiems asmenims.....	12
1. 2. 1. Dailės terapija depresinius sutrikimus turintiems asmenims .....	12
1. 2. 2. Dailės terapija bipolinius sutrikimus turintiems asmenims.....	14
1. 2. 3. Dailės terapija šizoafektyvius sutrikimus turintiems žmonėms.....	15
2. TYRIMO METODIKA .....	17
2. 1. Tyrimo organizavimas .....	17
2. 2. Tyrimo metodai.....	17
3. TYRIMO REZULTATAI .....	20
3. 1. Tyrimo statistinių duomenų analizė.....	20
3. 2. Tyrimo teminė ir piešinių analizė .....	20
3. 2. 1. Tyrimo dalyvės Ūlos teminės analizės aprašymas.....	20
3. 2. 2. Tyrimo dalyvės Ūlos piešinių analizė .....	25
3. 2. 3. Tyrimo dalyvės Liucijos teminės analizės aprašymas .....	30
3. 2. 4. Tyrimo dalyvės Liucijos piešinių analizė.....	40
3. 2. 5. Tyrimo dalyvės Rūtos teminės analizės aprašymas .....	43
3. 2. 6. Tyrimo dalyvės Rūtos piešinių analizė .....	51
4. REZULTATŲ APTARIMAS .....	59
4. 1. Tyrimo dalyvių teminės analizės apibendrinimas .....	59
4. 2. Teminės analizės ir piešinių analizės sąsajos .....	62
5. IŠVADOS.....	67
6. PRAKTINĖS REKOMENDACIJOS.....	68
7. LITERATŪROS SĄRAŠAS.....	69
8. PRIEDAI.....	72

## SANTRAUKA

**Tyrimo tikslas:** atskleisti ir įvertinti dailės terapijos patyrimą ir poveikį psichikos sveikatos sutrikimų turintiems pacientams ir gaunantiems psichosocialinės reabilitacijos paslaugas stacionare.

**Tyrimo uždaviniai:** **1.** Išanalizuoti jau atliktus tyrimus apie dailės terapijos taikymą psichikos sveikatos sutrikimų turintiems pacientams. **2.** Įvertinti dailės terapijos patyrimą psichikos sveikatos sutrikimų turintiems pacientams. **3.** Įvertinti dailės terapijos poveikį psichikos sveikatos sutrikimų turintiems pacientams.

**Tyrimo klausimai:** **1.** Kaip psichikos sveikatos sutrikimų turinčių asmenų patyrimai atsiskleidžia per formaliuosius vizualinės raiškos elementus dailės terapijos darbuose? **2.** Kaip psichikos sveikatos sutrikimų turinčių asmenų patyrimai atsiskleidžia jų refleksijose ir interviu? **3.** Kaip formalieji vizualinės raiškos elementai siejasi su teminės analizės duomenimis?

**Tyrimo metodai:** mišrus tyrimas. Patyrimas vertinamas interviu, taip pat papildomais duomenų rinkimo būdais – refleksijomis terapijos metu ir piešiniais; poveikis vertinamas užpildytais klausimynais ir skalėmis. Šiame tyrime kiekvienam aspektui pamatuoti prieš ir po dailės terapijos naudotos šios skalės:

- Reakcijų į psichinės sveikatos rūpesčius klausimynas (*Reactions to Mental Health Worries Questionnaire*);
- Varviko – Edinburgo psichikos sveikatos skalė (*Warwick – Edinburgh Mental Well-being Scale, WEMWBS*).

**Tyrimo dalyviai:** tyrime dalyvavo 17 viename iš Vilniaus psichikos sveikatos centre besigydančių ir psichosocialinės reabilitacijos paslaugas stacionare gaunančių suaugusių asmenų, užpildžiusių klausimynus prieš ir po dailės terapijos, iš kurių išsamiau bus analizuojami 3 atvejai (asmenys, sutikę duoti interviu ir galintys laisvai verbaliai reikšti mintis).

**Išvados:** **1.** Dėl per trumpos dailės terapijos intervencijos trukmės ir per labai mažo imties dydžio, tiek Reakcijų į psichinės sveikatos rūpesčius klausimynas, tiek Varviko – Edinburgo psichikos sveikatos skalė statistiškai reikšmingu pokyčių neparodė ( $p > 0.05$ ). **2.** Teminė analizė atskleidė, kad dailės terapijos metu buvo įvertinti tiek teigiami, tiek neigiami gyvenimo aspektai, tačiau abiejais atvejais buvo juntama dailės terapijos nauda. Pirmoji metatema „Sunkumai ir poreikiai“ išreiškė galimybę įsivardinti ir perprasti sunkumus, su kuriais susiduriama, bei poreikius; antroji metatema

„Santykis su savimi ir savo artimaisiais“ išreiškė santykio su savimi ir savo artimaisiais suteikiamą galimybę įvertinti asmeninius resursus ir kitų palaikymo reikšmę sunkiu laikotarpiu; trečioji metatema „Dailės terapijos nauda“ išreiškė dailės terapijos kaip asmenybės ir gyvenimo atspindžio funkciją, dailės terapijos teikiamos saugios erdvės reikšmę bei dailės terapijos suteiktą paskatą tobulėti ir užmegzti ryšius. **3.** Tiriamųjų išgyvenimus atspindi šie visų dalyvių darbuose pasikartojantys formalieji piešinių elementai: centrinė kompozicija išreiškia asmenybę ir tuo metu svarbias temas; žmogaus „Aš“ atvaizdas atspindi patį žmogų ir jo santykį su tam tikra tema; gamtos motyvai išreiškia atgimimą, vešėjimą, grožį. **4.** Visi išryškėję formalieji elementai buvo susiję su tyrimo dalyvių patirtimis, kurios išryškėjo temininėje analizėje. Tačiau yra sunku įvertinti specifinių formaliųjų elementų sąsają su kažkuria viena tema.

**Rekomendacijos:** **1.** Taikyti dailės terapiją psichikos sveikato sutrikimų turintiems žmonėms siekiant pagerinti jų emocinę būseną. **2.** Taikyti grupinę dailės terapiją, nes ji skatina socializaciją, mažina vienišumo jausmą. **3.** Skatinti eksperimentavimą su priemonėmis ir technikomis, tai skatina išeiti iš komforto zonos saugioje erdvėje ir išlaisvina. **4.** Pailginti dailės terapijos užsiėmimų laiką – per 1 valandos užsiėmimą yra sunku suspėti išklaudyti visų pacientų refleksijas bei tenka atsisakyti apšilimo pratimų.

## SUMMARY

**The aim of the research:** to reveal and evaluate the experience and impact of art therapy for patients with mental health disorders receiving psychosocial rehabilitation services in inpatient care.

**Research objectives:** **1.** To analyze existing research on the application of art therapy to patients with mental health disorders. **2.** To evaluate the experience of patients with mental health disorders who participated in art therapy. **3.** To assess the effect of art therapy on patients with mental health disorders.

**Research questions:** **1.** How are the experiences of persons with mental health disorders revealed through the formal elements of visual expression in art therapy work? **2.** How are the experiences of persons with mental health disorders revealed in their reflections and interviews? **3.** How do the formal elements of visual expression relate to thematic analysis data?

**Research methods:** mixed methods. The research participants' experience is assessed through interviews, as well as additional methods of data collection - reflections during therapy and drawings; impact is assessed by completed questionnaires and scales. In this study, the following scales were used to measure each aspect before and after conducted art therapy:

- Reactions to Mental Health Worries Questionnaire;
- Warwick – Edinburgh Mental Well-being Scale, WEMWBS.

**Research participants:** 17 adults receiving treatment at one of the Vilnius mental health centers and getting psychosocial rehabilitation services in inpatient care took part in the study. They filled out questionnaires before and after art therapy, of which 3 cases will be analyzed in more detail (provided by the participants who agreed to give an interview, as well as were able to express their thoughts freely verbally).

**Conclusions:** **1.** Due to the short duration of the art therapy intervention and the small sample size, both the Reactions to Mental Health Worries Questionnaire and the Warwick – Edinburgh Mental Well-being Scale did not show statistically significant changes ( $p > 0.05$ ). **2.** The thematic analysis revealed that both positive and negative aspects of life were evaluated during art therapy, but in both cases the benefits of art therapy were felt. Formed meta-themes were "Difficulties and needs", which expressed the ability to name and understand the needs and difficulties faced; "Relationship with yourself and your loved ones", which expressed the relationship with oneself and their loved ones, its given opportunity to assess personal resources and the importance of support from others during a

difficult period; "Benefits of art therapy", which expressed the function of art therapy as a reflection of personality and life, the importance of the safe space provided by art therapy, and the incentive to improve and to develop relationships provided by art therapy. **3.** The experiences of the subjects are reflected by the following formal elements of the drawings that are repeated in the works of all the participants: the central composition expresses the personality and the themes important at the time; the image of a person's "I" reflects the person himself and his relationship with a certain subject; natural motifs express rebirth, beauty. **4.** All the formal elements that emerged were related to the experiences of the research participants, which emerged in the thematic analysis. However, it is difficult to assess the connection of specific formal elements with some single topic.

**Recommendations:** **1.** To apply art therapy to people with mental health disorders in order to improve their emotional state. **2.** To apply group art therapy, as it promotes socialization and reduces the feeling of loneliness. **3.** To encourage experimentation with tools and techniques, it encourages leaving the comfort zone in a safe space and is liberating. **4.** To extend the time of art therapy sessions - it is difficult to listen to all reflections during a 1-hour session, and warm-up exercises have to be abandoned.

## ĮVADAS

Pastaruoju metu sparčiai kintant žmogaus gyvenimo būdui ir tempui bei augant iš visuomenės kylančiam spaudimui vis dažniau yra susiduriama su įvairiomis psichikos sveikatos problemomis ir sutrikimais. Tai yra itin platus sutrikimų spektras – jį būtų lengviausia apibrėžti naudojant TLK-10-AM sistemą, kurios kodų grupė F00 – F99 aprėpia psichikos ir elgesio sutrikimus, dažniausi kurių šiuo atveju yra nuotaikos (afektiniai) (F30 – F39), taip pat ir šizoafektiniai (F25) sutrikimai.

Žmonės, turintys šių sutrikimų susiduria su daug iššūkių, stipriai trukdančių kasdieniniam gyvenimui. Tarp gerai žinomų ir dažnai išskiriamų požymių yra nuotaikos svyravimai, aktyvumo lygio pakitimai, apetito ir miego sutrikimai ir kt. Taip pat dažnai yra patiriama baimė, susijusi su pačiu ligos priėmimu, galimu ligos atsinaujinimu ateityje bei kaip į asmenį reaguos artimieji; dėl vis dar gajos stigmos bei simptomų naštos dažnas vienišumo jausmas – socialinio aktyvumo sumažėjimas, atitolimas ne tik nuo visuomenės, bet ir nuo artimųjų. Šie požymiai stabdo pacientų gydymą ir grįžimą į „normalų“ gyvenimą.

Dažniausiai tokio pobūdžio sutrikimus turintiems žmonėms yra taikomas kompleksinis (tiek medikamentinis, tiek nemedikamentinis) gydymas ir dailės terapija vis dažniau yra įtraukiama į pacientų tvarkaraščius. Dailės terapija pastaruoju metu sulaukia vis daugiau dėmesio ir auga tyrimų, įrodančių jos naudą, skaičius. Dažniausiai yra išskiriamas depresijos simptomų palengvėjimas, pagerėjęs funkcionavimas kasdieniniame gyvenime, padidėjusi holistonė gerovė, taip pat dailės terapija padeda įgauti pasitikėjimą savimi, savigarbą, ugdyti apsauginius mechanizmus, socialinį ir kognityvinį funkcionavimą, gerinti nuotaiką (Chiang ir kt., 2019).

**Tyrimo aktualumas ir naujumas.** Šiais laikais visame pasaulyje itin išaugo psichikos sveikatos sutrikimų skaičius – tai galėjo būti tiek augančio žmonių sąmoningumo, tiek kylančio gyvenimo tempo ir dažnesnių susidūrimų su stresoriais pasekmė. Taip pat didelę įtaką turėjo ir COVID-19 pandemijos metu patirti staigūs pokyčiai kasdieniniame gyvenime. Lietuva nėra išimtis – atsižvelgiant į su psichikos sveikata susijusius duomenis galima teigti, kad čia žmonės yra itin pažeidžiami ir jiems turi būti suteiktas kokybiškas psichikos sveikatos gydymas. Į gydymą vis dažniau įtraukiami dailės terapijos metodai gali padėti patenkinti šį poreikį.

Nors mokslinių darbų ir tyrimų skaičius šia tema pastaruoju metu stipriai išaugo, tačiau dailės terapija Lietuvoje vis dar yra gana nauja sritis ir šiuo metu yra stebimas dailės terapijos integravimas į sveikatos priežiūros sistemą. Tad šis darbas atskleis dailės terapijos poreikį ir dailės terapijos metodų pilotinį įdiegimą.

**Temos ryšys su tyrimo metodika.** Tyrime bus analizuojamas tiek dailės terapijos patyrimas, tiek poveikis, tad jam yra pasirinktas mišrus tyrimo metodas. Patyrimas vertinamas interviu, taip pat papildomais duomenų rinkimo būdais – refleksijomis terapijos metu ir piešiniais; poveikis vertinamas užpildytais klausimynais ir skalėmis.



## **DARBO TIKSLAS, KLAUSIMAI IR UŽDAVINIAI**

**Tyrimo tikslas:** atskleisti ir įvertinti dailės terapijos patyrimą ir poveikį psichikos sveikatos sutrikimų turintiems pacientams ir gaunantiems psichosocialinės reabilitacijos paslaugas stacionare.

**Tyrimo uždaviniai:**

1. Išanalizuoti jau atliktus tyrimus apie dailės terapijos taikymą psichikos sveikatos sutrikimų turintiems pacientams.
2. Įvertinti dailės terapijos patyrimą psichikos sveikatos sutrikimų turintiems pacientams.
3. Įvertinti dailės terapijos poveikį psichikos sveikatos sutrikimų turintiems pacientams.

**Tyrimo klausimai:**

1. Kaip psichikos sveikatos sutrikimų turinčių asmenų patyrimai atsiskleidžia per formaliuosius vizualinės raiškos elementus dailės terapijos darbuose?
2. Kaip psichikos sveikatos sutrikimų turinčių asmenų patyrimai atsiskleidžia jų refleksijose ir interviu?
3. Kaip formalieji vizualinės raiškos elementai siejasi su teminės analizės duomenimis?

# 1. LITERATŪROS APŽVALGA

## 1. 1. Sergančiųjų psichikos ligomis situacija Lietuvoje ir pasaulyje

### 1. 1. 1. Psichikos sveikatos sutrikimų turinčių asmenų grupės charakteristika, pasaulio ir Lietuvos statistika

Pasak Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) vis dažniau yra susiduriama su psichikos sveikatos sutrikimais (*Mental Health*, 2023) – 2019 m. 1 iš 8, arba 970 mil. žmonių visame pasaulyje gyveno su psichikos sveikatos sutrikimu (*Mental Disorders*, 2022). Dažniausi buvo nerimo ir depresijos sutrikimai, kurių skaičius stipriai išaugo 2020 m. dėl COVID-19 pandemijos (*Mental Disorders*, 2022). Tuo tarpu Lietuvoje 2021 m. ligotumas psichikos ir elgesio sutrikimais suaugusiesiems (nuo 18 m.) siekė 12,5 proc. (*Sergamumas*, 2021), o sergančių psichikos ir elgesio sutrikimais suaugusių skaičius, tenkantis 1 tūkst. gyventojų, 2017 m. siekęs 79,5, 2021 m. pakilo iki 124,5 (*Rodiklių duomenų bazė - Oficialiosios statistikos portalas*). Atsižvelgiant į statistinius duomenis galima teigti, kad yra stipriai išaugęs ir efektyvaus gydymo poreikis.

Remiantis tyrime dalyvavusių psichikos sveikatos sutrikimų turinčių asmenų diagnozėmis išsamiau vertėtų aptarti depresinius, bipolinius ir šizoafektinius sutrikimus. Jiems aprašyti bus remtasi Lietuvoje naudojama TLK ligų klasifikacijos sistema.

Depresiniai sutrikimai (F32-33) apima depresinius epizodus ir pasikartojančius depresinius susirgimus. Jiems yra „būdinga liūdna nuotaika, sumažėjusi energija ir aktyvumas. Dažnai pasireiškia sumažėjęs pasitenkinimas, interesų ratas, dėmesio koncentracija ir didelis nuovargis net ir nuo minimalių pastangų.“ (*TLK-10-AM / ACHI / ACS elektroninis vadovas*) Taip pat yra dažni miego ir apetito sutrikimai, kaltės, nevilties jausmai, sumažėjusi savivertė ir pasitikėjimas savimi, suicidinės mintys. Dėl šių emocinių problemų yra galimi ir somatiniai simptomai. Manoma, kad pasaulyje depresija serga apie 5% suaugusiųjų ir kad šis sutrikimas stipriai prisideda prie ligos naštos dydžio (*Depression*, 2023). Kasmet nuo savižudybės miršta 700 tūkst. žmonių. (*Depressive Disorder (Depression)*, 2023) Lietuvoje 2019 m. depresijos simptomus per dvi savaites iki apklausos jautė 18% gyventojų – 6% daugiau, nei 2014 m. (*Savo sveikatos vertinimas - Oficialiosios statistikos portalas*, 2020). Galima numanyti, kad dėl visai neseniai pasibaigusios COVID-19 pandemijos šis skaičius dar labiau išaugo. Tuo tarpu savižudybių skaičius per pastarąjį dešimtmetį stipriai sumažėjo ir ši tendencija išlieka (2010 m. buvo fiksuota 1018 savižudybių, 2019 m. – 658, 2020 m. – 607, 2021 m. – 565), tačiau pasak Higienos instituto Sveikatos informacijos centro Mirties atvejų ir jų priežasčių stebėsenos skyriaus vadovės Rūtos Ustinavičienės Lietuvos rodikliai išlieka prasčiausi Europoje (*Savižudybių Lietuvoje mažėja, bet rodikliai lieka prasčiausi Europoje*, 2022).

Bipoliniai afektiniai sutrikimai (F31) pasižymi stipriai kintančia nuotaika ir aktyvumo lygiu. „Vieniems epizodams būdingas nuotaikos pakilumas ir padidėjusi energija bei aktyvumas (hipomanija ar manija), kitiems – nuotaikos pablogėjimas, sumažėjusi energija bei aktyvumas (depresija). Pasikartojantys tik hipomanijos arba manijos epizodai klasifikuojami kaip bipoliniai.“ (TLK-10-AM / ACHI / ACS elektroninis vadovas). Epizodas gali trukti nuo vienos dienos iki kelių savaičių ir kintant jam keičiasi ir miego poreikis, mąstymo procesas, interesai, koncentracijos lygis, o tai gali stipriai trukdyti kasdieninėje veikloje (*Bipolar Disorder*, 2023). Žmogus, sergantis bipoliniu sutrikimu, gali pasižymėti jam nebūdingu elgesiu ir užsiimti jam nebūdinga veikla, nesuprasdamas jos žalos ar keliamo pavojaus (*Bipolar Disorder*, 2023). Taip pat žmonėms su šiuo sutrikimu yra didesnė savižudybės rizika (*Mental Disorders*, 2022). 2019 m. bipolinį sutrikimą pasaulyje turėjo 40 mln. žmonių (*Mental Disorders*, 2022). Skirtingose šalyse paplitimas varijuoja nuo 0,3 iki 1,2%, o Lietuvoje 2019 m. siekė 0,56% - šis skaičius iš esmės nekito nuo 1990 m. (0,55%) (Dattani ir kt., 2021).

Šizoafektiniai sutrikimai (F25) “[t]ai epizodiniai sutrikimai, kai ir afektiniai, ir šizofreniniai simptomai yra ryškūs, tačiau nepakankami diagnozuoti šizofreniją arba depresijos ar manijos epizodą.” (TLK-10-AM / ACHI / ACS elektroninis vadovas) Šiam sutrikimui būdingos tiek haliucinacijos, kliesės, tiek manija, depresija, tad neretai žmonėms iš pradžių būna klaidingai diagnozuojama šizofrenija arba bipolinis sutrikimas; iš šių sutrikimų pasiskolinta ir dauguma gydymo metodų, dėl to, kad šizoafektiniai sutrikimai dar nėra taip išsamiai ištirti (*Schizoaffective Disorder / NAMI: National Alliance on Mental Illness*, 2023). Šizoafektiniai sutrikimai yra gana reti, tad nors Lietuvos statistikos nėra, tačiau jų paplitimas pasaulyje skirtinguose šaltiniuose varijuoja nuo 0,3 (*Schizoaffective Disorder / NAMI: National Alliance on Mental Illness*, 2023) iki 1,1% (*Schizoaffective disorder - Symptoms, diagnosis and treatment / BMJ Best Practice US*, 2022).

### **1. 1. 2. Emociniai ir socialiniai aspektai**

Hilde Hanevik ir kt. (2013) kelių atvejų tyrime apie dailės terapijos poveikį psichozei, kuriame dalyvavo ir bipolinį bei šizoafektinį sutrikimus turinčios moterys, ne kartą buvo paminėta stigma, su kuria susiduriama. Tyrimo dalyvės dalinosi, kaip diagnozė paveikė jų santykius su artimaisiais, kad joms buvo gėda ir jos jautė, kad dažnai su jomis buvo elgiamasi kaip su „beprotėmis“.

Problemos, su kuriomis susiduria psichikos sveikatos problem turintys asmenys, yra gerai apibendrintos Helen Odell-Miller ir kt. (2007) tyrime apie mano terapijos veiksmingumą suaugusiems su besitęsiančiomis psichikos sveikatos problemomis. Tyrime dalyvavo žmonės, sergantys įvairiais psichikos sutrikimais, tarp kurių buvo ir bipolinis, šizoafektinis sutrikimai ir

depresija. Vienos iš dažniausių problem, su kuriomis susidurdavo tyrimo dalyviai, buvo sunkumai santykiuose, atitrūkimas, pyktis, sunkumai susidorojant su gyvenimo iššūkiais, nuotaikos pokyčiai, sunkumai susidomėti, didelis nerimas, suicidinės mintys.

## **1. 2. Dailės terapija psichikos sutrikimų turintiems asmenims**

### **1. 2. 1. Dailės terapija depresinius sutrikimus turintiems asmenims**

Menų terapijos vis dažniau yra taikomos gydymo ir reabilitacijos procedūrose bei tampa vis populiareesnė psichikos sveikatos priežiūroje dėl į atsigavimą ir į kiekvieną asmenį subjektyviai orientuoto požiūrio, apimančio emocinius, dvasinius, socialinius ir klinikius poreikius (Shukla ir kt., 2022). Menų terapijos gali paskatinti saviraišką, asmeninį tobulėjimą, įgyti savimone, taip pat gerina bendravimą, socialinius įgūdžius (Shukla ir kt., 2022). Taip pat menų terapijos padeda pacientams mokytis ir ugdyti meninius gebėjimus, kas gali padidinti jų pasitikėjimą savimi, lavina įveikos mechanizmus, gerina nuotaiką, kognityvinį ir socialinį funkcionavimą bei sumažinti psichikos sutrikimų simptomus (Chiang ir kt., 2019). Jinxuan Hu ir kt. (2021) teigia, kad menų terapijos palaipsniui ir sėkmingai yra taikomos psichikos sutrikimų turintiems asmenims: tai teikia teigiamus rezultatus, dažniausiai susijusius su psichikos sutrikimų simptomų slopinimu.

Didžiausias dailės terapijos privalumas yra tas, kad per kūrybinį procesą galima lengviau išreikšti emocijas, kurias kartais labai sudėtinga perteikti žodžiais pvz.: psichoterapijoje. „Pagrindiniai dailės terapijos subjektai – dalyvis (vaikas, paauglys, suaugęs žmogus) ir dailės terapeutas (pedagogas, psichologas) – tarpusavyje bendrauja verbaliai, pasitelkdami simbolius, asociacijas, taip pat ir naudodami neverbalinę vizualinę komunikaciją – per meno kūrinius.“ (Lebedeva, 2005). Tokia saviraiška taip pat padeda saugiai išleisti emocijas. Su depresija susiduriantiems žmonėms taip galima pakeisti savižalos tendencijas. Anette Shore ir Sarah Rush (2019) straipsnyje apie dailės terapijos galimybes pacientams su ūmiomis psichikos būklėmis aprašė sunkią depresiją ir suicido riziką turinčią pacientę. Ji verbaliai išreiškė visišką beviltiškumą ir labai sunkiai išpildė pirmąją dailės terapijos užduotį. Jos kūrinys yra kruopščiai užrašyti žodžiai „skausmas“, „tuščia“, „negyva“, „leisk man mirti“ ir pan. Autorės teigia, kad moteris panaudojo meninę išraišką, kad grafiškai iškrautų slegiančias emocijas, kurios anksčiau buvo išreikštos savęs žalojimu ir bandymais nusižudyti. Per sekančius dailės terapijos užsiėmimus 3 dienų bėgyje pacientė dalinosi, kad dailės terapijos veikla buvo naudinga; vėlesni jos kūriniai buvo koliažai su gėlių vaizdais.

Itin daug tyrimų yra skirta depresijos ir nerimo simptomų mažinimui onkologiniams pacientams (Czamanski-Cohen ir kt., 2019; Elimimian ir kt., 2020).

Dailės terapija yra taikoma siekiant palengvinti psichikos sutrikimų sukeltą neigiamą poveikį ir emocijas, tokias kaip kančia, stresas, baimė, agresija, socialinė izoliacija, apatija ir kt. – jos tikslas yra skatinti šios grupės žmonių gerovę, teigiamus pokyčius emocinėse, tarpasmeninio bendravimo ir santykių srityse, taip pat pagerinti emocinę pusiausvyrą kiekvienos sesijos pabaigoje (Coqueiro ir kt., 2010).

Tiek direktyvios, tiek nedirektyvios dailės terapijos kūriniai gali išreikšti ne tik asmens emocijas, tačiau ir patiriamus simptomus bei reikšmingus prisiminimus (Chiang ir kt., 2019), į kuriuos po to galima žvelgti iš šalies, siekiant susitaikyti ar iš naujo įvertinti įvairias reikšmingas, tačiau iki galo nesuprastas, patirtis (Hanevik ir kt., 2013). Taip pat teigia ir Eliana Ciasca ir kt. (2018), savo straipsnyje rašydama, kad dailės terapija gali suteikti galimybę stebėti ir iš naujo įvertinti pacientų jausmus, vertybes ir net nuostatas – tai įmanoma dėl to, kad emocijos ir jausmai per meną yra konkretizuojami, o tai gali paskatinti naujas įžvalgas ir požiūrį į tam tikrą situaciją ar problemą; tai savo ruožtu gali prisidėti prie nerimo ir depresijos simptomų sumažėjimo.

Dailės terapijos yra naudinga depresija sergantiems pacientams nepriklausomai nuo amžiaus. Elianos Ciascos ir kt. (2018) straipsnyje, pristatančiame tyrimą, skirtą nustatyti dailės terapijos poveikį depresija sergančioms vyresnio amžiaus (nuo 60 m.) moterims, teigiama, kad eksperimentinė grupė pademonstravo geresnius rezultatus, susijusius su depresijos ir nerimo simptomais, nei kontrolinė grupė. Abiem grupėm buvo paskirts medikamentinis gydymas, eksperimentinės grupės dalyvės taip pat turėjo 20 dailės terapijos užsiėmimų. Tyrimo pabaigoje pasitelkus tris skirtingus įrankius buvo matomas depresijos simptomų sumažėjimas. Tai siejama su atsiradusia galimybe bandrauti ir užmegzti ryšius, neverbaliai išreikšti su depresija susijusius aspektus, tokius, kaip netektys, fizinė negalia, vienišumas, taip pat sugrįžti prie patirtų situacijų bei su jomis išbūti, reflektuoti per kūrybinį procesą.

Tuo tarpu Ebtsam ir Mohammed Al-Rasheed (2023) tyrė dailės terapijos naudą studentams (17-23 m., vid. 18 m.) bei jų patiriamiems depresijos ir nerimo jausmams. Studentai dalyvavo 16 dailės terapijos užsiėmimų ir pildė klausimynus prieš, per ir po kiekvieno užsiėmimo. Abi skalės parodė reikšmingą pokytį, laipsnišką depresijos ir nerimo pojūčių mažėjimą prieš, per ir po užsiėmimų. Šiame tyrime buvo orientuojamasi į kūrybinio proceso sukeltą malonumą, teigiant, kad žmonių atsipalaidavimas, streso sumažėjimas ir pagerėjusi nuotaika, kai kiti grupės nariai parodo dėmesį sukurtam meno kūriniai padidina sąmoningumą, „čia ir dabar“ būseną (Zhang ir kt., 2015).

Christina Blomdahl ir kt. (2018) tyrė fenomenologinės dailės terapijos poveikį vidutinio sunkumo ar sunkią depresiją turintiems žmonėms. Tyrimas atskleidė, kad eksperimentinė grupė, kuriai buvo paskirtas įprastinis gydymas ir 10 dailės terapijos sesijų, pasižymėjo reikšmingai sumažėjusiais depresijos simptomais lyginant su kontroline, tik įprastinį gydymą gavusia, grupe. Taip

pat eksperimentinės grupės dalyviai buvo reikšmingai labiau linkę grįžti į darbą ar padidinti darbo valandų skaičių. Nors ir statistiškai nereikšmingas, tačiau buvo stebimas ir sumažėjęs polinkis į suicidą.

### **1. 2. 2. Dailės terapija bipolinius sutrikimus turintiems asmenims**

Pagal TLK sistemą bipolinis afektinis sutrikimas priklauso tam pačiam nuotaikos (afektinių) sutrikimų skyriui, kaip ir depresiniai susirgimai, tad kritinėse apžvalgose (Chiang ir kt., 2019; Shukla ir kt., 2022) paprastai nors ir yra užsimenama apie bipolinį sutrikimą, tačiau jis išsamiau nėra komentuojamas ir nublanksta prieš dažnesnius depresijos ir nerimo sutrikimus. Visgi galima įtarti, kad dailės terapija yra naudinga panašiai, kaip ir depresiją turintiems, tai taip pat ir bipolinį sutrikimą turintiems žmonėms.

Dėl to, kad dailės terapijos nauda bipolinį sutrikimą turinties žmonėms nėra taip detalai išnagrinėta, toliau remsiuosi senesniais literatūros šaltiniais, kai kuriuose iš jų bipolinį sutrikimą turintys žmonės tesudarė platesnės, psichikos sveikatos turinčių žmonių grupės, dalį.

Vienas iš tokių yra Neusa Freire Coqueiro ir kt. (2010) tyrimas apie dailės terapiją kaip terapinį įrankį psichikos sveikatai. Autoriai teigė, kad pusiau atviroje dailės terapijos grupėje dalyvavę šizofreniją, bipolinį sutrikimą ar depresiją turintys žmonės turėjo galimybę ne taip skausmingai išgyventi savo sunkumus, konfliktus, baimes ir kančias – tai buvo ne tik būdas susitvarkyti su psichikos sutrikimų sukeliama problemomis, bet ir su asmeniniais ir šeimos konfliktais.

Apie tai užsimenama ir Bernice Sorge moksliniame darbe (1998), kuriame išsamiai pateikta atvejo studija – yra aprašomi 35 dailės terapijos užsiėmimai su bipolinį sutrikimą turinčiu žmogumi. Jis 45 min. trukmės užsiėmimuose dalyvavo 4 kartus per savaitę. Vieno užsiėmimo aptarime autorius spėja, kad pacientas jautė gėdą dėl ligos, kuri buvo darbo, žmonos ir šeimos netekties priežastimi. Apskritai šiame darbe šeima, remiantis Freudo teorijomis, figuruoja kaip problemų pagrindas, su kuriuo pacientas iš naujo susiduria per dailės terapijos užsiėmimus.

Nors darbe nebuvo aiškiai įvardyti dailės terapijos rezultatai ir nauda, tačiau susipažinus su itin išsamiai pateiktais užsiėmimų aprašymais galima suprasti, kad pacientas padarė itin didelę pažangą ir buvo įgyvendinti pradžioje užsibrėžti tiek ilgalaikiai tikslai (užmegzti terapinį ryšį, išsiaiškinti esminį konfliktą, motyvuoti norą pagyti), tiek trumpalaikiai (pagerinti paciento komunikacinius gebėjimus, paskatinti nepriklausomybės jausmą, sukurti limito ir ribų suvokimą, jų laikymąsi). Paskutinės sesijos aprašyme jaučiamas stipriai pagerėjęs paciento gebėjimas reflektuoti,

aptarti savo piešinius, taip pat matoma motyvacija ir noras būti kuo greičiau išrašytam iš ligoninės ir grįžti į darbą kartu pripažįstant ir iškiliančius sunkumus.

Kelių atvejų tyrime (Hanevik ir kt., 2013), kuriame dėmesys sutelkiamas ties dailės terapijos poveikiu psichozei, dviejų aprašytų pacienčių diagnozė buvo bipolinis sutrikimas. Įdomu tai, kad jos abi panašiai patyrė dailės terapijos naudą – dailės terapija joms padėjo geriau pažinti jų psichozės simptomus ir adekvačiai su jais susidoroti; moterys išmoko kontroliuoti psichozės epizodus per kognityvinę patyrimo reinterpretaciją.

Helen Odell-Miller ir kt. (2007) tyrime apie mano terapijos veiksmingumą suaugusiems su besitęsiančiomis psichikos sveikatos problemomis dalyvavusi moteris, turinti bipolinį sutrikimą, teigė, kad dailės terapija jai padėjo ištrūkti iš slegiančios ir depresiją keliančios rutinos bei suteikė jai motyvacijos.

### **1. 2. 3. Dailės terapija šizoafektingus sutrikimus turintiems žmonėms**

Čia verta vėl prisiminti kelių atvejų tyrimą apie dailės terapijos poveikį psichozei (Hanevik ir kt., 2013). Šiame tyrime buvo ne kartą paminėta stigma, su kuria susidūrė tyrime dalyvavusios pacientės, tad patirtyse atsispindėjo bendrystės jausmo svarba. Viena iš jų, būtent šizoafektingą sutrikimą turėjusi moteris, akcentavo, kad terapijos sukurta saugi erdvė padėjo jai pasidalinti savo patirtimis, mintimis ir emocijomis, susijusiomis su psichoze ir būti panašias patirtis turinčių moterų grupėje. Jos, kartu su dar dviem pacientėmis, ryšiai nenutrūko ir po tyrimo pabaigos.

Taip pat jau anksčiau paminėtame Odell-Miller ir kt. (2007) buvo šiek tiek išsamiau aprašytas šizoafektingą sutrikimą turinčios moters atvejis. Pagrindinės problemos, su kuriomis ji susidurdavo buvo žema savivertė, palaikymo artimoje aplinkoje neturėjimas, negebėjimas pasiekti tikslų, negebėjimas džiaugtis kasdieniniais dalykais ir pasimetimo jausmas. Visgi pacientė teigė, kad per dailės terapijoje sugalvotą simbolį jos depresyviai nuotaikai ir jo piešimą ji pasijusdavo geriau nei vien savo nuotaiką išreiškiant tik verbaliai. Taip pat moteris teigė, kad lankymasis dailės terapijoje padėjo pagerinti santykius su šeima – ji dalinosi, kad paprastai ji yra labai susitelkusi ties asmeninėmis problemomis, tad jai yra sunku skirti dėmesį ir šeimos nariams, tačiau terapijos metu ji pradėjo dirbti ties tuo.

Dar viename anksčiau minėtame straipsnyje apie dailės terapijos galimybes pacientams su ūmiomis psichikos būklėmis (Shore & Rush, 2019) buvo aprašyti du pacientai, turintys šizoafektingą sutrikimą (su komorbidinėmis būklėmis). Jiems abiemis dailės terapijos aplinka ir veiklos padėjo išlaikyti kontaktą su realybe per kopijuojamus vaizdus tiek iš atvaizdų, tiek iš realybės. Taip pat

užsiėmimai padėjo susikoncentruoti ties kūrybiniu procesu – formalūs elementai, naudojamos priemonės skatino aiškumą ir sumažino vidinį chaosą, suteikė palengvėjimą nuo patiriamų krizių.

Meno terapeutas ir psichoanalitikas Robert Irwin Wolf (2010) straipsnyje, kuriame pateikta išsami atvejo analizė, naudojo dailės terapijos, ekspresyvosios terapijos ir psichoanalitinių teorijų kombinaciją. Aprašyta moteris, pagal profesiją menininkė, turėjo šizoafektinį ir bipolinį sutrikimus, ir autorius dalinosi, kad iš pradžių pacientė nerodė noro bendradarbiauti, tad jis nusprendė šiek tiek pakeisti verbalių sesijų formatą ir pradėjo prašyti pacientės atnešti savo kūrinus, kurie taptų atspirties tašku, įgalinančiu juos abu tarpusavyje lengviau komunikuoti. Autorius teigia, kad per tokią kūrybinės išraiškos patirtį moteris sugebėjo suprasti sudėtingus tapatybės suvokimo, impulsų ir įsivaizduojamų atsakų į patirtas traumas procesus. Piešiniai, paveikslai, fotografijos padėjo naviguoti per sudėtingas, tarpusavyje persipynusias temas, iškelti ilgai slopintus prisiminimus. Per kūrybą atsargiai iškėlus ir perpratus, susitaikius su dar vaikystėje patirtomis traumomis moters regresyvūs paranojiniai kludiesiai pradėjo retėti.



## 2. TYRIMO METODIKA

### 2. 1. Tyrimo organizavimas

Tyrimas buvo atliktas viename iš Vilniaus psichikos sveikatos centrų nuo 2023 m. sausio 1 d. iki kovo 31 d. Tyrimui atlikti buvo gautas leidimas iš gydymo įstaigos administracijos. Tyrimo dalyviai buvo informuoti apie tyrimą, gautas jų raštiškas sutikimas dėl piešinių analizavimo, interviu įrašymo bei užrašų refleksijų metu naudojimo, taip pat užpildytų klausimynų ir skalių duomenų analizavimo moksliniais tikslais užtikrinant jų konfidencialumą.

**Tyrimo objektas** - psichikos sveikatos sutrikimų turinčių pacientų, gaunančių psichosocialinės reabilitacijos paslaugas stacionare, dailės terapijos patyrimas ir poveikis.

Tyrimo atlikimą ir metodus reikėjo pritaikyti pagal gydymo įstaigos poreikius. Tyrimo medžiaga buvo renkama dailės terapiją vedant atviroje grupėje, tad visų pirmą gana stipriai varijavo kiekvieno tyrimo dalyvio užsiėmimų skaičius (nuo 3 iki 15 užsiėmimų). Priklausomai nuo pacientų tvarkaraščių užsiėmimai vyko 1 – 2 kartus per savaitę, užsiėmimų trukmė – 1 val. 10 min. buvo skirta prisistatymui, taisyklių pakartojimui ir pasidalinimui, 25 – 30 min. užduoties atlikimui bei 15 – 20 min. refleksijai. Užsiėmimų metu buvo naudojami pieštukai, flomasteriai, sausas ir aliejinės pastelės, akvarelė.

Tyrimo dalyvavo 17 psichikos sveikatos centre besigydančių ir psichosocialinės reabilitacijos paslaugas stacionare gaunančių suaugusių asmenų, užpildžiusių klausimynus prieš ir po dailės terapijos, iš kurių išsamiau bus analizuojami 3 atvejai (asmenys, sutikę duoti interviu ir galintys laisvai verbaliai reikšti mintis).

### 2. 2. Tyrimo metodai

**Tyrimo metodai:** mišrus tyrimas. Patyrimas vertinamas interviu, taip pat papildomais duomenų rinkimo būdais – refleksijomis terapijos metu ir piešiniais; poveikis vertinamas užpildytais klausimynais ir skalėmis. Šiame tyrime kiekvienam aspektui pamatuoti prieš ir po dailės terapijos naudotos šios skalės:

- Reakcijų į psichinės sveikatos rūpesčius klausimynas (*Reactions to Mental Health Worries Questionnaire*);
- Varviko – Edinburgo psichikos sveikatos skalė (*Warwick – Edinburgh Mental Well-being Scale, WEMWBS*).

Dalyvių buvo paprašyta pasirašyti dalyvio sutikimo formą, užpildyti sociodemografinę anketą, kurioje buvo klausiama jų lyties, amžiaus, išsilavinimo, tautybės, gyvenamosios vietos, šeimyninės padėties, pagrindinio užsiėmimo, taip pat kiek kartų dalyvis buvo hospitalizuotas psichikos sveikatos priežiūros įstaigoje bei kokia yra jo diagnozė (-ės) bei užpildyti Varviko – Edinburgo psichikos sveikatos skalę ir Reakcijų į psichinės sveikatos rūpesčius klausimą pradėjus lankyti dailės terapiją bei ją pabaigus.

Reakcijų į psichinės sveikatos rūpesčius klausimynas buvo sukurtas tyrimui, skirtam nustatyti koreliaciją tarp baimės dėl ligos pasikartojimo bei nerimo dėl psichinės sveikatos ir žmonių, sveikstančių nuo psichozės bei žmonių su įprastomis psichikos sveikatos problemomis (Jamalamadaka ir kt., 2020). Šis klausimynas sudaro 33 teiginiai, susiję su būdais, kaip žmonės reaguoja į stresą, nerimą ir rūpesčius, susijusius su savo psichine sveikata. Teiginiam įvertinti naudojama 6 taškų Likerto skalė (Jamalamadaka ir kt., 2020) (0 – niekada, 1 – retai, 2 – kartais, 3 – dažnai, 4 – labai dažnai, 5 - visada); taškai gali varijuoti nuo 0 iki 165. Šis klausimynas matuoja netinkamą susidorojimo elgesį, kuriuo žmogus gali pasižymėti dėl psichikos sveikatos rūpesčių (Jamalamadaka ir kt., 2020). Pasak autorių šis klausimynas buvo išbandytas prieš jį pritaikant tyrimui, jo Cronbacho alfa koeficientas buvo .91 (Jamalamadaka ir kt., 2020).

Iš autorių buvo gautas leidimas panaudoti Reakcijų į psichinės sveikatos rūpesčius klausimą šiame tyrime.

Varviko – Edinburgo psichikos sveikatos skalė apima daug psichikos sveikatos aspektų – ji atskleidžia respondentų subjektyvią gerovę ir psichologinį funkcionavimą.

Pilna šios skalės versija yra sudaryta iš 14 pozityviai suformuluotų teiginių apie psichikos sveikatą: į ateitį žvelgiu optimistiškai; jaučiuosi naudingas(–a); jaučiuosi atsipalaidavęs(–usi); domiuosi kitais žmonėmis; jaučiuosi energingas(–a); man puikiai sekasi spręsti problemas; mąstau aiškiai; esu savimi patenkintas(–a); jaučiuosi artimas(–a) kitiems žmonėms; pasitikiu savimi; gebu pats(–i) apsispręsti; jaučiuosi mylimas (–a); domiuosi naujais dalykais; esu linksmai nusiteikęs(–usi) (Karpavičiūtė, 2014).

Respondentas gali pasirinkti tik vieną atsakymo variantą pagal tai, kaip dažnai asmuo taip jautėsi per pastarąjį dviejų savaičių laikotarpį. Atsakymai į teiginius pateikiami naudojant standartinę Likerto skalę nuo 1 iki 5 (1 atitinka niekada, 2 – retai, 3 – kartais, 4 – dažnai, 5 – visada) (Karpavičiūtė, 2014).

Pasirinkti atsakymų variantai yra sumuojami ir tyrime analizuojama jų suma (kai minimali galima taškų suma yra 14 balų – prasčiausias įvertis, maksimali 70 balų – geriausias įvertis).

Kaip jau buvo užsiminta pradžioje, skalė tyrimo dalyviams bus duodama užpildyti prieš pradėdant dailės terapiją ir po jos ir bus lyginama gauta taškų suma. Varviko – Edinburgo psichikos

sveikatos skalės reagavimas į pokyčius buvo įvertintas ir buvo nustatyta, kad maždaug 3 ar daugiau balų pokytis gali būti laikomas reikšmingu (Maheswaran ir kt., 2012).

Apibendrinant Varviko – Edingurgo psichikos sveikatos skalė padėtų atskleisti respondentų santykius su artimaisiais (į juos nurodytų tokie teiginiai, kaip: jaučiuosi naudingas(–a), domiuosi kitais žmonėmis, jaučiuosi artimas(–a) kitiems žmonėms, jaučiuosi mylimas (–a)) bei savivertę (į ją nurodytų tokie teiginiai, kaip: man puikiai sekasi spręsti problemas, esu savimi patenkintas(–a), pasitikiu savimi), taip pat būtų įvertinamos emocinė būseną (į ją nurodytų tokie teiginiai, kaip: į ateitį žvelgiu optimistiškai, jaučiuosi atsipalaidavęs(–usi), jaučiuosi energingas(–a), esu linksmas nusiteikęs(–usi)) bei smalsumas ir mąstymas (į juos nurodytų tokie teiginiai, kaip: mąstau aiškiai, gebu pats(–i) apsispręsti, domiuosi naujais dalykais).

Kokybiniai tyrimo duomenys bus analizuojami teminės analizės metodu. Šis metodas yra skirtas išskirti, analizuoti bei pateikti pagrindines tyrimo duomenų temas (Braun & Clarke, 2006). Atsižvelgiant į tai, kad šiame tyrime bus siekiama atskleisti, kaip žmonės su psichikos sveikatos problemomis patiria dailės terapiją iš anksto neišskyrus specifinės temos ar aspekto, šio tyrimo kontekste teminė analizė yra prasminga dėl to, kad analizuojamos temos savaimė iškilo interviu ir refleksijų metu ir po to buvo išskirtos tyrėjo nuožiūra. Šiek tiek susiaurinti šį metodą galima atsižvelgiant į tai, kokių požiūrių bus išskiriamos ir interpretuojamos temos. Šiam tyrimui pasirinktas latentinis požiūris – juo siekiama atskleisti ne tik tai, kas duomenyse yra akivaizdu, bet ir įžvelgti giliau slypinčius aspektus, išnagrinėti pagrindines idėjas, prielaidas, konceptus, o tai padės geriau suprasti dalyvių psichologinę ir emocinę būseną, kurios yra itin svarbios tyrimui, susijusiam su psichikos sveikatos problemų turinčių žmonių grupe.

Braun ir Clarke (2006) išskyrė šiuos teminės analizės privalumus: lankstumas, prieinamumas tyrėjams, neturintiems patirties kokybiniuose tyrimuose, galimybė kokybiškai apibendrinti didelio duomenų kiekio pagrindines ypatybes, galimybė pastebėti nenumatytas įžvalgas, galimybė duomenis interpretuoti socialiai ir psichologiškai ir kt.

Atliekant teminę analizę buvo remiamasi Braun ir Clarke (2006) siūloma tvarka: iš pradžių buvo įsigilinama į tyrimo kokybinę medžiagą, interviu buvo transkribuoti iš garso įrašo į tekstą, transkribuojant buvo atkreiptas dėmesys ir pažymėta reikšminga neverbalinė informacija (pvz.: atodūsis, pauzė, juokas ir kt.). Po to duomenys buvo koduojami, buvo ieškoma pagrindinių, pasikartojančių temų, jos buvo įvardinamos ir po to analizuojamos išsamiau. Analizė bus papildyta tyrėjo užrašais, pasižymėtais dailės terapijos užsiėmimų ir refleksijų metu.

### 3. TYRIMO REZULTATAI

#### 3. 1. Tyrimo statistinių duomenų analizė

Tyrimo dalyvavo 17 viename iš Vilniaus psichikos sveikatos centre besigydančių ir psychosocialinės reabilitacijos paslaugas stacionare gaunančių suaugusių asmenų, užpildžiusių klausimynus prieš ir po dailės terapijos (n = 17). Tyrimo dalyvavo 82,4% moterų (n = 14) ir 17,6% vyrų (n = 3). Pagal amžių atsižvelgiant į amžiaus vidurkį (~ 33,8) tyrimo dalyviai skirstomi į dvi grupes – 33 metų amžiaus ir jaunesni (n = 11), ir 34 metų amžiaus ir vyresni (n = 6). Pagal išsilavinimą dalyviai irgi skirstomi 5 dvi grupes – turintys aukštąjį (universitetinį/neuniversitetinį) išsilavinimą (n = 8) ir turintys žemą (pradinį/vidurinį) išsilavinimą (n = 9). Kaip gyvenamąją vietą 58,8% respondentų (n = 10) nurodė didmiestį, likusieji 41,2% (n = 7) nurodė kitą miestą. Kaip pagrindinį užsiėmimą 23,5% respondentų (n = 4) pažymėjo esantys studentai, 29,4% (n = 5) buvo dirbantys, 11,8% (n = 2) pažymėjo esantys studentai ir dirbantys, 17,6% (n = 3) – nedirbantys, 5,9% (n = 1) – pensininkai, likusieji 11,8% (n = 2) pažymėjo kita, nurodydami „pacientas“ ir „neįgali“. Klausime ar tyrimo dalyvis yra pirmą kartą hospitalizuojamas psichikos sveikatos priežiūros centre, tik 17,6% respondentų (n = 3) atsakė teigiamai. Likusieji 82,4% respondentų (n = 14) dėl psichikos sveikatos sutrikimų į ligoninę buvo paguldyti daugiau nei 1 kartą; nurodytų kartų vidurkis buvo ~3,4. Paprašius nurodyti diagnozę 53% apklaustųjų (n = 9) nurodė depresiją, 29,4% (n = 5) – bipolinį sutrikimą bei 17,6% (n = 3) – šizoafektinį sutrikimą. 29,4% apklaustųjų (n = 5) nurodė komorbidiškumą, tarp gretutinių diagnozių buvo nurodytas, nerimas, psichozė, panikos priepoliai, ribinis asmenybės sutrikimas ir nervinė anoreksija.

Dėl per trumpos dailės terapijos intervencijos trukmės ir per labai mažo imties dydžio, tiek Reakcijų į psichinės sveikatos rūpesčius klausimynas, tiek Varviko – Edinburgo psichikos sveikatos skalė statistiškai reikšmingu pokyčių neparodė ( $p > 0.05$ ).

#### 3. 2. Tyrimo teminė ir piešinių analizė

##### 3. 2. 1. Tyrimo dalyvės Ūlos teminės analizės aprašymas

Ūla yra 44 metų moteris, turinti depresiją. Duomenų analizės metu išryškėjo dvi pagrindinės temos, apimančios santykius ir dailės terapijos naudą.

1. Santykiai
2. Dailės terapijos nauda

##### 1. Santykiai

Ši tema atspindi Ūlos santykį su savimi, su savo liga ir su artimaisiais.

- **Santykis su savimi** (Ū2, Ū41, Ū42, Ū43)
- **Santykis su savo liga** (Ū17, Ū18, Ū44, Ū45, Ū46)
- **Santykis su artimaisiais** (Ū47, Ū48)

### **Santykis su savimi**

Visų pirmą interviu metu buvo nemažai dalintasi vaikyste ir to laikotarpio patirtimis, kurios atsiliepia dabar. Ūla savo interviu iš esmės pradėjo tokiu pasidalinimu: „*Niekada gyvenime nepiešiau ir man visada nuo vaikystės sakydavo, kad piešt aš nemoku ir nėra ko gadint dažus*“ (Ū2). Galima manyti, kad čia įvyksta nepasitikėjimo savimi užuomazgos. Be to Ūla dar dalinosi vaikystėje išugdytu paklusnumu ir nuolankumu, kas vėliau ilgą laiką pasireiškė baime išreikšti save ir savo poreikius ir tuo pačiu baime būti nepriimtai: „*<...> aš bijojau savo jėgos, savo vidinių jėgų bijojau. Bijojau parodyt, bijojau, kad kažkas pamatytų, kas aš esu iš tikro ir ant kiek aš stipri iš tikro*“ (Ū41), „*nes aš min-aš minėjau – nuo vaikystės manęs tai tiesiog pastovėj eech (atsidūsta) statydavo į vietą sakysim taip. Ir neleisdavo man niekada būti savimi ir eem ir kai išaugau, tai aš galvojau, kad tai visai normalu, kad aš tokia vat su viskuo sutinku ir ne su niekuo ten nieko neprieštarauju, ir ee ir visa kita, gera mergaitė žodžiu*“ (Ū42). Čia galima įžvelgti ir idėją, kad stiprybė Ūlai galimai asocijuojasi su nonkonformizmu – tai yra bruožas, kurį ji turėjo ilgą laiką laikyti nuslopinusi ir tik visai neseniai jį pripažino ir su juo susitaikė, galima manyti, kad pradėjo tam tikrą šios savo pusės integraciją į visumą: „*<...> tikros sielos ir tikros jėgos niekas nenorėjo matyti ir eem aišku aš-aš pati negalėjau suprast, iš manęs niekas to nereikalavo ir vėlgi kai susirgau, tai teko vienai ee ee tvarkytis su daug dalykų viduje (atodūsis)*“ (Ū43).

### **Santykis su savo liga**

Ūla daug kalbėjo apie ligą. Ji dalinosi prisiminimu, kaip buvo prieš ligą bei kas pasikeitė jai prasidėjus: „*Aš labai daug išmokau (pauzė) mm mąstyti ir ir ir matyti gyvenimą kitaip, kai ee, kai susirgau, nes nuu prieš tai viskas buvo kitaip, prieš tai viskas buvo aišku, viskas buvo gerai, viskas buvo tvarkoj, viskas buvo pagal tam tikrą, tam tikrą aiškumą kažkokį tai gyvenime... O kai susirgau ir kai prasidėjo vat visi šiti pokalbiai su... su specialistais, su psichologais, užsiėmimai... ee labai daug pasikeitė, tai ee... tai jo, aš labai dabar leidžiu intuicijai spręst už mane*“.

Ligos rezultatu tapo per pokalbius su specialistais ir terapijas įgautas dėmesys intuicijai, intuityvumo lavinimas. Ūla interviu metu demonstravo gebėjimą itin tamsų gyvenimo periodą vertinti ir iš teigiamos pusės: „*<...> kai susirgau, tai teko vienai ee ee tvarkytis su daug dalykų viduje (atodūsis) ir e ir aš išmokau, kiek aš turiu drąsos ir kaip-kiek aš turiu jėgų*“ (Ū44), „*Ir įvyko lūžis būtent būtent dabar ligoninėj tiesiog*“

(Ū45). Taip pat ji dalinosi, kad ligoninė ir diagnozė išryškino jos sielos vienišumą: „<...> *viso labo buvau vieniša* (pauzė) *sieloje. O ligoninė ir diagnozė tai tiesiog nu tą išryškino*“ (Ū46). Tad nors iš jos pasakojimų juntamas itin sunkaus periodo išgyvenimas, tačiau ji nepamiršta įvertinti ir to, ko liga išmokė – ji padėjo įgauti dėmesį intencijai, padėjo atrasti vidinės drąsos ir jėgų bei išryškino ir padėjo suvokti sieloje juntamą vienišumą.

### **Santykis su artimaisiais**

Pratęsiant temą apie vienatvę, paprašius šiek tiek plačiau apie tai pakomentuoti, Ūla atskleidė, kaip į ligą reagavo jos artimieji ir šeima: „*Žmonės ee, kokie geri jie bebūtų, jiem labai sunku suprast kas vyksta – kas vyksta galvoje ligoto žmogaus, kas vyksta viduje ir kokias emocijas jis jaučia. Ir aš pati, ir mano aplinka, mes ee, iš tos kartos, kurioje nemoka atpažinti savo emocijas ir ee kai aš pradėjau tą... mokytis, tą daryt, mane niekas nesuprasdavo tiesiog. Pagalvodavo ir pasakydavo, kad tiesiog čia nu čia nu nesąmonės, tiesiog vaikų kažkokie tai žaidimai... hipsterių ten nežinau užsiėmimai* (juokiasi)“ (Ū47). Tačiau dabar Ūla teigia juntanti pokytį: „*dabar aš matau, kad žinokit po biški ateina tas supratimas ir vat pas mano vyrą ir jis jau kažkaip parodo susidomėjimą kažkokį tai*“ (Ū48). Nuskambėjus svartymui, kaip į emocinį intelektą ir psichinę sveikatą žiūri vyresnė karta, pašnekovė pasidalino dedanti pastangas ugdyti savo vaikų emocinį intelektą ir keisti aplinkinių požiūrį į psichinę sveikatą: „*Nu jo, aš turiu vaikus ir man žiauriai svarbu, kad jie turėtų vat tą emocinį intelektą ir ee supratimą ir gebėtų bendraut tarpusavy ir tarp mm tarp kitų kartų pasakysim taip*“ (Ū50), „*Tai jo, aš labai daug skiriu ir laiko, ir vilčių, ir jėgų, ir visko, kad aplink mane nebent žmonės kažkaip pasikeistų*“ (Ū51). Iš jos pasidalinimo jaučiasi, kad šios pastangos nenuveina veltui. Taip pat galima nujauti, kad pati patyrusi tokių sunkumų ir žinodama, ką tai reiškia, ji siekia užkirsti kelią psichinės sveikatos sutrikimų atsiradimui artimųjų tarpe.

## **2. Dailės terapijos nauda**

Šioje temoje bus pateikta Ūlos įvardyta dailės terapijos užsiėmimų nauda, kurią ji pastebėjo ir pabrėžė. Interviu metu išryškėjo tokie aspektai, kaip asmenybė ir gyvenimo atspindys kūrybiniame rezultate, dailės terapijos procesas kaip saugi erdvė bei asmeninis tobulėjimas

- **Dailės terapija kaip asmenybės ir gyvenimo atspindys** (Ū6, Ū21, Ū35, Ū36, Ū37)
- **Dailės terapijos procesas kaip saugi erdvė** (Ū1, Ū30, Ū15, Ū8, Ū9, Ū11, Ū12)
- **Dailės terapija kaip asmeninio tobulėjimo paskata** (Ū7, Ū38, Ū40, Ū20, Ū32, Ū3, Ū4)

### **Dailės terapija kaip asmenybės ir gyvenimo atspindys**

Ūla pasakojo apie naują patyrimą, kaip per piešimą yra galimybė išreikšti savo mintis ir emocijas: „<...> *man tai visaip gerai tiesa iir... ir šiaip sau pačiai piešt, ir atlikti tą užduotį, ir pagalvot apie tą užduotį, kaip aš emm, kaip aš parodyčiau savo mintis, nes man tai nauja, ta nu tiesiog tai lavina mano smegenis (juokiasi)*“ (Ū21). Taip pat įdomu buvo klausyti, kaip ji įvardindama savo piešiniams būdingus aspektus teigė, kad tie patys dalykai jai svarbūs ir gyvenime: „<...> *man svarbu mm, kad būtų viskas struktūrizuota tvarkingai, išdėliota teisingai, kad tos spalvos tiktų viena prie kitos ir nu šiaip man, mano gyvenimas toks, aš labai mėgstu tokią tvarką, kad būtų*“ (Ū6). Nors šiuo atveju tai yra sąmoningas įvardinimas, tačiau paprastai piešiniai ir yra žmogaus atspindys, kurį ne visada įmanoma perprasti iš pirmo žvilgsnio.

Kalbant apie užsiėmimą, kurio tema buvo simbolis, Ūla papasakojo neseniai patyrusi archajinių, Lietuvos liaudies papročių, kultūros, simbolių svarbos suvokimą ir iš naujo šiem dalykam, kaip ir beje gamtai, atrado artumą: „<...> *aš paskutiniu metu kažkaip vat prie prie Lietuvos ee liaudies dainų, prie kažkaip vat tokių pagoniškių dalykų, ee labai man gamta pasidarė artima, nes anksčiau man buvo visiškai (pauzė) vienodai, ar ten yra gamta, ar ten nėra gamtos*“ (Ū35), „*o paskutiniu metu per paskutinius metus, per ligą ypač man pasidarė labai svarbu turėt kažkokią tai prieigą prie gamtos*“ (Ū36) „*ir kažkurią dieną man tiesiog kilo galvoje, kad visai vilkas būtų mano gyvūnas. Ir... ir vat, ir jūs paklausėt ir teko piešt (juokiasi)*“ (Ū37). Tad ši užduotis atsitiktinai tapo anksčiau Ūlai kilusių apmąstymų išraiška piešinyje. Gamtos svarba pasireiškė dar viename piešinyje, kuriame paprašius pavaizduoti tai, kas pradžiugintų po sunkios dienos, moteris nupiešė gamtos peizažą.

### **Dailės terapijos procesas kaip saugi erdvė**

Ūla interviu pradėjo šiais žodžiais: „Em, visų pirmą turiu pasakyti, kad išmokau piešti, pradėjau piešti ligoninėj“ (Ū1). Ūla teigė, kad pats piešimas buvo visiškai nauja patirtis ir pojūtį pirmuosiuose užsiėmimuose ji palygino su vandens išpilimu: „*anksčiau tai būdavo tiesiog toks ee (pauzė), kaip pasakyt, kai iš kibiro vandenį išpila, negalvodama kur kas kaip, nu tiesiog piešiu ką ką noriu, net ne ką noriu, kas... kas išeina*“ (Ū30). Kartu paminėdama ir muzikos terapiją moteris pasakojo: „<...> *aš tarsi ir surenku kažkokią tai puokštę per visus užsiėmimus, kurios man reikia ir be tų daiktų aš negaliu gyvent – vat atsirado būgnas, atsirado sutartinės ir liaudies dainos, ir atsirado kreidelės, nes nu to visiškai nebuvo mano gyvenime niekada ir man tai iš kažkur tai, iš sielos gilumos kyla, vat šitie dalykai*“ (Ū15). Terapiniuose užsiėmimuose suteikta galimybė ir saugi erdvė leido išbandyti naujus dalykus, kurie turėjo teigiamą poveikį pašnekovės savijautai.

Paklausus moters, kuris užsiėmimas buvo įsimintiniausias, ji pasirinko jau prieš tai minėtą gamtos peizažą – jis yra gana niūrių spalvų, tačiau akį labiausiai traukia apačioje matomi ryškiai oranžiniai batai: „<...> *kai dirbau su šituo piešiniu, aš ee, aš negalvojau iš pradžios pridėt*

*tuos batukus ir pagalvojau, kad čia bus tokia visiška negyvenama vieta iš tiesų. Jeigu... na jeigu aš neparodysiu, kad čia kažkas yra ir aš to nenorėjau. Aš norėjau, kad čia kažkas gyventų būtent šitoj vietoj“ (Ū8). Ūla toliau detalizuoja šio patyrimo poveikimo priežastį: „<...> man tai buvo toks em, nu toks gal stiprus išgyvenimas iš tiesų, kad aš vat ant piešinio turiu parodyt kažką, turiu nu, nežinau, be žodžių kažką pasakyt, labai tokių jau smul, tokių smulkią detalę ir e, ir viskas keičiasi iš karto. Ir taip pat su šituo buvo, ee, ugnis buvo pradžioj labai maža ir e, ir žvakė buvo kažkokios kitos spalvos“ (Ū9). Čia ji pamini piešinį, kurio tema buvo saugios erdvės atvaizdas. Dviejuose užsiėmimuose ji išgyveno tokį patį patyrimą, kuomet įgyvendinusi pirminę savo idėją ji nusprendavo įterpti kažkokią papildomą mažą detalę, kuri suteiktų piešiniui gyvybės: „<...> gyvenimą aš pridėdavau paskui kai aš baig... kai aš... Aš sugalvojau kažkokią idėją, aš nupiešiau tą idėją, bet po to aš vis da... dadėdavau kažką, tai dapiėdavau kažką“ (Ū11). Ir interviu metu labai pasijautė itin stiprus tokio patyrimo išgyvenimas: „Ir man pačiai tai buvo svarbu, ir aš supratau per em, ee, per užsiėmimą, ka... kad man tai tikrai svarbu. Suteikt gyvenimą tai vietai, kur, apie kurią aš svajoju. (Pauzė) Nes kitaip tai tiesiog“ (Ū12). Gyvybės suteikimas piešiniams galimai simboliškai išreiškia viltį ir tuo pačiu metu piešinyje sukurtą erdvę paverčia saugia.*

### **Dailės terapija kaip asmeninio tobulėjimo paskata**

Klausant Ūlos labai svarbus pasirodė asmeninis tobulėjimas: „Ir jeigu galiu tobulėt ee, tai aš darau tam viską (šypsosi)“ (Ū7). Gal tai gali skambėti kiek paviršutiniškai, tačiau vėliau pacientė sakė žinanti, kad gijimas ir tobulėjimas yra sudėtingas procesas „<...> čia nu toks labai ilgas procesas tiesa, čia tiktai šitų kursų ar šito tobulėjimo ligoninėj tai... jis ilgas“ (Ū38) Šis suvokimas priverčia patikėti prieš tai išsakytu teiginiu, tai taip pat leidžia suprasti, kad Ūla mato šį procesą kaip pakankamai svarbų ir vertingą: „Bet man patinka šiaip kas-kas-kas gaunasi ir kas vyksta“ (Ū40).

Interviu metu nuskambėjo per terapinius užsiėmimus pasireiškiantis jausmų identifikavimo lavinimas: „<...> čia lygiai kaip su muzika. (Pauzė). Nežinau, aš tarsiu dainuoju kreidelėmis (šypsosi), aš ne-negaliu kitaip paaiškinti, aš turiu mintį ir nu čia jo, čia išeina kaip daina kai vat aš pagalvoju, kokias spalvas rinkti tas pats kaip ir kokia-kokia man dabar melodiją rinkti dainuot tai ar tai bus minorinė, ar tai bus mažoras, linksmas ten nežinau maršas, valsas ir man taip pat išeina ir ee, ir su daile išties, ir jūs duodat uždavinį ir ir aš tarsiu tiesiog renkuosi ką paklausit iš dailės“ (Ū20).

Buvo išskirta drąsa ir pasitikėjimas savimi. Tai iš esmės yra susiję su tuo, kad Ūla suprato gebanti estetiškai išpildyti dailės terapijos užduotis. Pašnekovė pasakojo: „<...> kad nupiešt, nu pabandyt šitą vilką <...> tai nu aš...aš gavau drąsos ir aš gavau pasitikėjimo savimi būtent per... per užsiėmimus... Kad aš išvis išdrįščiau pavaizduot kažkas – kažką tokio. Ir vat žiūriu dabar man visai



*patinka, akys tai kaip gyvos (juokiasi)*“ (Ū32). Šiuo atveju be pirminės drąsos pabandyti nupiešti sudėtingą vaizdinį neatsirastų ir supratimas, kad ji yra pakankamai gabi ir taip nebūtų pakilęs pasitikėjimas savimi.

Moteris neturėjo pasirinkimo, tik kaip išeiti iš komforto zonos – to reikalavo dailės terapijos įtraukimas į jų asmeninius tvarkaraščius: „<...> *man iš pradžių buvo šokas, kai pirmą kartą atėjau į dailės terapiją ir pasirodė, kad visai ir išeina kažkaip savo mintis išreikšt ant popieriaus (šypsosi)*“ (Ū3), „*tai ee man dailės užsiėmimai suteikia labai daug em drąsos ir pasitikėjimo savimi aišku*“ (Ū4). Šiuos žodžius įrodo minėto vilko atvaizdas – galima teigti, kad įgavusi drąsos ir pasitikėjimo savimi ji suprato galinti vaizduoti ir ką nori.

### 3. 2. 2. Tyrimo dalyvės Ūlos piešinių analizė

#### Pirmoji piešinių grupė (Nr. 1; 4; 5; 7)



Nr. 1



Nr. 4



Nr. 5



Nr. 6



Nr. 7

Pirmosios piešinių grupės formalieji elementai: **centrinė kompozicija**

Lapo centras simbolizuoja asmenybės funkciją, ego centrą arba tai, kas žmogui šiuo metu yra svarbiausia (Abt, 2005; Lebedeva, 2005).

Kiekviename iš šitų piešinių yra itin aiškiai perteikta užsiėmimo tema. Piešinyje nr. 1 Ūla tapatinasi su pavaizduotu medžiu, išreikšdama tuometinę depresyvią emociją per nuogas, gyvasties neturinčias medžio šakas. Piešinyje nr. 4 pavaizduota saugi vieta ir pačiame centre esantis jos atvaizdas, piešinyje nr. 5 nupieštas jos simbolis – vilkė – irgi atlieka reprezentatyvią funkciją. Piešinyje nr. 6 atsispindi psichikos sveikatos problemų apmąstymai ir pokyčių poreikis. Piešinys nr. 7 vaizduoja siužetą iš Ūlos košmarų, kuriuose jos milžiniškas kūnas yra surakintas ir dusinamas.

Visuose šiuose piešiniuose ji išreiškia save; savo būseną, asmenybę ir baimes. Tad centrinės kompozicijos panaudojimas yra suprantamas.

Verta atkreipti dėmesį, kad visi piešiniai, išskyrus nr. 6, pasižymi uždara kompozicija. Galimai tai simbolizuoja įkalinimo, susikaustymo jausmą. Tai nėra keista atsižvelgiant, kad piešinys nr. 1 buvo pirmasis bandymas ir prisilietimas prie dailės priemonių, kuriomis moteris nebuvo įpratusi naudotis; nr. 7 išreiškė baimę, tad vien siužetas reikalavo įkalinimo jausmo; piešinys nr. 4 buvo savęs patalpinimas į saugią erdvę – šiuo atveju tai turbūt pozityviausia uždaros kompozicijos naudojimo reikšmė; na o piešinys nr. 5 buvo atliktas žiūrint į nuotrauką – moteris, jautusi poreikį estetiškai išpildyti užduotį, pasirinko kruopščiai nukopijuoti atvaizdą, ko procesas neleidžia visiškai įsijausti ir įsitraukti į piešinį, tačiau pakankamas susikaupti. Moteris yra minėjus, kad jai svarbi tvarka ir aiškumas, galimai tai išreiškia ir visi šie uždaros kompozicijos piešiniai. Tuo tarpu piešinys nr. 6, jo atvira kompozicija išreiškia visokeriopą įsitraukimą į kūrybinį procesą (Abt, 2005), atsipalaidavimą, leidimą išlieti jausmus.

#### Antroji piešinių grupė (Nr. 2; 4; 6)



Nr. 2



Nr. 4



Nr. 6

Antrosios piešinių grupės formalieji elementai: **apskritimo ir ovalo simbolika**

Gali kilti abejonių dėl piešinio nr. 2 priskirimo šiai grupei, tačiau atvira piešinio kompozicija žiūrovui leidžia numanyti ir vaizduotėje nubrėžti ežero ribas taip, kad įsivaizduojama užbaigta forma yra ovali. Ši forma dominuoja net įvertinus ir į viršų besitęsiančią ežero dalį.

Apskritimas yra „mitologinis harmonijos simbolis. Laikoma, kad apskritimas yra pati „geranoriškiausia“ iš visų geometrinių figūrų, nes neturi aštrių kampų; jis reiškia pritarimą, draugišką santykį, atjautą, švelnumą, jautrumą, žaismingumą. <...> Žiūrint geometriškai nupiešti apskritimai paprastai būna toli gražu netobuli. Tačiau jie vaizduoja savarankiškas esybes, kurių apibūdinimui sunku rasti žodžių“ (Lebedeva, 2005). „APSKRITIMAS turbūt svarbiausias ir labiausiai paplitęs geometrinis simbolis, kurio forma analogiška dangaus kūnų Saulės ir Mėnulio formai. Platono idėjų pasekėjų ir filosofų neoplatonikų nuomone, apskritimas yra tobuliausia forma. <...> Apskritime nėra nei pradžios, nei pabaigos, nei linkmės, nei krypties ir todėl dangaus skliautas vaizduojamas apvalaus

kupolo formos, nes besisukančių apie dangaus polių žvaigždžių orbitos yra apskritimo formos. Dėl šios priežasties apskritimas simbolizuoja dangų ir visa, kas yra dvasiška“ (Biedermann, 2002).

Kalbant apie piešinį nr. 6 galima jį prilyginti mandalai. Mandala išvertus iš sanskrito kalbos reiškia apskritimą ir ji atspindi tvarką, kuri sukuria nuoseklų ir tinkamą įspūdį, nes atrodo, kad visi skirtingi elementai yra tinkamai susiję vienas su kitu (Abt, 2005). Tvarka atspindi ego, kuriam nereikia gintis pašalinant iš vidinio pasaulio kažką nepriimtino (Abt, 2005). Tačiau tokia organizacija paveiksle taip pat gali būti kompensacija iš sąmonės už chaotišką būseną, egzistuojančią sąmonės lygmenyje (Abt, 2005). Tuo tarpu mandala apsaugo individualią asmenybę; ji yra tarsi magiškas talismanas, kuriuo sąmonė siūlo naują sąmoningą požiūrį, derantį su psichinio fono visuma (Abt, 2005). Pirmosios mandalų formos jau atsiranda vaikų paveiksluose, jos siejamos su individualios sąmonės gimimu (Abt, 2005). Taip pat piešinyje nr. 6 esančias atsikartojančias apskritimo formas galima interpretuoti kaip ratilus – Hans Biedermann simbolių žodyne (Biedermann, 2002) apie ratilus rašoma: „Koncentriniai ratilai (apskritimai) atsiranda įmetus į vandenį kokį nors daiktą. Dažnai randamus ant priešistorinių antkapių raižinius taip pat galima aiškinti kaip grimzdimo į mirties vandenį simbolius ir galbūt išnirimą iš jų; juos simbolizuoja bangų ratilai arba panašios į ratilus bangos. Apskritimas su viduryje pažymėtu centru tradicinėje astronomijoje yra saulės ženklas, o alchemijoje – analogiškas jai metalas auksas. Maginiuose mokymuose apskritimo funkcija – apsaugoti nuo piktųjų dvasių. Per užkeikimo apeigas burtininkas apibrėžia apie save apskritimą, kurį draudžiama peržengti.“ Tai gana taikliai išreiškė ir pačios Ūlos refleksija užsiėmimo metu – ji minėjo, kad dėl to, jog praeitais metais jai teko susidurti su psichikos sveikatos problemomis, šiomet ji norėtų pasveikti ir atrasti stiprybę, tad šiame piešinyje gali būti išreikšta apsaugos funkcija. Tuo tarpu žinant, kad ji itin giliai išgyveno sunkios depresijos periodą, ratilai galimai gali atspindėti ir prieš tai minėtą grimzdimą į mirties vandenį bei išnirimą iš jų, atgimimą, motyvuotą noru pasveikti.

Ta pati grimzdimo simbolika gali būti įžvelgta ir piešinyje nr. 2 tir ten įžiūtimuose ratiluose – tuo metu moteris dar buvo susikausčiusi bei dar tik pradėjo perprasti, kaip veikia dailės priemonės, taip pat jos refleksijose jautėsi gilus depresijos poveikis. Oranžiniai batukai, pridėti pačioje pabaigoje lyg tai leidžia atsitraukti ir į sceną pažiūrėti iš saugaus atstumo.

Piešinys nr. 4 irgi yra apie apsaugą – moteris dalinasi, kad centre esanti erdvė – saugi vieta nuo visų neigiamų dalykų išorėje – fono. Erdvė yra apšviesta žvakės, kurios dydis galimai nusako šviesos ir šilumos svarbą bei poreikį; ten šilta, o mėlynas žmogus, mušantis būgną, yra ji pati. Mėlyna spalva, įkvėpta filmo „Isikūnijimas“, bei būgno mušimas suteikia papildomą kontekstą, išreiškiantį meditatyvumą, dvasingumą.

### **Trečioji piešinių grupė (Nr. 1; 2; 3; 5)**



Nr. 1

Nr. 2

Nr. 3

Nr. 5

Trečiosios piešinių grupės formalieji elementai: **gamtos vaizdinys**

Iš intrviu žinoma, kad Ūlai šiuo metu gamta yra labai aktuali, ji jai siejasi su grįžimu į savo praeitį ir šaknis. Tai itin aktualu žvelgiant į piešinį nr. 5. Tuo tarpu piešinys nr. 2 vaizduoja vietą, kurioje moteris norėtų pabūti po sunkios dienos, tad gamta jai taip pat simbolizuoja ramybę, galimai saugumą. Tai taip pat išreikštų ir piešinys nr. 3, kuriame Ūla pavaizdavo savo svajonių namą. Refleksijos metu ji teigė norinti gyventi gamtos apsuptyje, atokiau nuo kitų žmonių, tad galima manyti, kad gamta apsaugo. Kalbant apie piešinį nr. 1 galima teigti, kad autorei svarbiausia yra centrinė figūra – medis – vien dėl nepaisant gausos labai kruopščiai ir detaliam nupieštų šakų/šaknų. Medis taip pat simboliškai apjungia piešinį – t.y. nors padrikų elementų nėra, tačiau pagal atitinkamą medžio simbolinę reikšmę apjungiamos dangaus ir žemės sferos: „Kadangi medis šaknis įleidęs į žemę, o šakas iškėlęs į dangų, jis, kaip ir pats žmogus, vaizduoja „dviejų pasaulių būtybę“ ir yra tarpininkas tarp viršaus ir apačios“ (Biedermann, 2002).

Remiantis pacientės refleksija yra žinoma, kad ji tapatinasi su pavaizduotu medžiu – kalbėdama apie lapų nebuvimą bei spalvų tamsumą ji tai lygino su savimi ir jos tuometine nuotaika. Dažnai medžio, kaip gyvybės simbolio, reikšmė čia juntama nėra. „Krikščioniškojoje ikonografijoje medis simbolizuoja Dievo palaimintą gyvenimą ir besikartojantis jo metų ciklas liudija gyvenimą, mirtį ir prisikėlimą, tačiau bevaisis arba džiūstantis medis, priešingai, - nuodėmės“ (Biedermann, 2002). Čia, atsižvelgiant į kituose piešiniuose atsirandančią žalumą ir gyvybę, galimai vaizduojamas medis, net darbo autorei to nenumatant, yra prieš pat prisikėlimą ir vešėjimą: „Vakarų kraštuose paplitusios legendos apie nudžiūvusius medžius, šakas ar lazdas, kurios kaip dieviškosios malonės ženklas pradėdavusios žaliuoti. Šakų sąaugas, atrodančias tarsi „medžio kryžius“, viduramžių skulptūrose siejo su šia atgimimo simbolika, mat žiemą apmiręs numetęs lapus medis leidžia naujas atžalas“ (Biedermann, 2002). Taip pat įdomu tai, kad ji siekė šį piešinį padaryti dviprasmišku – piešinį apvertus vertikaliai į jį galima žiūrėti iš abiejų pusių ir tiek vienu, tiek kitu atveju medis turės ir šaknis, ir šakas, tačiau tuo pačiu metu tai reiškia ribos tarp viršaus ir apačios nebuvimą.

Visgi nors medis be lapų, tačiau abiem atvejais šaknis yra gilios, o šakos gausios, kas galimai byloja išvermę, stiprybę, ilgaamžiškumą.

Išskyrus piešinį nr. 1, likusiuose piešiniuose iš esmės dominuoja žalia spalva. „Kaip ir daugelis spalvų, žalia spalva simboline prasme turi du aspektus, jos diapazonas yra nuo pozityviai vertinamos sodrios samanų spalvos iki gailiai žalios. Liaudies simbolikoje žalia spalva reiškia viltį. Ne tik Kinijoje sapnai, kuriuose vyrauja žalia spalva, vertinami pozityviai. „Kur suveši žaluma, ten gamta, ten, suprantama, augimas... pavasario pajautimas <...>“ Egzistuoja ir negatyvus aspektas: „Gausi žaluma sapne reiškia negatyvių gamtos galių antplūdį“ (Aeppli)“ (Biedermann, 2002). Atsižvelgiant į prieš tai minėtą naujai atrastą gamtos svarbą Ūlos gyvenime bei pozityvų pokytį, žalios spalvos gausėjimą piešiniuose tam sunku būtų suteikti negatyvų gamtos galių antplūdžio aspektą. Tuo tarpu daug tinkamesnė atrodo minima augimo ir vilties reikšmė. Tokia pati reikšmė žaliai spalvai gyvuoja ir krikščionybėje: „Krikščioniškoji simbolika nuo šios spalvos neatsiriboja „lygiai kaip ir nuo mėlynos dangaus bei raudonos pragaro spalvų... tai vidurinė tarpinė raminamoji, gaivioji žmogiška (Siracido knyga 40, 22), stebėjimo ir prisikėlimo laukimo spalva“ (Heinz-Mohr). Kristaus kryžius kaip atpirkimo vilties simbolis dažnai buvo vaizduojamas žalios spalvos“ (Biedermann, 2002).

Taip pat galima atkreipti dėmesį, kad nors gamtai paprastai pasirenkamas peizažo vaizdavimas ir horizontalus formtas, tačiau tai nėra būdinga Ūlos piešiniams. Net piešinyje nr. 3, kuris būtų laikomas peizažu, pagal lapo užpildymą daugiau reikšmės yra skiriama pačiam namui, t.y. objektui, o ne gamtai. Tuo tarpu piešiniai nr. 1, 2 ir 5 yra vaizduojami portretiniu, t.y. vertikaliu formatu. Toks formatas gali būti suprantamas kaip dvasingumo arba gylio, prasmės paieškų iš konkrečios situacijos, siekis, tačiau tai taip pat gali rodyti bandymą pabėgti nuo sunkių tikrovės faktų, todėl tai demonstruoja tendenciją prarasti ryšį su žeme (Abt, 2005). Pastarasis teiginys skamba ironiškai atsižvelgiant į tai, kas yra vaizduojama. Tačiau atsižvelgiant į Ūlos minėtą gamtos svarbos atradimą prasidėjus psichikos sveikatos sutrikimui, galima numanyti, kad gamtoje ji ieško minėto dvasingumo ir prasmės.

#### Ketvirtoji piešinių grupė (Nr. 4; 7)



Nr. 4



Nr. 7

Ketvirtosios piešinių grupės formalieji elementai: **žmogaus vaizdinys**

Žmogaus vaizdinys Ūlos piešiniuose yra gana retas, nors ji susitapatina su kituose darbuose vaizduojamais elementais (kaip pvz.: piešinyje nr. 1 esantis medis arba piešinyje nr. 5 esantis vilkas). Žmogus tuo tarpu atsiranda dviejose labai skirtingose užduotyse – visų pirmą saugios vietos atvaizde, o jau vėliau ir susidūrimo su baime atvaizde. Tai galimai reiškia pasiruošimą susidurti su savo baime pažvelgiant į ją iš šalies, iš saugaus atstumo (šiuo atveju baimės siužetas yra kilęs iš Ūlos košmaro apie jos surakintą ir dusinamą milžinišką kūną).

### 3. 2. 3. Tyrimo dalyvės Liucijos teminės analizės aprašymas

Liucija yra 30 metų moteris, turinti bipolinį sutrikimą. Duomenų analizės metu išryškėjo trys temos, atskleidžiančios sunkumus, su kuriomis pacientei tenka susidurti, būdus, kaip ji bando kovoti su jais bei dailės terapijos patyrimą.

1. **Problemoms ir sunkumams**
2. **Būdai kovoti prieš problemas ir sunkumus**
3. **Dailės terapijos nauda**

#### 1. Problemoms ir sunkumams

Ši tema apibūdina Liucijos išgyvenamus sunkumus ir daug neigiamų išgyvenimų sukeliančius jausmus, tokius, kaip baimė, nežinia, savęs nuvertinimas ir nepažinumas bei vienatvė ir atskirties jausmas, su kuriais jai dažnai tenka susidurti.

- **Baimė ir nežinia** (L83, L84, L87, L89, L90, L91, L69, L70, L71, L72)
- **Savęs nuvertinimas ir nepažinumas** (L8, L66, L67, L6, L17, L3, L18, L10, L11, L12, L13, L31, L32, L30)
- **Vienišumas ir atskirtis** (L35, L55, L59, L60, L61, L62, L63)

#### Baimė ir nežinia

Kalbėdama apie piešinį, kuriame reikėjo per velnio ir angelo metaforą perteikti savo baimę ir gynybą nuo jos, moteris pasakojo: „<...> *piešinyje matosi tokie iš galvos einantys kaip čiuptuvai tai būtent tai išreiškia mano tas slogias mintis, kurios gimsta mano galvoje ir apima visa pasaulį, nes tikrai pasidaro taip, kad e... Nu aš tą vidinę būseną priskiriu viskam aplinkui tai jeigu man yra e... Blogai, man pasaulis atrodo blogas, liūdnas, ir piktas, ir trapus, ir dūžus, ir aš tada verkiu, visą laiką, ir man visko gaila, ir savęs gaila, ir tie čiuptuvai em...“ (L83) „Kai kurie liečia beveik tokią absoliučią tamsą, kaip aš ją vadinu e... Kampuose ir mane vat labiausiai gąsdina būtent*

*tas momentas, kad aš galiu panirti labai smarkiai į tą tamsą ir iš jos nebeišnirti, tiesiog niekada, kad ta tamsa mane susiurbis ir tai yra toks labiausiai bauginantis mane dalykas“ (L84). Iš vėlesnio pasakojimo paaiškėja, kad jos minima tamsa yra susijusi su tuštumos jausmu: „Ir ir krūtinės e... Dalyje yra toks e... Tokia besiplečianti tuštuma (trumpa pauzė) ir ir taip ir atrodo, kad ta besiplečianti tuštuma e... Jinai, kai būna tas blogas... bloga jausena, atrodo, kad irgi tiek mintys eina į tą begalinę tamsą, tiek tavo viduje ta tamsa auga ir vat būtent tas ir baisiausia, kad tu gali ta tamsa tapti. Kad jinai tiesiog tave susiurbia kažkaip ir čia nežinau, man atrodo jau geriau mirti nei nei nei būti toje tamsoje“ (L87). Baimė yra tokia stipri, kad pašnekovė šią būseną laiko blogesnia už mirtį.*

Toliau išsiplėsdama apie šią būseną moteris pripažįsta: „*tos mintys vis tiek būna tokios gana destruktivos, nes tu nieko nenori daryti, tu nori, kad viskas kuo greičiau pasibaigtų, tau viskas atrodo labai e... Nemiela, e... Labai liūdna, e...“ (L89) „Pasaulis iš viso tokios prasmės kažkokios neturi, nes tu supranti, kad viskas aplinkui e... Laikina yra ir taip, ir ir vat gaila to laikinumo ir to trapumo ir tada atrodo, jeigu viskas vis tiek pasibaigs, tai kokia prasmė iš viso šito.“ (L90) Apmąstydamą gyvenimo beprasmybę ir laikinumą galiausiai Liucija pasidalina, kad nuo šio jausmo sunku pasislėpti net ir geromis dienomis – tamsa jau yra neatskiriama jos dalis „*<...> tikrai kartais būna toks iš oro ateina noras numirti, <...> tu nebūni paniręs į tą būseną, bet jinai tiesiog ataidi tau pavyzdžiui prieš miegą, nors atrodo buvo gera diena ir tu staiga galvoji „blemba, norėčiau numirti“, nes viskas tiesiog... Ir vat tada tu supranti, kad nepaisant tos šviesos ir koku šviesiu tu buvai visą dieną, pas tave yra tas tamsos grūdelis. <...> Ir jisai visada yra ir vat tas labiausiai gąsdina, kad nepaisant to va, kiek tu su juo kovoji, jau atrodo vieną kartą tu pamatei tą tamsą ir nebegali atmatyti.“ (L91)**

Daug nerimo Liucijai suteikia ir nežinios jausmas. Kalbėdama apie užduotį su tiltu moteris atviravo apie santykius ir juose šiuo metu tvyrančią nežinią: „*<...> ta širdutė su klaustuku, tai nu tiesiog jausmų prizmė, yra tokių ne-neišspręstų klausimų, kurie e... Mane neramina, nes šiuo metu e... Tiesiog turiu santykį su žmogumi, kuris kaip ir e... Veikia, viskas buvo gerai, bet man paūmėjus e... būsenai ir jam <...> irgi pa-pablogėjo su psichologine sveikata, bet jisai turi dar ir alkoholio problemų“ (L69). Ji įvardino iškelusi sąlygas partneriui „*<...> mes turim pasikalbėti apie tai kaip, ar mes būnam kartu, ar nebūnam, nes jeigu būnam, tai aš norėčiau, kad jisai pradėtų tvarkytis savo tą ligą“ (L70). Tuo metu moteris dalinosi slegiančiu laukimo ir nežinios jausmu „*Tai va ir jisai turi apsispręsti, aš piešiau šitą darbą prieš savaitę ar ne, tai vis dar neapsisprendė. Vis dar šią savaitę vat laikiu susitikimo dienų bėgyje (įkvėpia) tai e... Tai iš-iš šitos pusės ir atsiranda vat tas vat būtent kryptis kas trukdo, krypties neturėjimas“ (L71). „Nes aš nežinau, ar mes būsim kartu, ar mes būsim atskirai, aš nežinau kaip e... Susidėlioti e... Savo ateities kažkokią viziją ir panašius dalykus, nes t-tai slegia. Labai smarkiai“ (L72).***

### Savęs nuvertinimas ir nepažinumas

Kalbėdama apie užduotį su priemonėmis moteris apgailestavo savo pačios apribojimais ir laisvės nesuteikimu: „*Ir kodėl aš neleidžiu sau tiesiog žaisti, kaip vat žaidėm ta vie-vieninteliu kažkokiu dalyku ir kaip smagu gavosi ir man net rezultatas patinka nors, iš pat pradžių, raudona spalva net nepatiko*“ (L8). Kalbėdama apie užduotyje su tiltu esančias detales: „*Atsirado kompiuteris su daug klausukų tai čia tas mano magistrinis darbas, kuris mane slegia, nes aš jo taip ir nerašau nors kaip ir žinau ką parašyti, bet neiš... Po to čia ir yra, kad neišeina su-sutelkti dėmesio ir susikaupti tiesiog skaityti, nes yra tekstų, kuriuos man dar ir būtinai reikia paskaityti, kad aš galėčiau lipdyti savo teoriją*“ (L66). Viso pokalbio metu ji ne vieną kartą minėjo išsiblaškimą ir dėmesio sutelkimo problemas, tačiau nepaisant to ji yra sau iškėlusি itin aukštus reikalavimus: „*Aš dar per didelius sau lūkesčius keliu, nes įvadą pasirašyti ten to teksto nereikia, užtenka jį paminėti, bet aš vistiek jaučiausi jaučiuosi prieš save kažkaip e... apgavikė (įkvepia)*“ (L67). Gali pasirodyti, kad tai yra būdas kompensuoti juntamą nepilnavertiškumą.

Dar pačioje interviu pradžioje Liucija užsiminė, kad „*kažkaip net keista, kad e... Kiek re-reflektavau save per užsiėmimus kažkokius, nes didžiausia mano problema yra būtent ta, kad aš save pametu. Nuolatos. Kasdienybėje*“ (L3). Ir iš tiesų po to ji užsiminė, kad „*mano dienos, jos visada šiaip nukreiptos į kitus*“ (L17). Nors savaime tai nėra blogas dalykas, tačiau pastovus pirmenybės teikimas kitiems, o kartu ir išsiblaškimas, veikia kaip atotrūkis, pabėgimas nuo buvimo su savimi. Pati moteris tai taip pat supranta: „*<...> ir aš esu tokio besiblaškančio dėmesio tipo ir gal net turiu dėmesio sutrikimų iš tikrųjų, kurie dar kol kas nediagnozuoti, bet manau, kad reikės ties tuo padirbėti e... Tai jaučiu, kad sunku man susitelkti į save ir sunku prieš pačią save*“ (L18).

Liucija interviu metu ir anksčiau teigė: „*<...> man mąstyti apie pačią save e... yra gana sudėtinga kasdienybėje*“ (L6). Tai galimai prasidėjo kartu su pirmaisiais ligos požymiais: „*Esu labai pametusi save ir savo pomėgius visus ir čia irgi tai atsirado su ligos paūmėjimu*“ (L10) „*nes kiek atsimenu save paauglystėje tai aš visą laiką mėgdavau arba piešt, arba rašyti*“ (L11) „*ir po to, kai išsikrausčiau į Vilnių, prasidėjo ir studijos tai aš savo hobius iš tikrųjų e... Pakeičiau į prokrastinaciją ir alkoholį, tiesiog*“ (L12). Galiausiai moteris apibendrina „*Ir tai e... Man tas pats laikas su savimi tapo nebe toks laikas su savimi, bet laikas, kurį reikia išgyventi ir išbūti, kad tiesiog kita diena kuo greičiau ateitų*“ (L13).

Kalbėdama apie bandymus pažinti save, Liucija išreiškia neužtikrintumą: „*Kažkokio vientiso pagrindo trūkumas, kad nu mane nuolatos lanko abejonės, kuri dalis manęs yra ta tik-tikroji aš,*“ (L31) „*nes atrodo, kad aš kiekvieną dieną bi-biški skiriuosi ir kartais tie skirtumai radikalūs būna priklausomai nuo būsenos*“ (L32). Tai siejasi su anksčiau minėta baimės tema – ligai tapus



sunkiai atsiejama nuo asmenybės dalimi sunku save pažinti iš naujo ir pripažinti tas savo dalis, kurių anksčiau nebuvo.

Prisimindama užsiėmimą, kurio tema buvo „Kitas“, moteris pasakojo: „<...> *supratau, kad aš ir save, apie save mąstydamą, mąstau kaip apie kitą žmogų, kad aš pati sau esu nepažini iki galo ir tai irgi suteikia tokį vienatvės jausmą labai dažnai*“ (L30).

### **Vienišumas ir atskirtis**

Kalbėdama apie atskirtį Liucija pradeda nuo to, kad visada siekia į save pažvelgti iš kito pozicijos: „<...> *pati galvodama apie save, aš nuo savęs atsitraukiu ir žiūriu kaip į kažkokį objektą, nu čia taip labai fe-fenomenologiškai (juokiasi) netgi skamba iš tikrųjų, bet jo, vat šitas atskirtumo jausmas mane gal labiausiai ir trikdo, ir net dabar, kai aš geriau jaučiuosi, aš vis apie tą patį galvoju, pavyzdžiui (pauzė), aš sėdžiu čia ir matau jus, bet kokią jūs mane matot aš nežinau*“ (L35).

Atskirties tema vėliau dar kartą nuskamba moteriai cituojant mėgiamą Bruno K. Oijer eilėrašį „Leidau jiems gulėti“: „*Ir ten yra tokia eilutė e... „Ir aš išimylėjau tuos gulanč-gulinčius lapus, nes šituo metu nebuvo nieko daugiau, ką būčiau galėjęs mylėti labiau*“. *Ir vat būtent tas, kad e... (Pauzė) Tu ant tiek jautiesi kažkoks e... Nepritapęs tam social-socialiam pasaulyje ir tu jautiesi tiek, nu jokios atramos tau nesuteikia kitas žmogus*“ (L55).

Vėliau ji išsiplečia tie vienatvės ir vienišumo temomis: „*Kas blogiausia, tai aš suprantu, kad aš beveik visada taip jaučiuosi e... Aš turiu vat būtent tą vienišumo jausmą, bet aš labai mėgstu ir vienatvę*“ (L59) „*Bet vienišumo jausmas (trumpa pauzė) aš pati renkuosi*“ (L60). „*Ta prasme, jisai mane labai griaua ir skaudina, nes man tikrai sunku išbūti be sav- e... Nu nu be kitų ir (trumpa pauzė) tiesiog aš tuo metu jaučiuosi tokia (trumpa pauzė) pasmerkta gal būti vienatvėje. Nors suprantu, kad tai yra visiškai e... Neracionalus jausmas dėl to, kad aš iš tikrųjų turiu labai daug žmonių ir e... Draugų, kurie mane palaiko ir kurie visada yra pasirengę man padėti ir man tiesiog reikėtų, kai blogai e... kažkam išsakyti savo jausmus, bet aš to nedarau. Aš tiesiog viską laikau savyje*“ (L61). Įdomu tai, kad nepaisant suvokimo, kad tokie jausmai neracionalūs, moteris nieko negali dėl to padaryti. Jos teigimu tai greičiausiai atėjo iš vaikystės patirčių: „*ir dabar, kai geriau galvoju iš kur visa tai atėjo, tai tiesiog iš vaikystės patirčių, nes mano mama e... Kai buvau maža, išvyko į Angliją gyventi ir tiesiog aš vat turėjau tą visą laiką apleistumo jausmą ir tokią baimę, kad mane paliks*“ (L62) „*tai ta vienatvė ir vienišumo pasirinkimas gavosi net tokia kaip tam tikra savisauga, kuri iš tikrųjų mane naikina*“ (L63).

## **2. Būdai kaip kovoti su problemomis**

Šioje temoje išryškėja Liucijos siekis nepasiduoti įvardintoms problemoms ir sunkumams. Ji ne kartą kalba apie motyvacijos, tikėjimo ir vilties, pozityvaus mąstymo ir racionalizavimo svarbą jos gyvenime.

- **Motyvacija tobulėti** (L73, L14, L16, L77)
- **Tikėjimas ir viltis** (L49, L51, L52, L53, L56, L76, L79)
- **Pozityvus mąstymas** (L75, L81, L92, L93, L94, L43, L88, L85)
- **Racionalizavimas** (L65, L68, L86, L33, L34, L36, L37)

### **Motyvacija tobulėti**

Interviu moteris dalinosi, kad siekia suteikti sau džiaugsmo pradėdant nuo kūrybos: „*Vėl mokausi truputėlį įsinešti tos kūrybos į kasdienybę ir nu visai sekasi, nes pradėjau, kaip pasakyt (trumpa pauzė). Stengiuos papaišyti, kad ir ką, bet tiesiog, kad ir kiekvieną dieną po truputį pradėjau rašyti dienoraštį*“ (L14). Ji supranta, kad tai yra vertingesnė patirtis ir produktyvesnis laiko praleidimas, nei veiklos, kuriomis ji užsiimdavo anksčiau: „*<...> vat bandau kažkaip vėl prisiartinti vietoj to, kad tiesiog grįžčiau prie išgėrinėjimo kažkokio ir tiesiog kvailų filmukų žiūrėjimo*“ (L16).

Taip pat Liucija jau teigia juntanti vidinį sustiprėjimą – ji apie tai užsimena svarstydamą išsiskyrimo su savo partneriu tikimybę: „*Ir aš žinau, kad bet kuris variantas, kuris e... Atsitiks, tai nu jisai nebus kažkoks blogas, jisai tiesiog parodys ar mum reikia eiti kartu ar reikia eiti atskirai, ir ar aš tiesiog mokėsiu būti ir atskirai, nes jaučiu tokį e... Vidinį sustiprėjimą ir pasiruošimą beveik visiems scenarijams*“ (L73). Iš jos žodžių juntama vidinių resursų suvokimo užuomazga.

Galima manyti, kad stipriausiai motyvaciją moteris jaučia kalbant apie ateitį. Nors iš pradžių ji kalbėjo šiek tiek neužtikrintai: „*Bet irgi šiandieną esu nusiteikusi jau truputį pabandyti kažką paskaityti ir patikrinti ar namų aplinka yra tinkamesnė nei ligoninė*“ (L77), tačiau po to ji stipriai išsiplėtė pasakodama apie savo magistrinio darbo temą. Pasakodama ji atrodė labai motyvuota ir įsijautusi. Ateities planai galimai Liucijai suteikė vilties.

### **Tikėjimas ir viltis**

Kalbant apie užduotį su dailės priemonėmis Liucija pasakojo, kad tapant „*suskambėjo man e... frazė „šitas siaubas kada nors pasibaigs“ ir aš po to pagalvojau iš kur jinai yra, tai aš supratau, kad aš pati ją sugalvojau, bet kaip atsaką į e... Vieno tokio rašytojo Bruno K. Oijer eilėraščių, kurį analizavau lapkričio mėnesį tai e... Tenai buvo „aš noriu, kad šitas siaubas pasibaigtų“, kažkas tokio*“ (L49). Paklausus, ar ji dažnai sau kartoja šią eilutę, moteris atsakė: „*Dažniausiai būna parafrazė kokia nors, nes e... Taip, kai man būna blogai aš galvoju, kad tai baigsis*“ (L51). Laikinumas jai yra tam tikras išsigelbėjimas, kai ji susiduria su sunkumais: „*Kad čia yra laikina. Kad*

*e... Tik niekada neįsivardinu kaip siaubo gal, kaip tokio, bet čia tas siaubas susijęs vat su ta raudona spalva gal šiek tiek, nes tiesiog, kad ir kokia situacija yra aš tiesiog stengiuos racionaliai apmąstyti ir pabandyti prisiminti kada paskutinį kartą man buvo geriau“ (L52) „ir tiesiog, kad e... Galėčiau sau parodyti, jog (pauzė) nu nevisos dienos vienodos yra, kad dienos iš esmės skiriasi ir, kad jeigu man šiandien yra blogai, nereiškia, kad ir rytoj taip bus“ (L53). Nuskambėjusi tikėjimo, kad rytojus bus geresnis, mintis tarytum dar kartą patvirtina, kad ateitis Liucijai teikia vilties.*

Šiek tiek pratęsiant kalbą apie eilėrašį galima teigti, kad moteris ieško vilties ir kitų kūryboje: *„Tu pats jau nebeturi į ką atsiremti atrodo ir tada tu pamatai kažką, kas pritraukia tavo dėmesį ir kas tau pasirodo gražu ir tai palie-patampa tavo kažkokiu, kažkokia pasaulio atrama, nes po to eilėraštyje irgi jaučiasi tas apmaudas, kad aš palikau juos gulėti, o būčiau galėjęs pasiimti, priglausti sau prie veido, prikabinti ten prie lubų ir taip toliau, nu labai gražus eilėraštis ten paskaityt“ (L56). Nors ji kalba apie tai, kaip pastebimas grožis supančiame pasaulyje gali tapti žmogaus palaikymo alternatyva, tačiau minčių šaltiniu bet koku atveju yra pats eilėraštis, su kuriuo rezonuojantys jausmai įgauna tam tikro vidinio validumo.*

Dėl to, kad interviu buvo paimtas neseniai po jos išrašymo iš ligoninės, ji taip pat teigė, kad *„man psichiatrė sakė, kad gal ligoninė nėra ta vieta kur išeina susikaupti, tai aš tikiuosi, kad ji buvo teisi. Ir dabar, kai grįšiu, man puikiai pavyks“ (L76). Galimai viltį sustiprino ir išleidimas iš ligoninės, kažkuria prasme simboliškai priartinantis moterį prie prieš tai minėtos „ateities“. Juntama ir viltis, kad sveikimo progresas išliks: „<...> dar nėra taip kaip aš norėčia, kad būtų, bet jau krypta link to“ (L79).*

### **Pozityvus mąstymas**

Liucija, pasakodama apie išrašymą iš ligoninės, negalėjo atsidžiaugti: *„pasaulis iš tikrųjų labai spalvotas ir labai intensyvu viskas, dėl to kad prabuvus tris savaites e... Palatoje tai... Tiek judesio, kiek yra pasaulyje tai vau (juokiasi). Aš pirmas dvi dienas tiesiog, buvau, turbūt, pats laimingiausias žmogus visose parduotuvėse, kokiose aš tik lankiausi (juokiasi). Nes visi yra e... Pavargę jau nuo to greito tempo, man kaip tik toks kaip išėjimas į atra-atrakcionų parka, aš tiesiog negaliu atsistebėti“ (L75). Pozityvo išlaikymas jaučiasi ir toliau: „O dėl magistro tai vat sakau, lankiau kapines, skaitau knygą, susidėjau vat labai gražių kačiukų (juokiasi, rodydama į knygą su kyšančiais kačiukų formos lipniais lapeliais). Į knygą, kad mane linksmintų. Tai kažkaip tikiuosi, tikiuosi, kad pavyks pasiekti tą kažkokią norimą būseną“ (L81). Kalbėdama apie pozityvą ji taip pat apsvarsto ir paauglystėje buvusius įsitikinimus bei santykį su jais dabar: „Aš stengiuosi pozityviai mąstyti apie gyvenimą,“ (L92) „nepaisant to kiek turiu ten e... Tiksliau paauglystėj turėjau labai daug nihilizmo ir cinizmo dar dabar turiu, bet vis tiek aš manau, kad pasaulis gali būti gražus ir, kad jame*

yra vietos ir žaidimams, ir kažkokiem gražiems jausmams, ir šilumai, ir gražiem žmonių santykiams tarpusavy“ (L93).

Svarbią vietą jos gyvenime užima ir pozityvių emocijų, šviesos skleidimas, dalinimasis su kitais: „*Man patinka kai žmonės aplink mane laimingi yra*“ (L94). Tai puikiai iliustruoja ir gestas, kuomet ji savo asociacijų užduoties piešini, vaizduojantį pavasario peizažą, dovanojo kitai grupės narei „<...> *man labai smagu, kai kažkam patinka tie mano darbeliai tai prašom, tiktai imkit, nes aš piešti tai labai mėgstu. (Giliai įkvepia) Bet (pauzė) jo, aš manau, kad jai patiko tiesiog vat būtent tas pavasario toks jausmas, toks lengvumas kažkoks*“ (L43).

Liucija, pasakodama apie temos „*Angelas ir velnias*“ piešinį teigia, kad pozityvios mintys ir objektyvizavimas – būdas kovoti su baime „*aš su [baime] stengiuos kovoti, bet būtent šviesiomis mintimis ir bandymu objektyvizuoti viską. Ne tik iš subje-subjektyvios perspektyvos pasižiūrėti į tai, bet būtent įsivardinti sau kas yra aplinkui ir vat tos e... Bangelės tokios e... Sklindančios, tai jos labiau sklinda į mano galvą, ne iš mano galvos*“ (L85), „*angeliuko pusėje tai vat tos pozityvios e... mintys ir, ir yra kažkokios šilumos širdyje vis tiek, kurią aš pati spinduliuoju, tik kai aš nepasiduodu tom blogom mintim tai pas mane yra ir gyvybės*“ (L88).

### **Racionalizavimas**

Interviu yra daug nuorodų į bandymą racionalizuoti neigiamas mintis, kurios paprastai yra nepagrįstos: „*Nes aš jas tiesiog iš aplinkos [ateinančias mintis] labiau stengiuos kažkaip racionalizuoti*“ (L86). Pavyzdžiui įsitikinimą, kad ji neturi palaikymo, pakeičia patirčių įvertinimas ir suvokimas: „*Aš iš jo [tėčio] sulaukiau labai didelio palaikymo. Ir vat taip tai ir rodo, kad jeigu man kai būna blogai, aš galėčiau su kažkuo pasikalbėti, tai tikrai yra kažkas, kas galėtų mane išklausti*“ (L65).

Kalbėdama apie užduotį su tiltu, ji teigė „*trukdau sau irgi pati tai gal čia, kad ir vidury [ant tilto] ir aš pati atsiradau, tai irgi gali būt kaip trukdis tam tikras*“ (L68). Ir galbūt trukdymą sau pačiam gali iliustruoti pastovus bandymas suvokti save kito akimis „*aš kitiem žmonėm esu irgi kitas aš ir tiesiog jie mane, kiekvienas žmogus, mato irgi skirtingai, nes mato skirtingomis aplinkybėmis ir pagal savo kažkokią matymo perspektyvą*“ (L33) „*ir tuo pačiu momentu, jie yra tam tikros mano projekcijos, kurių aš niekada gyvenime nepažinsiu ir nepažinsiu jų tokių, kokie jie sau atrodo, nes mūsų patirtys skiriasi*“ (L34). Tačiau galiausiai Liucija supranta visumos supratimo neįmanomumą: „*Nepaisant visko tas suvokimas vis tiek yra kaip tam tikra perspektyva. Jinai yra apribota ir apribota mano patirčių, kitų žmonių patirčių e... Tų pačių aplinkybių, kuriomis mes vienas kitam pasirodome*“ (L36) „*ir vat būtent, kad tai yra apibrėžta ir iš iš esmės tu visumos, kaip tokios, vienu metu suprasti negali. Tu gali kaip ir matyti, gali tik tiek kiek mato tavo akys, o visa kita yra bluras*“ (L37).

### 3. Dailės terapijos nauda

Ši tema demonstruoja dailės terapijos naudą, kurią Liucija pajuto. Ji apima dailės terapiją kaip asmenybės ir gyvenimo atspindį, dailės terapijos procesą kaip saugią erdvę bei dailės terapiją kaip erdvę užmegzti ryšius.

- **Dailės terapija kaip asmenybės ir gyvenimo atspindys** (L5, L96, L27, L99, L101, L64, L39)
- **Dailės terapijos procesas kaip saugi erdvė** (L40, L98, L22, L46, L47, L48, L50, L95)
- **Dailės terapija kaip erdvė užmegzti ryšius** (L97, L100, L102, L103, L104)

#### Dailės terapija kaip asmenybės ir gyvenimo atspindys

Patys pirmi žodžiai, kuriuos moteris pasakė interviu metu, buvo tokie: „*Aišku, visi darbai labai asmeniškai gavosi ir tokie e... grynai iš e... vidaus, bet aš turiu tą problemą, kad man atrodo, jog aš nieko viduje neturiu kartais*“ (L5). Dailės terapija gali iš žmogaus ištraukti labai daug, net jeigu pats žmogus netiki viduje turintis kažką prasmingo. Tai padeda įvertinti asmenines galimybes ir resursus bei pakelti savivertę.

Kalbėdama apie užduotį su tiltu, Liucija teigė: „*Tai jinai [užduotis] tiesiog gal tokia įsimintiniausia buvo, nes reikėjo daugiausiai galvoti taip tai*“ (L96). Užduoties metu reikėjo apmąstyti, kas netenkina žmogaus dabartyje, kokios yra kliūtys ir kokia yra siekiamybė. Dėl šių aspektų pavaizdavimo reikia apmąstyti ir reflektuoti dabartinę gyvenimo situaciją. Įdomu tai, kaip kalbėdama apie grupinį piešinį moteris gana detalai nupasakojo savo minčių procesą piešimo metu: „*<...> mačiau, kad tokie kalnai atsiranda kažkokie ir tada norėjos pratęsti tuos kalnus, kažkokį peizažą ir galvojau nupiešiu žmogų, bet tada pamačiau, kad virš manęs vat vaikas kažkokią figūrėlę piešia ir man pasirodė panaši į žmogų, tai tada nusprendžiau nupiešti šventąjį*“ (L27). Nuoseklus ir kitų grupės narių idėjų stimuliuojamas kūrybinis procesas demonstruoja Liucijos gebėjimą nuoširdžiai atsižvelgti į aplinkinius.

Kaip jau buvo minėta anksčiau, Liucijai yra svarbi aplinkinių žmonių emocinė būseną bei požiūris. Ji teigė, kad dailės terapijos refleksijų metu visada buvo labai smalsu ir vertinga pamatyti kitų perspektyvą į duotą temą: „*kai pradedi dalintis grupėje ir tu pamatai, kad žmonės tą užduotį visiškai kitaip interpretavo, kaip jiems rūpi kiti dalykai, tai atneša nu tikrai labai daug vertės, būtent ir to, kad tu pamatai ne tik savo perspektyvą, tu taip pat gali atpažinti kito žmogaus jausmus, toks gaunasi pasidalinimas*“ (L99), „*Diskutuoti ne visi žmonės pasirengę, tiksliau visą laiką viskas buvo gerai, mes ten užsibūdavom porą minučių ilgiau, ir tai neprailgdavo*“ (L101).

Taip pat moteris teigė, kad ne tik dailės terapijos užsiėmimų, bet ir apskritai viso gydymo metu ji suprato, kad ji turi palaikymą iš savo artimųjų: *„Bet dabar tiesiog vat ir patirtis ligoninėj parodė, kad nu iš tikrųjų tas mano jausmas yra tik mano jausmas, nes tikrai yra labai daug žmonių, kurie manimi rūpinasi (pauzė) ir kurie stengiasi suprasti, nes net ir tie žmonės, kurie visiškai nesupranta psichologinių problemų kaip pavyzdžiui mano e... tėtis“* (L64). Toks suvokimas atrodo itin reikšmingas sveikimo kontekste. Reflektuojant asociacijų užduoties procesą iškilo vaikystės prisiminimai, keliantys nostalgijos jausmą: *„Kai mes visi žodžius asociacijom grupėj kartojom ir taip man labiausiai įstrigo pavasaris, nes čia, kaip ir visi kiti, mes, aš labai tai to pavasario pasiilgusi esu. Tai tiesiog norėjosi perteikti tą e... Gamtos žydėjimą kažkokį e... Toliau e... Tą medį jau žaliuojantį tokį atsigavusi nu, ir galiausiai atsirado kalnai, nes kažko toli reikėjo, o kalnai tai irgi greičiausiai asocijuojasi man tiesiog su prisiminimu, nes vasarą teko pakeliauti po kalnus tai tiesiog visas tas laikas man sukelia tokį nostalgišką prisiminimą laiko su šeima“* (L39). Praeities prisiminimai, susiję su šeima nebuvo dažnai išskylanti tema, tačiau dailės terapija suteikia erdvės sugrįžti ir išbūti laiminguose ir taip pat kartėlį sukeliančiuose prisiminimuose.

### **Dailės terapijos procesas kaip saugi erdvė**

Pašnekovė tęsė, sakydama: *„<...> ir kartu to, kad nu tau niekas nerūpi kai tu esi toje vietoje, nes kai tu esi kalnuose tu tik apie kalnus ir galvoji, tu galvoji apie tai kaip dėti koją, kad (juokiasi) neišsisuktum jos. E... Ir visi rūpesčiai pasir-pasi-pasilieka kažkur labai toli“* (L40) – tai nurodo į „čia ir dabar svarbą“. Atsižvelgiant į tai, kad Liucija ne kartą minėjo dėmesingumo problemą, susitelkimas į dabartį greičiausiai nėra dažnai patiriama būseną, tačiau ji teigė, kad *„būtent tas susitelkimas, tas darbas, vat pavyzdžiui piešiant piešinį, iš pradžių atrodo, kad, nu jo, ką tu čia darai, kažkokia nesąmonė, čia tau nesigauna taip kaip norisi, čia to laiko nėra daug (įkvepia) arba tu tiesiog per greitai nupieši ir čia laukti reikia, tai taip e... Pats pros-procesas toks įdomus, bet po to kai tu jau pabaigi, tu supranti, kad vis tiek visa tai kilo iš kažkokių tavo impulsų vidinių ir kad tu galėjai nupiešti kažką kitą“* (L98). Tad dailės terapija padeda įsitrukti į kūrybinį procesą ir išbūti dabartyje su savo mintimis ir jausmais, net jei jau yra žinoma, kad pašnekovei buvimas su savimi gali būti itin sunkus. Visgi Liucija pasidalino įdomia įžvalga, kad pačios įstaigos tvarka prideda tam tikros motyvacijos susiduriant su prieš tai minėtu sunkumu: *„<...> [sunku] būti atsakinga už tai, kad šitas laikas skirtas man kokybiškai kažkaip pabūti, nes labai greitai išsiblaškau, o ir užsiėmimuose yra kitaip, nes tu ateini ir tu na negali išeiti, tu negali užsiimti kažkokia kita veikla, tu turi atsakomybę ir prieš e... vedėją tam tikrą e... dalyvauti užsiėmime, nes supranti, kad niekas iš tikrųjų tavęs čia nelaike, tu gali atsistoti ir išeiti, bet ir atsiranda toks prievartos momentas buvimo sau su savim ir vat kažkaip pradedi kapstyti giliau po tuos dalykus ir iš pradžių net atrodo kažkokie e... idiotiška*

(šypsosi) *kartais tema, nu arba labai sudėtinga, arba tu galvoji „nu tikrai neįsivaizduoju, ką nupiešti“, bet tu tiesiog sėdi prieš tą baltą popieriaus lapą ir kažkas ateina“* (L22).

Visgi labiausiai pašnekovė pabrėžia dailės terapijos metu patirtos laisvės žaisti reikšmę. Apie tai ji kalbėjo prisimindama užduotį su dailės priemone, kuomet reikėjo nežiūrint išsitraukti priemonę ir su ja paeksperimentuoti, o po to ant kito lapo pavaizduoti savo patirtį: „<...> iš pat pradžių aš buvau labai pikta, kad aš išsitraukiau raudoną pastelę, nes pastelė kaip pastelė man patinka, bet raudona spalva man jinai tokia atgrasi kažkokia ir jinai turi kartu tokio žiaurumo, agresijos truputį, e... Apskritai kažkokių tokių... baimės gal intensyvios, jausmus, kurių aš vengiu pati. Tai man labai keista buvo tai ir labai spontaniškai gavosi tas veidas, nes jūs sakėt žaisti tiesiog su pastele ir aš pradėjau ją visai vartyti, čia tiesiog brėžiau tas linijas, tada pagalvojau padarysiu brūkšnelių, nes noris pasižiūrėti kaip jinai šiaip veikia. Tada pasiėmiau e... Teptuką, pabandžiau dar pašlapinti pastelę ir gavosi labai gražiai ir žiūriu, kad nu gaunasi kažkokios formos“ (L46) „ir man norisi bent vienos akytės tai nupiešiau aš tą akytę ir supratau, kad visai panaši į veiduko formą. Tai šiaip tas žmogeliukas, nu kaip pasakyti. Jisai gavosi toks liūdnas, bet aš melancholikiškas iš prigimties tai linksmus žmogeliukus, jeigu nupiešiu jie gaunasi labai e... keisti (juokiasi) ir man nepatinka tiesiog, nu negražu“ (L47) „E... Bet kas atsitiko, aš kažkaip labai daug nereflektavau, bet man labai patiko pats tas žaidimo e... momentas, ir ir tas spalvojimas ir tai, kad su viena pastele galima ir taip ir taip ir čia vat ryš-ryškiai antakius nupiešti ir vietom suvelti, tai šitas e... dalykas labai išlaisvino ir e... patiko man teptuką laikyti, tai dėl to antrame darbe aš tiesiog vat ir žaidžiau linijytėm ir teptukais ir truputį pataškiau“ (L48). Ir būtent kalbant apie šią užduotį prasidėjo kalba apie jau ne kartą minėtą eilėraščių, panašų, kad tokia išlaisvinanti užduotis suveikė ir kaip kūrybinis stimulus: „Tai aš tiesiog prisiminiau turbūt tą eilėraščių <...> ir vat atkeliavo šitos eilutės ir jos nugulė, tai aš manau, kad čia tiesiog e... irgi tas pats kūrybinis procesas su pirma pastele atrišo man kažkokių asociacijų ir ir kūrybiškumo kanalus (šypsosi)“ (L50). Vėliau Liucija teigė, kad jai „labiausiai e... patiko, vat būtent tas e... bandymas nežinant išsitraukti priemonę kažkokią ir būtent kvietimas paeksperimentuoti“ (L95). Tokie gausūs apmąstymai apie eksperimentavimo, žaismingumo naudą, tikėtina, paskatins moterį nepamiršti šios patirties ir su ja dažniau pabūti ir už ligoninės sienų.

### **Dailės terapija kaip erdvė užmegzti ryšius**

Aktuali pasirodė galimybė išreikšti ir dalintis savo vidinius jausmais: „[dailės terapijoje], kaip ir muzikos terapijoj, mane labai džiugina tas, kad žmonės nemokėdami ta, arba bent jau įsivaizduodami, kad jie nemoka kažko, sugeba išreikšti savo vidinius jausmus“ (L97). Tai nebūtų įmanoma, jei nebūtų juntamas saugumas ir bendruomeniškumo jausmas, laisvė dalintis savo patyrimais su kitais grupės nariais. Užsiėmimų metu juntamas palaikymas ištranslijuojamas moteriai

stebintis: „*ir kas keisčiausia, kad nebuvo ne-nei vieno negražaus piešinio*“ (L100). Vidiniai jausmai, atsispindintys kūryboje, visada buvo gražūs ir refleksijų metu grupės nariai niekada vieni kitiems negailėjo pagyrimų bei palaikymo žodžių, pasidalinimų asmeninėmis patirtimis siekiant pagosti ar padrašinti vieni kitus.

Paklausus apie buvimą grupėje Liucija teigia, kad tai iš dalies motyvavo ją aktyviau dalyvauti: „*Aš tai gerai jaučiausi, man kažkaip labai patinka grupiniai užsiėmimai. Aišku, aš visada jaučiu, kad man reikia dalyvauti. Jeigu jau esu tai kažkaip kartais net atrodo, kad per daug e... kalbu kažko*“ (L102) „*bet (trumpa pauzė) šiaip labai smagu kai žmonės ties bendru tikslu kažkoku susirenka, nu t-tiksliu bendra veikla, kurią daro ir po to dalinasi ir tu matai, kad visi nori pasidalinti iš tikrųjų, ir kad jiems rūpi, ir kad jie nori papasakoti, ir būtent toks bendruomenės kažkoks jausmas steigiasi*“ (L103) „*Tai dažniausiai tai po dailės užsiėmimo, kai išeini, tai jau išeini toks nu patenkintas, nes vat užsimezgė kažkoks ryšys su kitu žmogumi nepaisant to, kad tu su juo šiaip nebendrauji. Bet tu jį gali pažinti*“ (L104).

### 3. 2. 4. Tyrimo dalyvės Liucijos piešinių analizė

#### Pirmoji piešinių grupė (Nr. 1; 3)



Nr. 1



Nr. 3

Pirmosios piešinių grupės formalieji elementai: **peizažas, Saulės vaizdinys**

Peizažas abiejuose piešiniuose alsuoja džiugia energija dėl pasirinktų šviesių spalvų ir Saulės atvaizdo. Kaip ir įprasta peizažui, jis vaizduojamas horizontaliame formate. Toks formatas reiškia stiprią sąsają, kontaktą su žeme; horizontalės dominavimas prieš vertikalę rodo, kad ego sąmonė yra aukščiausia, tad piešinyje yra prarandamas aukštis (Abt, 2005). Piešinio nr. 1 apatinė dalis kilo iš kitos grupės narės vaizduojamų kalvelių, kurios šiame fragmente įgavo peizažinio vaizdavimo stilių. Pagrindas atrodo itin dinamiškas ir nestabilus lyginant su piešinyje nr. 3 vaizduojama įkalne, galimai simbolizuojančia augimą ir vystymąsi (Abt, 2005) bei tolumoje stūksinčiais kalnais.



„SAULĖ, dienos šviesulys, tarp visų dangaus kūnų, žinoma, užima pirmą vietą. Daugybė religijų sieja Dievo danguje sąvoką su saule; saulės dievas turi gausybę vardų, kurie reiškia – naikinantis tamsą <...>“ (Biedermann, 2002). Piešinio nr. 1 atveju Saulė iš tiesų galimai metaforiškai išreiškia naikinantį tamsą – Liucija pasakojo, kad atsiradęs žmogaus vaizdinys buvo įkvėptas vieno paciento, labai mėgstančio šluoti lapus ir sniegą, tad dėl to ir jo geros asmenybės kitų pacientų tarpe jis buvo pramintas „šventuoju“, kas vėlgi nurodo į krikščionybę. „Krikščionybėje nuolatos Rytuose patekanti saulė yra nemirtingumo ir prisikėlimo simbolis“ (Biedermann, 2002).

„Astrologijoje Saulė, kaip ir antikos laikais, laikoma „planeta“, kuri savo tariamu sukimusi aplink Žemę nustato metų trukmę. Mėnulis ir Saulė vadinama „pagrindiniais šviesuliais“, kuriems būdinga „vyriška karšta dominantė“. <...> Pagal tradicinę simboliką saulė atsakinga už karalius, tėvo autoritetą, žmogaus padėtį pasaulyje, garbę ir pergalę bei širdį, už valios stiprybę ir vitališkumą“ (Biedermann, 2002) – piešinyje nr. 3 moteris minėjo besiremianti prisiminimu, kai su šeima lankėsi kalnuose. Žinoma, kad prasidėjus psichikos sveikatoms problemoms Liucija itin daug palaikymo sulaukė būtent iš savo tėvo, o Saulė ir reprezentuoja anksčiau minėtą tėvo autoritetą.

#### Antroji piešinių grupė (Nr. 1; 2; 3; 4.1; 5; 6)



Nr. 1



Nr. 2



Nr. 4.1



Nr. 5



Nr. 6

Antrosios piešinių grupės formalieji elementai: **žmogaus vaizdinys**

Dalyje piešinių Liucija vaizduoja pati save (nr. 2; 5; 6). Per savo atvaizdą jį atvaizduoja savo santykį su užduočių temomis. Piešinys nr. 4.1 išreiškia Liucijos asmenybę pagal veido išraišką. Liucija interviu metu dalinosi, kad jeigu būtų nupiešusi linksmą veidą, jis atrodytų keistai, nes jos natūrali būseną yra labiau melancholiška. Labiausiai iš šio konteksto išsiskiria piešinys nr. 1. Čia jau

minėto kito paciento, „šventojo“, atvaizdas kyla spontaniškai, grupinio darbo metu pamačius kito grupės nario piešiamą žmogaus siluetą. Šiuo atveju dėl to, kad tai nėra asmeninio santykio su kuria nors tema išraiška, bet grupinis darbas, grupės narių pažįstamojo atvaizdas iš dalies apjungia jų grupę.

### Trečioji piešinių grupė (Nr. 2; 4.1; 4.2; 6)



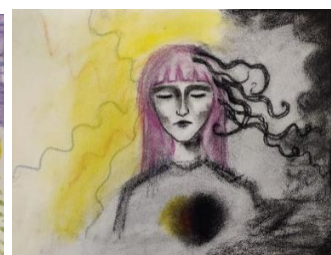
Nr. 2



Nr. 4.1



Nr. 4.2



Nr. 6

Trečiosios piešinių grupės formalieji elementai: **visiškas arba dalinis įrėminimas, centrinė kompozicija**

Aiškiausiai rėmas pavaizduotas piešinyje nr. 2. Pati Liucija interviu metu minėjo, kad rėmas šiuo atveju reiškia dėl skirtingų žmonių patirčių esantį perspektyvos ribotumą. Piešinyje nr. 6 rėmas aiškiai išreikštas dešinėje pusėje, kuri vėlgi interviu metu pašnekovė pavadino absooliučia tamsa, į kurią ji bijo panirti ir nebegrįžti. Tuo tarpu piešiniai nr. 4.1 ir 4.2 yra tarytum įrėminti tik dalinai, iš šonų esančiais štrichais, taškeliais ir bangelėmis. Šiuo atveju tai galimai tėra žaidimo, eksperimentavimo su priemone, pasekmė.

Apskritai rėmas gali būti tvarkos simbolis ir gali nurodyti baimingą, griežtą, apribojantį požiūrį į piešinio turinį (Abt, 2005). Visgi atsižvelgiant į pačios piešinių autorės žodžius panašu, kad jos požiūris kaip tik yra labai platus, o rėmai tėra simbolinę reikšmę turintis ir minties perteikimo funkciją atlikeantis elementas. Tačiau tai taip pat gali reikšti, kad vaizduojama kažkas labai vertingo ir tai turi būti saugoma (Abt, 2005). Pastarasis teiginys itin tinka piešiniui nr. 4.2 – pašnekovė teigė, kad užrašytus žodžius „Šitas siaubas kadanors pasibaigs“ sunkiais periodais ji sau kartoja kaip mantrą. Sunku yra išsamiau pakomentuoti piešinį nr. 4.1, tačiau vėlgi atsižvelgiant į pačios Liucijos žodžius apie tai, kad jos visos vaizduojamos veido išraiškos yra liūdnos, nes tai atspindi jos pačios melancholiją, galima įtarti, kad taip siekiama išlaikyti nuoširdumą priešais pačią save.

Tuo tarpu kaip jau minėta anksčiau, centrinė kompozicija išreiškia asmenybę arba svarbius aspektus, su kuriais susiduria žmogus. Piešiniuose nr. 2, 4.1 ir 6 atvaizdas simbolizuoja pačią autorę, jos asmenybę bei santykį su užduočių temomis, tuo tarpu piešinys nr. 4.2 atspindi jai itin reikšmingą frazę, kurios ne tik kartojimas mintyse, bet šiuo atveju ir vizualinė išraiška padeda įtvirtinti ir įtikėti, suteikia vilties.

### Ketvirtoji piešinių grupė (Nr. 4.2; 5)



Nr. 4.2



Nr. 5

Ketvirtosios piešinių grupės formalieji elementai: **užrašai piešinyje**

Verbaliai išreikšta informacija piešiniams suteikia konkretumo ir aiškumo, pabrėžia ir išryškina esmines mintis.

Piešinyje nr. 4.2 esanti žinutė „Šitas siaubas kadanors pasibaigs“ yra piešinio pagrindas. Anksčiau aprašytas šios žinutės atsiradimas paaiškina jos svarbą Liucijai sunkiais gyvenimo periodais. Ši raiškos priemonė tarytum dar kartą ją įtvirtina moters sąmonėje.

Tuo tarpu piešinyje nr. 5 kelių žodžių atsiradimui įtakos galėjo turėti ribotas laiko tarpas ir labai daug apimančios užduoties įgyvendinimas. Užduotie instrukcija buvo lapą vertikaliai suskirstyti į tris dalis, pirmojoje dalyje pavaizduoti tai, kas dalyvį neramina šiuo metu, trečiojoje – kokia yra siekiamybė, o vidurinėje dalyje prašoma pavaizduoti kliūtis, skiriančias dabartinę buseną ir siekiamybę, bei pavaizduoti tiltą. Visos trys žinutės yra centrinėje dalyje. „KRYPTIS?“ ir „AIŠKUMO TRŪKUMAS“ nurodo į interviu metu nurodytus aspektus, kurie neduoda ramybės ir suteikia nerimą. Tuo tarpu „BUVIMAS ČIA“ pabrėžia, išryškina pačios Liucijos buvimo vietą tuo momentu.

### 3. 2. 5. Tyrimo dalyvės Rūtos teminės analizės aprašymas

Rūta yra 63 metų moteris, turinti šizoafektinį sutrikimą. Duomenų analizės metu išryškėjo trys temos, atskleidžiančios moters dailės terapijos patyrimą. Moteris kalba apie poreikius, šeimos svarbą ir vertę jos gyvenime bei dailės terapijos naudą.

1. Poreikiai
2. Šeimos svarba
3. Dailės terapijos nauda

#### 1. Poreikiai

Ši tema atskleidžia Rūtos ne visada tiesiogiai išreikštus poreikius, įskaitant palaikymo ir ryšio, saugios erdvės bei tinkamos aplinkos kūrybai ir pačios kūrybos svarbą.

- **Palaikymo ir ryšio poreikis** (R45, R67, R19, R20, R8, R11, R12, R13, R14, R15)
- **Saugios erdvės poreikis** (R9, R16, R21, R51, R52, R64, R65, R60)
- **Tinkamos aplinkos kūrybai ir pačios kūrybos poreikis** (R3, R4, R5, R40, R58, R59, R70, R79, R80)

### **Palaikymo ir ryšio poreikis**

Moteris ne kartą dalinasi savo prisiminimais, tačiau kaskart ji vis užsimindavo, kad tai buvo laikai, kai ji buvo ne viena: „*Jo, prisiminimas, kai buvo...aš buvau ne viena tada. Kaip prisimenu tą jausmą tokį gerą*“ (R45). Kalbėdama apie piešinį, kuriame reikėjo pavaizduoti konfliktą, moteris pasakojo, kad palaikymo poreikį išreiškia vaizduojama moteris tarp dviejų katinų, t.y. dviejų konfliktuojančių pusių: „*Jo, ir man labai trūksta vat to, kaip čia yra dviems katinėliams toks palaikymas, ta šilta moteris, kuri nori, kad viskas būtų gerai, juos ten sutaikys. Man t- labai trūksta palaikymo. Ir aš esu vat arba tas katinėlis, arba tas, ar tai tas, tai tas, vat taip visą laiką keičiasi, o to va palaikymo kaip ir mm jo beveik nėra*“ (R67).

Pasakodama apie piešinį, kuriame reikėjo išreikšti savo baimę, moteris kalbėjo: „*Čia yra e „Pavasaris oranžerijoje“, o va ši-šita mm moteris sakykim, jinai yra tokio melsvo atspalvio, gal jinai kažkur buvo labai sušalus ir jinai atėjo ir čia pas- ne tik kažką tvarkyt*“ (R19) „*bet ir pasišildyti ir kažko tai pasiimti iš tos oranžerijos... Nu tokio sau... šilumos sakyčiau*“ (R20). Rūta susitapatina su vaizduojama moterimi ir per siužetą išreiškia asmeninius poreikius, tačiau pasirodė įdomu, kad net apie paprasčiausią fizinį (ir galimai perkeltine prasme perteiktą emocinį) poreikį moteris kalba kaip apie kažką, ko reikia nusipelnyti, ką reikia užsidirbti tvarkant oranžeriją. Taip pat kalbėdama apie šį piešinį moteris įvardija juntamą ryšį su gamta: „*<...> jeigu tiktai randu kažkokią laisvą valandėlę, kažkur vistiek išeinu arčiau gamtos (šypsosi)*“ (R8).

Palaikymo ir ryšio poreikį pašnekovė taip pat išreiškia ir per vienišumo pojūtį. Kalbėdama apie artimą ryšį su gamta moteris teigia, kad šį poreikį ji patenkina ieškodama gamtos mieste, nes natūralioje gamtoje ji nesijaučia saugi: „*kažkaip tai aš labiau prie miesto kažkaip esu, ten parkai tokie, parkeliai*“ (R11) „*Va į tokią gamtą, o kažkur važiuoti į tikrą gamtą aš nebevažiuoju, nes kažkaip aš esu vieniša*“ (R12) „*ir aš galbūt pasijusčiau ten kažkaip nesaugiai, jeigu aš viena kažkur į mišką išvažiuočiau...*“ (R13). Toliau moteris dalinasi prisiminimais: „*<...> anksčiau, kai nebuvo vieniša, aš... taip, aš važiuodavau visur visur, prie ežero, prie jūros ten, į mišką kažkur uogaut ten, grybaut ten ir va pasivaikščiot*“ (R14) „*o dabar nn aš vengiu tokio dalyko, man atrodo nesaugu...*“ (R15). Prisiminimai nurodo, kad kuomet ji nebuvo vieniša, ji turėjo galimybę pajusti

gamtos suteikiamų patirčių pilnatvę, tačiau dabar šios galimybės ji nebeturi dėl juntamo vienišumo, kuris yra ir nesaugumo priežastis.

### Saugios erdvės poreikis

Kaip jau buvo minėta, moteris jaučia artimą ryšį su gamta ir savaime gamta jai yra tarytum saugi erdvė, padedanti pasijusti geriau: „*Nes gamta gydo ir labai sveikata gerėja tada*“ (R9). Rūta taip pat teigia, kad mieste randama gamta yra pakankama alternatyva: „*<...> kažkur mieste ieškau tos gamtos ir aš randu. Ir žiemą ir (pauzė) parkuose... Kažkur tokios vietelės būna atokesnės, kur tikrai yra...yra tiesiog ta-ta gamta*“ (R16).

Visgi saugios erdvės poreikį pašnekovė geriausiai išreiškia vėlgi per kūrinio metaforą – kalbėdama apie prieš tai minėtą piešinį „Pavasaris oranžerijoje“ moteris svarsto: „*O gal jai [piešinio personažui] iš tikrųjų trūksta tos šilumos ir čia atėjo pasiimti ir čia ji pražydo tiesiog, jai čia labai patiko, pasijuto...pajuto gal pavasarį oranžerijoje ir pražydo pavasariu ir kaip pavasario idėja daug gal čia atrodo*“ (R21). Įdomu tai, kad priminus, jog šio piešinio užduotis buvo baimė ir kad Rūta refleksijos metu dalinosi mirties baime, moteris neslėpė nuostabus ir pasvarsčiusi pasakė: „*Oh, ne, nejaučiu mirties baimės, man tai yra čia susiję su mano, mano diagnoze, kad aš... bū-būna tokie laikotarpiai, kai aš gyvent nenoriu ir aš atsidūriu ligoninėj*“ (R51) „*Vat aš, ten jau aš išgersiu tų vaistų ir ir nu ir ir numirsiu vat ir aš tos mirties visiškai nebijau. Bet ne visą laiką yra toks-tokios mintys, a dabar šiuo metu jų nėra*“ (R52). Iš jos žodžių gali pasirodyti, kad asiranda savęs baimės aspektas – moteris, pripažindama sunkesniais ligos epizodas išgyvenamas suicidines mintis galimai jaučiasi nesaugi būdama pati su savimi.

Paklausus, kuri tema jai įsiminė, Rūta prisiminė anksčiau jau minėta konflikto užduotį, „*[n]es aš tame- toje įstaigoje, kur gyvenu, esu pergyvenus labai daug visokių konfliktų*“ (R64). Šios temos aktualumas juntamas ji toliau kalbant apie besipykstančius katinus ir jų šeimnininkę: „*<...> čia yra taikytoja, čia jų šeimnininkė. Tokia šilta moteris, kuri bando juos sutaikyti. Ir ji... galbūt sekasi jai sutaikyti, nes tokia šiluma sklinda iš to viso piešinio*“ (R65). Taikdario poreikis išreiškia ir tam tikro saugumo trūkumą, kurį ji patiria savo gyvenamojoje vietoje. Taip pat moteris ne kartą užsiminė apie tylos, ramybės poreikį, kurio ji negali patenkinti dėl gyvenamosios erdvės: „*Jo, trūksta [tylos ir ramybės], nes nėra sakykim tos privačios erdvės, ten įstaigoj gyvena labai daug žmonių, šurmulys ir visą laiką tie žmonės šalia, ir norisi pabūt vienai, o aš esu labai stipri introvertė ir man trūksta to, tylos (svajingai), m tokios ramybės, pabūti vienai, kažką pamąstyt vien*“ (R60).

### Tinkamos aplinkos kūrybai ir pačios kūrybos poreikis

Kalbėdama apie piešinį, kurio tema buvo „Kitas“, moteris įvardija kūrybiškumą kaip vertybę: „<...> *tas piešinys toks kūrybinis labai. Reiškia rankos tokios labai ryškios, tokios labai lanksčios ir jos kažką kuria, jos gali išži-žiesti kažkokį tai indą arba tiesiog siūlus vyti*“ (R3). Kalbėdama apie interpretavimo laisvę moteris taip pat prideda, kad kūrybiškumą išreiškia ne tik rezultatas, bet pats kūrybos procesas: „*Čia jau kiekvienas žmogus gali įsivaizduoti arba tą arba tą, nesvarbu ką, k-konkrečiai kokia čia vyksta kūryba*“ (R4), „*bet vat tas procesas pastovus labai... nu labai toks... meniškas kažkoks. Rankos tokios labai lanksčios*“ (R5). Apie piešimą ji kalba kaip apie pomėgį ir dalinasi su tuo susijusiais prisiminimais: „*Dar labai seniai aš tokia kai studentė buvau, aš labai mėgdavau, ir k-kai vy-vyresnių klasių moksleivė buvau, aš labai mėgdavau piešt tokias atvirutes*“ (R40).

Apskritai Rūta ne kartą užsimena apie kūrybos reikšmę jos gyvenime, tačiau žinant jos gyvenimo sąlygas suprantama, kad tai nėra kūrybai tinkama erdvė: „<...> *kai nelankau dailės terapijos, aš namuose negaliu nieko piešt, kažkodėl nu visiškai ne-neišeina. Pa-pabandau aš tiesiog ir subraukau, suplėšau ir į šiukšlių dėžę išmetu*“ (R58). „*Dėl, gal dėl to, kad aš neturiu privačios erdvės, aš gyvenu tokiuose... įstaigoj, tokiame bendrabutyje ir ten tiesiog nėra kažkaip, nelabai yra kaip susi- kaip atsipalaiduoti, ee i-ir piešt. Nelabai yra sąlygų*“ (R59). „*Kažkaip labai gaila, kad aš ten ne-negaliu nieko piešt*“ (R70).

Taip pat Rūta teigia, kad užsiimant kūryba jai yra svarbus laikas: „*man kaip tik vat tas ir yra, kad man laiko trūksta*“ (R79) „*aš labai nemėgstu, kad ne... būtų neba-nebaigtas piešinys, nes tada kažkaip ir nn negaliu susikurt tos nuotaikos. Man labai reikia, kad jis būtų nu, kad nors daugmaž užbaigtas. Man trūko to laiko, jo*“ (R80). Pašnekovė toliau išsiplečia: „*Nes kai piešinys būna nepabaigtas arba skubotas, man kažkaip... aš negaliu sau susikurti tokios, tokios geros nuotaikos, kažkodėl noriu, kad jis bent kažkiek būtų jau daugmaž išbaigtas*“ (R82). Išbaigtumo poreikis yra suprantamas – Rūta itin brangina piešimą kaip galimybę atitrūkti nuo neramumų kasdieniame gyvenime, tačiau dėl riboto užsiėmimo laiko ji negali tame iki galo išbūti ir iki galo atsipalaiduoti, tad neišbaigtumas atspindi laiko trūkumą, o laiko trūkumas kažkuria prasme galimai atspindi piešimo neįmanomumą gyvenamojoje erdvėje.

## 2. Šeimos svarba

Ši tema atskleidžia Rūtos požiūrį ir patirtis, susijusias su šeima. Ji apie šeimą kalba kaip apie vertybę, tačiau taip pat tenka pasidalinti ir sunkiai išgyvenamais nutrūkusiais ryšiais bei nežinia ir viltimi, kad ryšiai vėl atsistatys.

- **Šeima kaip vertybė** (R42, R44, R30, R38)

- **Nutrūkusių ryšių išgyvenimas** (R25, R26, R29, R34)
- **Nežinia ir viltis** (R33, R35, R36, R37)

### Šeima kaip vertybė

Kalbėdama apie savo piešinį, kuriame pavaizduota Kalėdiniame žaisliuke šokanti balerina, Rūta dalinasi prisiminimu, kaip būdama dar moksleivė piešdavo tokias atvirutes artimiesiems: *„Ir po to aš išsiuntinėdavau giminėms [atvirutes] per šventes. Ir man va čia labai gražus, labai mielas prisiminimas iš tų laikų. Ir aš labai tada mėgdavau piešti tas balerinas visur“* (R42). Šis prisiminimas atspindi artimųjų, giminių, šeimos kaip vertybės suvokimą ir taip pat siekį išreikšti jiems juntamą meilę. *„Tai man va šitas piešinys yra labai kažkoks artimas toks iš tų, iš tų laikų kažką primena tokio (tyliai)“* (R44) – yra aišku, kad šiam prisiminimui daugiausiai vertės suteikia artimieji.

Tačiau nepaisant išreikštos meilės artimiesiems Rūta dalinasi, kaip nutrūko jos ryšiai su vienintelia likusia šeima: *„Aš...aš artimųjų išvis nebeturiu 5 metus. Kažkaip mane paliko sesuo ir dukra, ir gal dėl to, kad aš susi...prieš 5 metus aš ir atsidūriau [psichikos sveikatos centre], susirgau ir kažkaip jos mane paliko, jos išsigando, jos net nežino, kokia mano diagnozė, ne-nei... niekada ne-nepaskambino, nepaklausė nieko, taip viskas ir liko va...“* (R30). Moters pasidalinimas atskleidžia galimą susidūrimą su stigma, tačiau nepriklauso nuo specifinio sutrikimo, bet veikia jau apima apskritai psichinės sveikatos problemas. Tačiau net ir tokiomis aplinkybėmis pašnekovė siekia pateisinti jai brangius žmones: *„jos išsigando“, „Tai dar kovidas aišku buvo...“* (F38) – teigia ji, kalbėdama apie savo užsienyje gyvenančią seserį ir jos nebelankančią dukrą.

### Nutrūkusių ryšių išgyvenimas

Apskritai tema apie šeimą ir nutrūkusius ryšius prasidėjo paklausus Rūtos apie užduoties „Kitas“ piešinyje pavaizduotas ašaras. Rūta atsakė: *„<...> ašaros (pauzė) sakykim... (atodusis) kaip čia pasakius... Ne visada savo pasaulyje randi džiaugsmą, kartais kažką prisimeni ir tokia melancolija užplaukia ir gali pradėti verkt, iš praeities...“* (R25), *„čia ir aš prisiminiau kažką iš praeities, tokį miestą, į kurį dabar aš negaliu nuvažiuot, tai aš prisimenu Hamburgą. Aš anksčiau labai dažnai ten važinėdavau, gal ne...ne vieną kartą esu buvus, pas seserį. O dabar su seseria yra nutrūkęs ryšys, aš nei sesers, nei Hamburgo aš nematau. Ir tokia melancolija sakykim, būnu savo pasauly ir staiga vat prisimenu tą miestą, seserį ir vat galbūt tokios ašaros tada pradeda tekėt“* (R26). Pats pasakojimas ir tonas, kaip pacientė išreiškė su ryšio nutrūkimu susijusias patirtis rodo, kaip giliai ji tai išgyvena ir kiek skausmo tai jai suteikia. *„Atrodo viskas gražu, o... o kažkoks prisiminimas išplaukia va toks (tylus, liūdnas balsas)... melancholiškas toks... (vos girdimai)“* (R29). Daugumoje

jos piešinių dominuoja laimingos personažų būsenos, tačiau panašu, kad įsimintiniausios užduotys, reikšmingiausi piešiniai slepia liūdesį ir melancholiją. Dėl to, kad tiek interviu, tiek dailės terapijos užsiėmimų laikas buvo ribotas ir išsamiai nupasakoti kiekvieno piešinio reikšmės nebuvo galimybės, galima tik spėlioti, kurie piešiniai už grožio kaukės slepia liūdesį.

Taip pat ji užsiminė, kad daugiau artimųjų neturi: „*Ir o šiaip artimųjų daugiau nėra* (balsas suvirpa). *Tėvai mirę, giminės irgi išmirę ten... Ir aš likau kaip ir viena* (labai liūdnas, bejėgiškas, virpantis balsas). *Ta prasme* (vos girdimas)...“ (R34). Vieniškumo jausmą ir ryšių nutrūkimą Rūta išgyvena itin sunkiai.

### **Nežinia ir viltis**

Pašnekovė išreiškė nežinią dėl artimųjų sugrįžimo galimybės: „<...> *jau 5 metai maždaug taip, (tyliau) 5 su puse gal, nu taip 5 maždaug. Dabar aš galvoju, ar jos iš vis kada nors atsiras gyvenime, juk niekas to nežino, nei ir aš nežinau, niekas nežino*“ (R33).

Paklausus Rūtos, ar ji vis dar turi vilties, kad jos sesė ir dukra sugrįš, ji atsakė: „*Na aš tiesiog, aš tikiu, aš tikiu, kad gali sugrįžt. Tikiu, bet, bet klausimas kada tai bus. Ir vistiek gi negali, aš negaliu žinot, ar iš tikrųjų sugrįš, bet nu toks tikėjimas yra*“ (R35). Ji tęsia pasakodama apie vilties suteikiančius ženklus: „*aš netgi esu sapnavusi sapnus, aš dukrą susapnavau*“ (R36). „*Em, toks vienas buvo labai įdomus sapnas, ee, aš kažkaip ten išlipdavau tokioj <...> stotelėj čia Vilniuj <...>. Taip aš...taip vat buvau pripratus, ten kažkur eidavau... Ir susapnuoju sapną, kad aš išlipu toj stotelėj, <...> ir (trumpa pauzė) kažkaip ir matau dukra rakina duris, o tos durys va ten kažkur e, kažkoks m... svetimas namas ir kažkaip jinai rakina duris. Ir po to aš visą laiką galvojau, ką reiškia tas sapnas. Jinai anksčiau, kai mes kartu gyvenom, jinai grįždavo iš darbo ir rakindavo duris ir dabar aš pagalvoju gal vis dėlto jinai... čia tas sapnas reiškia, kad jinai nori sugrįžt, nes jinai rakina duris. Nu vat ir aš va dėl to ir dabar kažkokios turiu vilties, kad gal tikrai jinai sugrįš. Bet pra- nuo to sapno praėjo jau kažkiek, porą metų, gal 3 metai ir vis dėlto jinai negrįžo. <...> Nu vistiek kažkokia viltis yra*“ (R37).

### **3. Dailės terapijos nauda**

Ši tema atskleidžia dailės terapijos naudą, kurią išskyrė Rūta. Taip pat, kaip ir praeitos pašnekovės atveju, ši tema apima dailės terapiją kaip asmenybės ir gyvenimo atspindį, dailės terapijos procesą kaip saugią erdvę bei dailės terapiją kaip erdvę užmegzti ryšius.

- **Dailės terapija kaip asmenybės ir gyvenimo atspindys** (R1, R7, R22, R46, R47, R48)
- **Dailės terapijos procesas kaip saugi erdvė** (R24, R68, R71)
- **Dailės terapija kaip erdvė užmegzti ryšius** (R72, R73, R87, R88, R89)



### **Dailės terapija kaip asmenybės ir gyvenimo atspindys**

Pačioje interviu pradžioje paklausus, kurie piešiniai Rūtai yra artimiausi, ji visų pirmą pasirinko piešinį, kuriame reikėjo pavaizduoti, kur kiekvienas randa ramybę: „*Man va šitas labai artimas piešinys, aš pavaizdavau muzikuojantį angelą. Ta nuotaika tokia..mm... toks labai subtilus jausmas. <...> Tarsi girdėčiau tą angelo muziką, man angelo muzika asocijuojasi su tyla tokia ir iš tos tylos gali gimti kažkokia tokia muzika labai švelni, tyli ir subtili. Ir man šitas piešinys...piešinys artimas labai, mano asmenybei gal*“ (R1). Daugelyje paveikslų ji susitapatina su vaizduojamu personažu. Per siužetus ir bendrą piešinio nuotaiką moteris paprastai perteikia savo vidinius išgyvenimus ir asmenines savybes: „*Ir dar man šitas labai artimas piešinys e, čia yra „Pavasaris oranžerijoje“ . Ir čia tiesiog eh ta moteris, kuri tvarko oranžeriją, ji tokia kaip pavasario deivė (pauzė) ir toks švytėjimas. Toks susiliejęs su gamta. Ir...m... aš irgi, pavyzdžiui, jeigu.. imti mano asmenybę, aš irgi esu susiliejęs su gamta, aš labai mėgstu būti gamtoje*“ (R7). Tą patį galima pasakyti ir apie anksčiau minėtą piešinį su verkiančiu personažu: „*Na, čia yra kažkaip (pauzė) uh, čia aš esu savo sakykime susitapatinus su ta moterim*“ (R22).

Kalbėdama apie piešinį „Pavasaris oranžerijoje“ moteris dalinasi, kad buvo nupiešusi panašų piešinį praeityje: „*Jo, kažkada aš ir- čia yra- piešiau tokį piešinį, kad, uh, oranžerijoje guli mirusi mergina anksčiau*“ (R46), „*Ir ten ta mergina buvo tokia lavonas tiesiog, taip ir nupiešiau, o čia i-ir... bet ta pati poza, ji taip gulėjo ir čia taip pat guli, bet čia ji yra gyva ir čia tiesiog ta gyvybė tokia jaučiasi*“ (R47). Apmąstydamą vaizdavimo pokytį ji išreiškia gyvybės ir mirties priešpriešą. Tai taip pat atspindi galimą požiūrio į mirtį pokytį – kaip jau buvo minėta anksčiau, moteris nustebo jai priminus, kad užduoties tema buvo baimė, tačiau dar reflektuodama pačiame užsiėmime Rūta kalbėjo apie praėjusią mirties baimę. Interviu metu ji žvelgia į šį kūrinį kitu žvilgsniu, pamiršusi kontekstą ir dar kartą įvertina šį piešinį kaip pilną gyvybės: „*Uh gal čia... vis dėlto čia turbūt ta pavasario pradžia ar kaip čia ir (pauzė) tiesiog ji guli atsipalaidavusi, kažkur tai prie upelio (svajingai) (pauzė) dėl to smė-smė-smėlyje ir nu ji yra pila gyvybės šiuo metu*“ (R48).

### **Dailės terapijos procesas kaip saugi erdvė**

Kalbėdama apie verkiančią moterį Rūta visų pirmą visgi atkreipia dėmesį į jos rankas, dar kartą pabrėždama vidinio, kūrybinio pasaulio reikšmę: „*Aš esu savo pasaulyje, savo ku...kūrybiniame pasaulyje kažką kuriu čia rankomis...*“ (R24). Nors kartais iškyla sunkūs prisiminimai, su kuriais tenka susidurti ir išbūti esant savo vidiniame pasaulyje, tačiau pašnekovė ne kartą leido suprasti, kad piešimas ir apskritai kūryba suteikia jai saugumo jausmą: „*Kai nėra kito palaikymo, tu tiesiog užsiaugini kažkokį palaikymą iš savęs. O vat tas piešimas ir yra man palaikymas*“ (R68). Taip pat moteris pastebi, kad įstaigoje yra suteikta tinkama erdvė užsiimti kūryba:

„O čia [piešti] galiu. Kada atsiduriu [psichikos sveikatos centre]. Ir čia yra vat man pal- aš pati save palaikau, nes aš nuotaiką sau galiu pasikeist ir, ir galbūt padaryt, kad ta nuotaika ilgiau, i-ir kažkurį laiką dar išsilaikytų ta gera nuotaika“ (R71). Čia taip pat išryškėja piešimo, kaip nuotaiką pakeliančios veiklos, nauda.

### **Dailės terapija kaip erdvė užmegzti ryšius**

Įdomu tai, kad Rūta interviu metu pirmiau pamini ryšį, kurį užmezga ne su žmonėmis, bet su pačiais piešiniais: „Na aš jaučiu kažkokį pokytį, man kažkaip (šypsosi) labai gera būti su tais piešiniais. Nu aš kai piešiu va piešinį, aš tarsiu jį pabaigiu va ir išėinu į kažkokį ryšį su tuo piešiniu, kažkoks ryšys. Ryšys atsiranda, kai dabar aš matau visus tuos savo piešinius ir nu man gera tiesiog“ (R72). Visgi moteris sugeba tai racionaliai įvertinti sakydama, kad tai galimai yra emocinio ryšio, kurio jai trūksta, alternatyva: „Kažkoks yra ryšys, susikūriu kažkokį (šypsosi) ryšį, kurio labai trūksta gyvenime. Kartais nebūna emocinio ryšio, nebūna su niekuo. O čia kažkoks ryšys atsiranda ir gera man tiesiog vat ir stovėt [priešais visus išdėliotus piešinius], tikrai jaučiuosi gerai“ (R73).

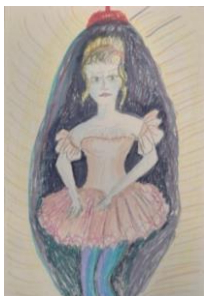
Paklausus pašnekovės apie grupinės užduoties patirtį moteris ilgai dvejojusi atsakė: „[Piešėm] [k]eturiose, jo, gal tiesiog mes kažkaip nesąmoningai ma-matėm kiekvienas kito piešinį ir gal kažkaip tai buvo kažkoks poveikis. Ir kažkaip ir nupiešėm, taip kažkaip kažką tai, ar panašaus kažką. Nežinau tiesiog. Čia irgi įdomu kažkaip. Čia gaunasi toks ne-nesąmoninga tokia veikla“ (R87). Jai buvo gana sunku suprasti, koks buvo šios užduoties tikslas, tad ji siekė reikšmės ieškoti pasąmoniniuose procesuose. Tai šiek tiek primena ir anksčiau minėtą sapno aiškinimą ir panašu, kad tai yra būdas atrasti viltį ar paaiškinimą. Toliau Rūta kalba apie ryšį: „<...> kai ma- pieši ir matai ką kitas piešia taip arti, arti-arti žmogaus tu tiesiog jauti, ryšys kažkoks atsiranda ir... nežinau tiesiog. Irgi kažkaip įdomu gal“ (R88). Paklausus, ar Rūta jaučia, kad užduoties metu pavyko užmegzti ryšį su kitais gruopės nariais, ji atsakė: „Na kai žmonės kažką daro bendro, eh tai kažkaip nu vistiek kažkoks tai gaunasi energetiniai ryšiai kažkokie susisieja, ne taip, kad ten vat iš toliau kažkas tai piešia, tai išvis nematai, o čia ir matai ir jauti tą žmogų. Gal jo nuotaiką jauti kažkokią, va pieši – mano vienokia nuotaika, o tu pajunti vat kito žmogaus kažką pajunti irgi taip. Į kažkokius ryšius susieini tokius energetinius, emocinius kažkokius“ (R89). Išgirsti tokią nuomonę buvo įdomu, nes žvelgiant į patį piešinį atrodo, kad būtent Rūtos dalis yra aiškiausiai atskirta nuo likusio piešinio – galimai tai tebuvo baimė peržengti ribas, nes pats jos piešinio dalies siužetas yra labai geranoriškas – moteris dovanoja gėlę kitai moteriai – ir tai yra vienintelis Rūtos piešinys, kuriame yra pavaizduoti du žmonės.

### 3. 2. 6. Tyrimo dalyvės Rūtos piešinių analizė

Pirmoji piešinių grupė (Nr. 1; 3; 6; 7; 8; 11; 12.2; 15)



Nr. 1



Nr. 3



Nr. 6



Nr. 7



Nr. 8



Nr. 11



Nr. 12.2



Nr. 15

Pirmosios piešinių grupės formalieji elementai: **centrinė kompozicija, proporciškai didelis personažo atvaizdas**

Jau anksčiau minėta centrinės kompozicijos reikšmė, susijusi su pačia asmenybe, ego ir tuo metu svarbiais aspektais, čia išreiškiama moters atvaizdu. Galima numanyti, kad Rūta jei ne visais atvejais, tai dažniausiai yra susitapatinusi su pavaizduotu personažu per detales ir sukurtus pasakojimus, atspindinčius požiūrį ir santykį su užduočių temomis.

Iš esmės kalbant apie proporcijas vaizduojamo objekto dydis atspindi jo svarbą kūrėjui arba išreiškia tai, kas žmogų erzina arba neramina (Abt, 2005). Visuose Rūtos darbuose vaizduojama moteris, ypač daug erdvės užpildanti centrine kompozicija pasižyminčiuose piešiniuose atrodo kaip itin svarbi ir nekintanti dalis. Paklausus jos, kas yra šis personažas, moteris negalėjo tiksliai atsakyti teigdama, kad tai tiesiog iš jos vidaus kylantis vaizdinys. Iš teminės analizės galima buvo suprasti, kad jei ne visuose, tai bent jau didžiojoje dalyje darbų vaizduojama moteris vienaip ar kitaip atspindi pačią Rūtą ir žinant, kad ji šiuo metu neturi artimųjų, galima manyti, kad ji pati ir užima svarbiausią vietą savo gyvenime, tik viena kita detalė ar prisiminimas prideda piešiniui papildomą reikšmę.

Antroji piešinių grupė (Nr. 1; 5; 9; 11)



Nr. 1



Nr. 5



Nr. 9



Nr. 11

Antrosios piešinių grupės formalieji elementai: **gėlių vaizdinys**

„GĖLĖ, žiedas — visame pasaulyje išplitęs jaunystės simbolis; dėl žvaigždės pavidalo žiedlapių struktūros dažnai simbolizuoja ir saulę, Žemės skritulį ar centrą (pvz., lotoso žiedas Pietryčių Azijoje). Daugelis ryškių žiedų vertinami ir gerbiami ne vien dėl grožio, bet ir dėl juose esančių psichotropinių (psichiką veikiančių) medžiagų. <...> Neutralia prasme gėlė simbolizuoja gyvasties galias bei gyvenimo džiaugsmą, pasibaigusią žiemą ir pergalę prieš mirtį. <...> Išlikusioje actekų lyrikoje gėlės simbolizuoja ne tik gyvenimo džiaugsmą, bet ir jo laikinumą: „Dygsta ir sprogsa, auga ir šypsosi gėlės. Iš tavo širdies veržias gėlių giesmė. .. Tarsi gėlė per vasaros metą atgimsta bei žydi ir mūsų širdis. Tarsi gėlė pražysta, bet veikiai nuvysta ir mūsų kūnas. .. Vystate ir vėlei pražystate, gėlės, jūs virpate, krentate, kvepiate...“ Panašiai sakoma Biblijoje apie žmogų: „jis žydi tartum laukų gėlė. Juk vos paliečia ją vėjas, ir jos nebėra, — žymės nepalikdama ji išnyksta“ (Psalmynas103, 15–16)“ (Biedermann, 2002). Rūta teigia, kad piešinyje nr. 11 yra vaizduojamas pavasaris, tad šiuo atveju gėlės reiškia atgimimą, ir kaip aprašyta simbolių žodyne, jaunystę. Visgi priešprieša tam galima laikyti piešinį nr. 5 – nors moteris interviu metu jau buvo pamiršusi išsakytą mirties temą, tačiau jos palyginimas tarp šio ir ankstesnio piešinio, atvaizdavusio mirusį kūną, leidžia suteikti minėtą laikinumą potekstę. Taip pat iš jos interviu girdimas ir puoselėjimo, rūpesčio aspektas – gėlės teikia džiaugsmą, tačiau tam jas reikia prižiūrėti.

Piešinyje nr. 9 gėlė yra dovanojama, t.y. ji atlieka tam tikrą ryšio užmezgimo funkciją atsižvelgiant į tai, kad tai yra grupinio darbo fragmentas.

Piešinyje nr. 1 vaizduojamų gėlių gausa greičiausiai padeda išreikšti emocijos temą – per pirmąjį užsiėmimą su Rita ji leido suprasti, kad piešimas jai suteikia labai daug džiaugsmo.

**Trečioji piešinių grupė (Nr. 2; 4; 10; 13; 14)**



Nr. 2



Nr. 4



Nr. 10



Nr. 12.1



Nr. 13



Nr. 14

Trečiosios piešinių grupės formalieji elementai: **personažas dešinėje lapo pusėje**

Šiuose piešiniuose personažas užima dešiniąją lapo pusę, tuo tarpu kairioji pusė vertikaliuose piešiniuose užpildyta štrichais, o horizontaliuose piešiniuose pusiausvyrą piešiniui atstato pavaizduoti objektai. Kairė pusė yra susijusi su grėsminga, tamsiąja puse ir praeitimi, o dešinioji pusė yra sujungta su šviesia puse ir ateitimi (Abt, 2005). Visgi nors kompoziciškai esminės figūros padėtis gali reikšti ateitį, tačiau pats moters veido vaizdavimas (nosies linija nukreipta į kairę pusę) bei pačio kūno ir kai kuriuose piešiniuose kelių padėtis (nr. 2; 12.1; 14) suteikia įspūdį, kad personažas labiau pasisukęs į kairiąją pusę. Tai galima interpretuoti kaip kažko svarbaus palikimas praeityje, ko Rūta galimai dar nėra pasiruošusi paleisti. Šiuo atveju iškart kyla asociacija su Rūtos nutrūkusiais ryšiais su artimaisiais bei psichikos sveikatos sutrikimo atsiradimu. Galimai moteris nėra iki galo susitaikiusi su šiais, prieš maždaug 5 metus išgyventais ir gilų randą palikusiais, pokyčiais.

#### Ketvirtoji piešinių grupė (Nr. 8; 9; 12.1; 13; 14)



Nr. 8



Nr. 9



Nr. 12.1



Nr. 13

Nr. 14

Ketvirtosios piešinių grupės formalieji elementai: **daugiau nei vienas personažas**

Šioje grupėje kitais personažais yra ne tik žmonės (nr. 9), bet ir gyvūnai (nr. 8; 12.1; 13) bei kitos būtybės (nr. 14).

Piešinyje nr. 8 vaizduojamos dvi katės išreiškia dvi konfliktuojančias puses. Čia yra vienas retų piešinių, kuriame Rūta save sugretina ne su moterimi (kuri šiame piešinyje atlieka tarpininkės vaidmenį), bet su katėmis, kartais su viena, kartais su kita kate priklausomai nuo to, kas inicijuoja konfliktą. „Psichologui katė yra „tipiškas moteriškas gyvūnas“ (E. Aepli), nakties padaras. „Moters šaknis yra gilesnėje tamsioje, blyškioje gyvenimo sferoje negu paprasta siela apdovanoto žmogaus.“ Panašu, kad minėtas neigiamas katės vertinimas daugelyje kultūrų siejamas su moteriško būdo agresyvumu“ (Biedermann, 2002).

Piešinyje nr. 12.1 atsirandantys gyvūnai, pagrįdė paukščiai bei viena varlė, vien pagal itin chaotišką išdėstymą turbūt išreiškia moters juntamą suvaržymą, kuomet užduotis buvo paeksperimentuoti su viena priemone. Žinant, kokie spalvingi yra jos piešiniai, spalvų atėmimas sukėlė labiau neigiamas emocijas, erzulį, kas puikiai atsispindi ir vaizduojamos moters veide.

Įdomus yra piešinyje nr. 13 esantis paukščio atvaizdas – jis yra itin nedidelis ir kaip ir prieš tai minėtame piešinyje, galima matyti, kad vizualiai pabrėžiama uodega, o ne sparnai. Tai atima daug paukščiui suteikiamų simbolinių prasmų būtent dėl sparnų. Refleksijų metu moteris minėjo, kad piešinyje vaizduojama raganaitė, turinti gebėjimą bendrauti su gyvūnais. Paprastai raganos yra vaizduojamos su varnomis, tačiau šiuo atveju Rūtai būdinga grožį išreiškiančių elementų vaizduosena paukščiui suteikia būtent grožio ir lapo užpildymo funkciją, taip pat kaip ir savitą, nebūtinai neigiamą, bet veikiau jau žaismingą požiūrį į raganaitės personažą.

Piešinys nr. 14 šiai grupei buvo priskirtas dėl ant aitvaro itin ryškiai nupiešto veido. Moteris, kalbėdama apie šį piešinį, priskyre jam laikinumo reikšmę – tiek gerų, tiek blogų emocijų laikinumą ir šio suvokimo suteikiamą viltį. Žinoma, kad lietuvių tautosakoje aitvaras yra laimės ir sėkmės nešėjas, tad jo laikymas rankose primena, kad anksčiau ar vėliau laimė ir sėkmė sugrįš. Taip pat verta paminėti, kad šiame piešinyje yra juntama retai moters darbuose matomos perspektyvos užuomazga. Paprastai perspektyvos nebuvimas gali rodyti gilumos ir žinių apie tamsesnę gyvenimo

pusę (pvz.: savo ego sąmonės šešėlių) trūkumą (Abt, 2005). Arba tai gali reikšti trimatės tikrovės abstrakciją, kuri leistų pasiekti esmę, kaip yra, pavyzdžiui, mandaloje (Abt, 2005). Tačiau pastarasis variantas Rūtos atveju yra mažai tikėtinas, nes jos piešiniai nėra abstraktūs, jie turi aiškų, pastovų personažą bei kelias simbolines arba dekoratyvines detales. Labiau tikėtinas yra sunkus savo šešėlio pripažinimo procesas. Iš interviu galima suprasti, kad nors pašnekovė logiškai supranta savo dabartinę situaciją, susijusią su šeima, būstu, psichine sveikata, tačiau kūrybinio proceso metu ji pabėga nuo šių problemų. Visgi piešinio nr. 14 tolumoje matomos kelios eglės galimai reiškia vidinio proceso, susijusio su šešėlio pripažinimu, užuomazgą.

Piešinys nr. 9 iš šios grupės išsiskiria būtent tuo, kad vaizduojamas dar vienas žmogus. Dėl grupinės užduoties pobūdžio tai greičiausiai išreiškia savotišką ryšių, kurių poreikį jaučia Rūta, užmezgimą.

#### Penktoji piešinių grupė (Nr. 10; 12.2; 14)



Nr. 10

Nr. 12.2

Nr. 14

Penktosios piešinių grupės formalieji elementai: **pirštinių vaizdinys**

Rankas išryškina ne tiek pačios pirštinės, kiek jų spalva – šiltos raudona ir oranžinė. Raudona yra susijusi su vienomis emociškai stipriausių patirčių, reprezentuojančių kraują ir ugnį (Abt, 2005). Kraujo vaizdinys raudonai spalvai suteikia gyvybės, biologinių potraukių, emocijų, meilės ir neapykantos asociacijas; tuo tarpu žaižaruojančios ugnies raudona gali reikšti tiek su šilumą, tiek destruktivų karštį (Abt, 2005). Raudona spalva taip pat gali atbaidyti arba sukelti agresiją (Abt, 2005). Taip pat raudona yra plačiai asocijuojama su įspėjamoju „stop“ signalu (Abt, 2005). Vakarų pasaulyje raudona taip pat yra velnio spalva, nes jis yra aistros, troškimų, ugnies šeimininkas, kas spalvai suteikia nuodėmės aspektą (Abt, 2005). Iš kitos pusės tai yra meilės, galinčios suvienyti priešybes, spalva (Abt, 2005). Tuo tarpu oranžinė yra raudonos ir geltonos spalvų derinys, tai suteikia šiai spalvai ugingumo, gyvybingumo, džiaugsmingumo, tačiau taip pat ši spalva gali ir erzinti (Abt, 2005).

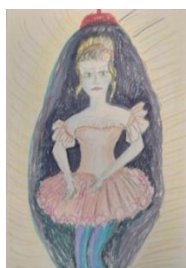
Visuose trijuose piešiniuose šiltos detalės pagal reikšmę priešpastatomos ramiai mėlynai spalvai, įnešdamos gyvybės. „Šiaip jau pirštinė yra aukšto luomo ir švarių rankų simbolis, taip pat

kasdienybės atsižadėjimas“ (Biedermann, 2002) ir nors paprastai refleksijų metu paklausus Rūtos apie pirštines ji atsakydavo, kad jas pavaizdavo tiesiog dėl grožio, o vizualiai tai iš tiesų suteikia elegancijos įspūdį, tačiau Rūtos pasakojime apie paveikslą nr. 3 interviu metu didelė reikšmė buvo suteikta rankom kaip kūrybinę funkciją atliekančiai kūno daliai. Tai iš tiesų keistai išreiškia simbolinę prasmę – elegantiškos pirštinių apsaugos rankas nuo kūrybinio proceso metu galimo susitepimo. Visgi raudona spalva galimai pašąmoningai buvo pasirinkta išryškinti rankom, nes iš interviu jau žinoma, kokią didelę reikšmę pacientei turi kūryba.

### Šeštoji piešinių grupė (Nr. 1; 3; 4; 5; 6; 7; 8; 9; 10; 11; 12.2; 13; 14; 15)



Nr. 1



Nr. 3



Nr. 4



Nr. 5



Nr. 6



Nr. 7



Nr. 8



Nr. 9



Nr. 10



Nr. 11



Nr. 12.2



Nr. 13



Nr. 14



Nr. 15

Šeštosios piešinių grupės formalieji elementai: **nepilno kūno vaizdinys**

Visuose Rūtas darbuose, išskyrus du, kūnas pavaizduotas nepilnas, paprastai žmogaus siluetas baigiasi ties liemeniu arba ties keliais. Tuo tarpu pėdos nevaizduojamos. „Kadangi pėda liečiasi su žeme, buvo tikima, kad ji galėtų perduoti žemei savo jėgą ir spinduliavimą. Kai atradėjas pastatydavo savo koją ant žemės, tai reikšdavo, kad jis ima ją savo globon“ (Biedermann, 2002). Piešiniuose pėdų nebuvimas galimai išreiškia pagrindo, realybės nejautimą, apie ką Rūta ne kartą yra kalbėjusi – ji mėgsta pasinerti į savo vidinį pasaulį, o tai ypač lengva padaryti pasinėrus į kūrybinį



procesą. „Pavaldiniai ir vergai, rodydami nusižeminimą, turėjo bučiuoti savo ponų kojas. <...> Katalikų Bažnyčios Didžiojo ketvirtadienio „kojų nuplovimo“ paprotys yra simbolinė nusižeminimo išraiška. <...> Krikščioniškojoje simbolikoje didžioji pykčio nuodėmė (ira) vaizduojama taip: kilminga moteris spiria koja tarnaitę. Spyrimas yra didžiausios paniekos išraiška“ (Biedermann, 2002) – galima spėti, kad pėdų atvaizdo nebuvimas taip pat atima kitų nusižeminimo bei pykčio nuodėmės galimybę, ir nors tai iš dalies yra teigiamas dalykas, tačiau ekstremaliu atveju tai galima interpretuoti ir kaip per mažą savivertę, nepilnavertiškumą.

**Septintoji piešinių grupė (Nr. 1; 3; 4; 5; 6; 7; 8; 9; 10; 11; 12.2; 12.2; 13; 14; 15)**



**Nr. 1**



**Nr. 2**



**Nr. 3**



**Nr. 4**



**Nr. 5**



**Nr. 6**



**Nr. 7**



**Nr. 8**



**Nr. 9**



**Nr. 10**



**Nr. 11**



**Nr. 12.2**



**Nr. 13**



**Nr. 14**



**Nr. 15**

Septintos piešinių grupės formalieji elementai: **mėlyna spalva**

Mėlyna spalva daug kam visų pirmą asocijuojasi su dangumi, tad žmonėms jai gali suteikti tęstinumo jausmą (Abt, 2005). Taip pat ji sukelia ramybės, gilumo ir platumo jausmus, pastarasis viršija sąmoningą suvokimą ir sukelia amžinybės pajutį, tačiau tai taip pat gali reikšti ir atotrūkį nuo realybės (Abt, 2005). Mėlyna taip pat yra asocijuojama su oru, šalčiu, dvasia. Kita dažna mėlynos spalvos reikšmė yra jūros, upės ar ežerai; vedantys į gylį, plotį ir savo kilmės – vandens, iš kurio mes visi išeiname – ilgesį (Abt, 2005). Kartais mėlyna gali reikšti liūdesį (Abt, 2005). Mėlyną galime suprasti kaip imlumo ir prasmės arba kaip tvarkos ir įsisąmoninimo spalvą (Abt, 2005). Žvelgiant į Rūtos piešinius šviesiai mėlyna spalva dažnai naudojama moters kontūrams, tiek šviesesni, tiek tamsesni atspalviai naudojami suknelėms bei fonui. Atsižvelgiant į interviu medžiagą labiausiai tikėtinos atrodo dvasingumo, atotrūkio nuo realybės ir melancholijos reikšmės. Moteris yra minėjusi, kad ji mėgsta pasinerti į save, savo vidinį pasaulį, kuriame jaučiasi saugi, tačiau ten taip pat yra daug liūdesio ir melancholijos, kylančios iš nostalgijos praeičiai ir nutrūkusių ryšių.

Įdomu ir tai, kad kuomet mėlyna spalva naudojama fonui, kaip piešiniuose nr. 6, 7, 9, 10, atrodo, kad fonas yra ryškesnis už pačią figūrą, taip vizualiai ją ir išskirdamas, ir suteikdamas blankumo įvaizdį.

## 4. REZULTATŲ APTARIMAS

### 4.1. Tyrimo dalyvių teminės analizės apibendrinimas

Lentelėje pateikiamos trijų dalyvių temos, potemės, jų trumpi paaiškinimai bei išskirtos trys metatemos.

ŪLA	LIUCIJA	RŪTA	METATEMOS
	<p><b><u>1 TEMA.</u></b></p> <p><b>PROBLEMOS IR SUNKUMAI</b></p> <p>Dailės terapija padėjo apmąstyti ir išreikšti juntamus sunkumus, tokius, kaip baimė ir nežinia, savęs nuvertinimas ir nepažinumas bei vienišumas ir atskirtis</p> <p><b><u>POTEMĖS:</u></b></p> <p><b>Baimė ir nežinia</b> Dailės terapija leido įvertinti ir išreikšti baimės ir nežinios jausmus</p> <p><b>Savęs nuvertinimas ir nepažinumas</b> Dailės terapija padėjo įsisąmoninti savęs nepažinumo problemą</p> <p><b>Vienišumas ir atskirtis</b> Dailės terapija leido įsivardinti vienišumo pasirinkimo ir atskirties jausmo priežastis</p>	<p><b><u>1 TEMA.</u></b></p> <p><b>POREIKIAI</b></p> <p>Dailės terapija padėjo įsivardinti palaikymo ir ryšio, saugios erdvės ir kūrybos trūkumą ir poreikį</p> <p><b><u>POTEMĖS:</u></b></p> <p><b>Palaikymo ir ryšio poreikis</b> Dailės terapija padėjo įvertinti vienišumo jausmą, palaikymo ir ryšių svarbą bei poreikį</p> <p><b>Saugios erdvės poreikis</b> Dailės terapija priminė saugumo svarbą bei padėjo įvardinti pagrindines baimes</p> <p><b>Tinkamos aplinkos kūrybai ir pačios kūrybos poreikis</b> Dailės terapija padėjo įvardinti kūrybos prasmę ir įsisąmoninti tinkamos aplinkos</p>	<p><b><u>1 METATEMA.</u></b></p> <p><b>SUNKUMAI IR POREIKIAI</b></p> <p>Dailės terapija leidžia įsivardinti ir perprasti sunkumus, su kuriais susiduriama, bei poreikius</p> <p><b><u>KA ATSKLEIDĖ?:</u></b></p> <p>Susidūrimas su baimėmis leido jas lengviau įsivardinti ir išgyventi</p> <p>Vienišumo ir atskirties jausmo pripažinimas leido apmąstyti šių jausmų priežastis</p> <p>Savęs nepažinumo problemos suvokimas leido įsivardinti siekiamybę</p> <p>Kūrybos reikšmės įsisąmoninimas leido įvertinti poreikius kūrybiniam procesui</p>

		svarbą kūrybinei veiklai	
<p><b><u>1 TEMA.</u></b></p> <p><b>SANTYKIAI</b></p> <p>Dailės terapija paskatino reflektuoti ir įsisąmoninti, atskleisti naujas įžvalgas apie santykį su savimi, su savo liga bei su savo artimaisiais</p> <p><b><u>POTEMĖS:</u></b></p> <p><b>Santykis su savimi</b> Sukelti prisiminimai leido įvertinti jų svarbą dabarčiai</p> <p><b>Santykis su savo liga</b> Apmąstymai apie ligą leido įvertinti ligos padarinius ir pokyčius prieš ir po ligos</p> <p><b>Santykis su artimaisiais</b> Refleksija, kaip artimieji reagavo į ligą ir kaip jų požiūris bėgant laikui pakito</p>	<p><b><u>2 TEMA.</u></b></p> <p><b>BŪDAI KOVOTI PRIEŠ PROBLEMAS IR SUNKUMUS</b></p> <p>Dailės terapija leido įsivardinti ir įsisąmoninti būdus, kaip kovoti su sunkumais, tokius, kaip motyvacija tobulėti, tikėjimas ir viltis, pozityvus mąstymas ir racionalizavimas</p> <p><b><u>POTEMĖS:</u></b></p> <p><b>Motyvacija tobulėti</b> Dailės terapija leido įvertinti vidinius resursus ir vystė motyvaciją tobulėti</p> <p><b>Tikėjimas ir viltis</b> Dailės terapija leido išreikšti ir įsisąmoninti tikėjimą geresnia ateitimi</p> <p><b>Pozityvus mąstymas</b> Dailės terapijos erdvė leido išlaikyti ir skleisti pozityvą</p> <p><b>Racionalizavimas</b> Dailės terapijoje išreikštos temos padėjo racionalizuoti, iš šalies pažvelgti ir iš</p>	<p><b><u>2 TEMA.</u></b></p> <p><b>ŠEIMOS SVARBA</b></p> <p>Dailės terapija leido reflektuoti ir permąstyti šeimos reikšmę gyvenime, įvertinti jos svarbą, išgyventi nutrūkusius ryšius bei išlaikyti viltį</p> <p><b><u>POTEMĖS:</u></b></p> <p><b>Šeima kaip vertybė</b> Prisiminimai, susiję su šeima, paskatino šeimos kaip vertybės suvokimą</p> <p><b>Nutrūkusių ryšių išgyvenimas</b> Viduje glūdinčių skaudžių išgyvenimų įsivardijimas padėjo įsisąmoninti vidinio pasaulio dviprasmiškumą ir įvertinti dabartinį santykį su nutrūkusiais ryšiais</p> <p><b>Nežinia ir viltis</b> Nežinios įvertinimas ir leidimas sau atsargiai viltis</p>	<p><b><u>2 METATEMA.</u></b></p> <p><b>SANTYKIS SU SAVIMI IR SAVO ARTIMAISIAIS</b></p> <p>Santykis su savimi ir savo artimaisiais leidžia įvertinti asmeninius resursus ir kitų palaikymo reikšmę sunkiu laikotarpiu</p> <p><b><u>KA ATSKLEIDĖ?:</u></b></p> <p>Asmeninių resursų įvertinimas ir suvokimas leidžia suprasti, kaip kovoti su problemomis ir išgyventi sunkiais laikotarpiais</p> <p>Šeimos ir artimųjų palaikymas – svarbus aspektas patiriant sunkų laikotarpį</p> <p>Vilties ir tikėjimo svarba išlaikant pozityvų požiūrį sunkiu laikotarpiu</p>

	naujo įvertinti kai kurias situacijas		
<p><b><u>2 TEMA.</u></b></p> <p><b>DAILĖS TERAPIJOS NAUDA</b></p> <p>Dailės terapija paskatino įsigilinti į save, savo asmenybę ir gyvenimą, suteikė saugią erdvę ir tapo paskata tobulėti</p> <p><b><u>POTEMĖS</u></b></p> <p><b>Dailės terapija kaip asmenybės ir gyvenimo atspindys</b> Dailės terapija padėjo išreikšti ir įsisąmoninti mintis ir emocijas</p> <p><b>Dailės terapijos procesas kaip saugi erdvė</b> Dailės terapijos erdvė suteikė galimybę išbandyti naujus dalykus ir išgyventi stiprius, reikšmingus patyrimus</p> <p><b>Dailės terapija kaip asmeninio tobulėjimo paskata</b> Dailės terapija padėjo įgauti drąsos ir pasitikėjimo savimi</p>	<p><b><u>3 TEMA.</u></b></p> <p><b>DAILĖS TERAPIJOS NAUDA</b></p> <p>Dailės terapija paskatino įsigilinti į save, suteikė erdvę saugiai eksperimentuoti ir užmegzti ryšius</p> <p><b><u>POTEMĖS:</u></b></p> <p><b>Dailės terapija kaip asmenybės ir gyvenimo atspindys</b> Dailės terapija leido apmąstyti savo ir pažinti kitų santykį ir požiūrį į skirtingas temas</p> <p><b>Dailės terapijos procesas kaip saugi erdvė</b> Dailės terapija leido atitrūkti nuo problemų, susitelkti ties „čia ir dabar“ ir leisti sau žaisti, eksperimentuoti</p> <p><b>Dailės terapija kaip erdvė užmegzti ryšius</b> Dailės terapijos grupė leido išugdyti bendruomeniškumo jausmą, pažinti kitus dalyvius per jų kūrybą</p>	<p><b><u>3 TEMA.</u></b></p> <p><b>DAILĖS TERAPIJOS NAUDA</b></p> <p>Dailės terapija paskatino saviraišką, suteikė erdvę pabūti su savimi ir leido užmegzti ryšį tiek su savo darbais, tiek su kitais dalyviais</p> <p><b><u>POTEMĖS:</u></b></p> <p><b>Dailės terapija kaip asmenybės ir gyvenimo atspindys</b> Piešiniuose atsispindinti asmenybė ir gyvenimas paskatino geriau pažinti save ir iš naujo įvertinti įvairias situacijas</p> <p><b>Dailės terapijos procesas kaip saugi erdvė</b> Kūrybinis procesas padėjo atsiriboti nuo problemų, suteikė ramybės ir geros nuotaikos jausmą</p> <p><b>Dailės terapija kaip erdvė užmegzti ryšius</b> Ryšio užmezgimas su savo pačios piešiniais bei su grupės</p>	<p><b><u>3 METATEMA.</u></b></p> <p><b>DAILĖS TERAPIJOS NAUDA</b></p> <p>Dailės terapija atspindi asmenybę ir gyvenimą, suteikia saugią erdvę, skatina tobulėti ir užmegzti ryšius</p> <p><b>KA ATSKLEIDŽIA?:</b></p> <p>Dailės terapijos piešiniai atspindi asmeninę padėtį ir svarbias situacijas ir leidžia jas iš naujo įvertinti</p> <p>Dailės terapija suteikia saugumo pojūtį, leidžia išbūti su savimi, savo jausmais, eksperimentuoti</p> <p>Dailės terapija skatina pasitikėjimą savimi, motyvuoja tobulėti</p> <p>Dailės terapija suteikia erdvę užmegzti ryšius ir ugdyti bendruomeniškumo jausmą</p>

		dalyviais kompensavo ryšio poreikį	
--	--	---------------------------------------	--

Pirmoji metatema išreiškia dalyvių juntamus sunkumus ir problemas, trūkumus ir poreikius, iš dalies atsiradusius dėl psichikos sveikatos sutrikimo. Svarbiais aspektais buvo įvardijami baimės, vienišumo ir atskirties, savęs nepažinumo jausmai, erdvės kūrybai poreikis. Dailės terapijos metu atliktų piešinių refleksijos ir apmąstymai leido susidurti su baimėmis ir taip jas lengviau įsivardinti ir išgyventi. Taip pat moterys pripažino vienišumo ir atskirties jausmą, kas leido apmąstyti ir atrasti šių jausmų priežastis. Liucijai svarbi savęs nepažinumo problema, jos suvokimas leido įsivardinti siekiamybę ir motyvaciją pažinti save. Rūtos jaučiamos kūrybos reikšmės įsisąmoninimas leido įvertinti poreikius kūrybiniam procesui.

Antroji metatema išreiškė dalyvių santykį su savimi ir savo artimaisiais, kuris leidžia įvertinti asmeninius resursus ir kitų palaikymo reikšmę sunkiu laikotarpiu. Svarbiais aspektais buvo įvardijamas asmeninių resursų įvertinimas ir suvokimas, leidžiantis suprasti, kaip kovoti su problemomis ir išgyventi sunkius laikotarpius. Taip pat buvo įvertinta šeimos ir artimųjų palaikymo svarba patiriant sunkų laikotarpį. Galiausiai ne kartą skambėjo vilties ir tikėjimo svarba išlaikant pozityvų požiūrį sunkiu laikotarpiu.

Trečioji metatema leido įvertinti dailės terapijos naudą. Buvo įvardinta, kad dailės terapija atspindi asmenybę ir gyvenimą, suteikia saugią erdvę, skatina tobulėti ir užmegzti ryšius. Pašnekovės teigė, kad dailės terapijos piešiniai atspindi asmeninę padėtį ir svarbias situacijas, o pažvelgimas į jas iš šalies leidžia jas iš naujo įvertinti. Dailės terapija taip pat suteikia saugumo pojūti, leidžia išbūti su savimi, savo jausmais, eksperimentuoti. Ūlai buvo svarbus dailės terapijos suteiktas pasitikėjimas savimi, drąsa, motyvacija tobulėti. Tuo tarpu Liucija ir Rūta teigė, kad dailės terapija suteikia erdvę užmegzti ryšius ir ugdyti bendruomeniškumo jausmą.

## 4. 2. Teminės analizės ir piešinių analizės sąsajos

Galimai dėl skirtingų diagnozių yra gana sunku atrasti visoms trimis dalyvėms būdingų piešinių panašumų. Visgi visų trijų dalyvių piešiniuose aptinkami šie formalieji elementai:

- Centrinė kompozicija (Ū. nr. 1, 4, 5, 7; L. nr. 2, 4.1, 4.2, 6; R. nr. 1, 3, 6, 7, 8, 11, 12.2, 15)
- Žmogaus „Aš“ atvaizdas (Ū. nr. 1, 4, 5, 7; L. nr. 2, 3, 4.1, 5, 6; R. nr. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12.1, 12.2, 13, 14, 15)
- Gamtos motyvai (Ū. nr. 1, 2, 3, 5; L. nr. 1, 3; R. nr. 1, 5, 9, 11)

Kaip jau ne kartą buvo minėta piešinių analizėje, lapo centras simbolizuoja asmenybės funkciją, ego centrą arba tai, kas žmogui šiuo metu yra svarbiausia (Abt, 2005; Lebedeva, 2005). Tad piešiniai, kuriuose buvo laikomasi centrinės kompozicijos, išreiškia patį piešėją, jo asmenybę ir tuo momentu svarbius aspektus. Žvelgiant į teminę analizę galima teigti, kad centrinės kompozicijos naudojimas atspindi labai daug išskirtų temų ir potemių. 1 metatema atskleidžianti dviejų moterų sunkumus ir poreikius, yra išreikšta Liucijos piešiniuose nr. 2 ir nr. 6 bei Rūtos piešiniuose nr. 6, 8, 11. Liucija, kalbėdama apie piešinį nr. 2, sakė „<...> *supratau, kad aš ir save, apie save mąstydamas, mąstau kaip apie kitą žmogų, kad aš pati sau esu nepažini iki galo ir tai irgi suteikia tokį vienatvės jausmą labai dažnai*“ (L30). Čia išreiškiamas savęs nepažinumo ir vienišumo suvokimas. Tuo tarpu piešinys nr. 6 atspindi didžiausias baimes: „*labiausiai gąsdina būtent tas momentas, kad aš galiu panirti labai smarkiai į tą tamsą ir iš jos nebeišnirti*“ (L34), „*tas ir baisiausia, kad tu gali ta tamsa tapti. Kad jinai tiesiog tave susiurbia kažkaip ir čia nežinau, man atrodo jau geriau mirti nei nei nei būti toje tamsoje*“ (L87). Tuo tarpu Rūta piešiniui nr. 6 priskyrė tylos, ramybės trūkumą ir poreikį, nr. 8 – temos apie konfliktą aktualumą ir taikdario poreikį, nr. 11 – apie šilumos poreikį.

Kiti centrinės kompozicijos piešiniai atitinka 2 metatemą, santykio su savimi ir savo artimaisiais reikšmę. Tai atskleidžia Ūlos pešiniai nr. 1, 4, 5 ir 7, Liucijos piešinys nr. 6. Pvz. Ūlos atveju piešinys nr. 5 išreiškia tiek jos santykį su savimi – vilko atvaizdas išreiškė jos drąsą priimti save tokią, kokia yra: „<...> *aš bijojau savo jėgos, savo vidinių jėgų bijojau*“ (Ū41). Tai išreiškė santykio su savimi aspektą, tačiau taip pat ji pasakojo, kaip į tai žiūri jos artimieji: „<...> *ateina tas supratimas ir vat pas mano vyrą ir jis jau kažkaip parodo susidomėjimą kažkokį tai, tai žiūrėsim, gal ir (pauzė) gal ir ir jis nupieš kažkada savo vilką*“ (L48). Nors tai užtruko, tačiau su laiku Ūla pajuto artimųjų palaikymą. Liucijos atveju ji apie santykį su savimi kalba prisimindama piešinį nr. 6. Dėl šio piešinio dvylypumo paraleliai neigiamų emocijų ji išreiškia ir tai, kaip su neigiamomis emocijomis kovoja. Tai itin atspindi pozityvaus mąstymo laikymesi, kuris ir išreiškiamas piešinyje: „*angeliuko pusėje tai vat tos pozityvios e... Mintys ir ir yra kažkokios šilumos širdyje vis tiek, kurią aš pati spinduliuoju, tik kai aš nepasiduodu tom blogom mintim tai pas mane yra ir gyvybės*“ (L88). Rūtos atveju tema buvo nukreipta į šeimą, tačiau centrinę kompoziciją turintys piešiniai to neišreiškia. Tačiau galima spėlioti, kad jie atspindi santykį su savimi, tačiau tai interviu metu surinktuose duomenyse nėra akcentuojama.

Visgi centrinės kompozicijos piešiniai išreiškia dailės terapijos naudos metatemą. Asmenybės ir pasaulio atspindys piešiniuose atspindi kaip ir prieš tai minėtas santykis su savimi. Saugumą Ūla išreiškia piešinyje nr. 4 – tai susiję ne tik su pačia tema, bet ir su anksčiau pasakotu patyrimu apie gyvybės suteikimą piešiniui. Liucija, kalbėdama apie piešinį nr. 4.1 pabrėžė žaismingumo, eksperimentavimo svarbą, kurių poreikio išpildymą galima priskirti dailės terapijos

proceso suteikiamai saugiai erdvei: „šitas e... dalykas labai išlaisvino“ (L48). Rūta iš centrinę kompoziciją turinčių piešinių vėlgi nesusiejo su saugumo tema, tačiau iš bendrų pasisakymų žinoma, kad jai dailės terapijos erdvė leidžia atitrūkti nuo problemų ir pabūti savo vidiniame pasaulyje. Tiesiogiai su tuo galima būtų susieti nr. 6, kurio pavadinimas „Tylos muzika“ primena tylos poreikį ir jo atradimą dailės terapijos erdvėje.

Žmogaus atvaizdo grupei dėl dažno savęs atspindžio ir reikšmės tam suteikimo pridėjau žodį „Aš“, kad į piešinių grupę nebūtų įtraukti piešiniai, vaizduojantys kitus žmones (Liucijos piešinys nr. 1) bei kad į piešinių grupę būtų įtraukti ir vaizdiniai, kuriuose moterys išreiškia save per kitus objektus, kaip Ūlos piešinys nr. 5 ir Rūtos piešinys nr. 8, kuriuose jas atspindi gyvūnai, bei Ūlos piešinys nr. 1, kuriame ji asocijuoja save su medžiu. Vėlgi dėl to, kad moterys šiuose piešiniuose įprasmina save, tai atitinka visas tris išskirtas metatemas. 1 metatemą apie sunkumus ir poreikius išreiškia prieš tai minėtas Liucijos piešinys nr. 6, reprezentuojantis patį piešėją, pagal savo reikšmę greičiausiai atpindi santyki su savimi ir asmenybės atspindį piešinyje. Ji kalba apie atskirtį prisimindama piešinį nr. 2, o nežinios išgyvenimas atsispindi piešinyje nr. 5. Dėl to, kad visuose Rūtos piešiniuose vaizduojamas žmogus, sunku išskirti kažkurį vieną piešinį, išreiškiantį specifiskai vieną ar kitą temą, tačiau pvz.: piešinys nr. 8 atspindi taikdario poreikį, o kalbant apie piešinyje nr. 10 matomas ašaras, pradedama tema apie daug pasakančią situacija su šeima, taip išskiriant vienišumo jausmą, ryšio poreikį.

Tas pats piešinys atitinka 2 metatemą apie santyki su savimi ir artimaisiais. Pasakojimas šia tema Rūtai yra skaudus, o kiek jos piešinių iš tiesų slepia sąsajas su šia tema, galima tik spėlioti žinant, kad moters piešiniuose jaučiamas asmeninis stilius gali tebūti gražus paviršius, slepiantis liūdesį: „Atrodo viskas gražu, o-o kažkoks prisiminimas išplaukia va toks (tylus, liūdnas balsas)...“ (R29). Iš šią metatemą atitinkančių Liucijos darbų galima išskirti piešinius nr. 5 ir 6. Kalbant apie piešinį nr. 5 Liucija kalba apie motyvaciją ir pozityvų požiūrį į ateitį, vaizduodama save ant tiltelio – t.y. pakeliui į minėtą spalvingą ateitį, tuo tarpu piešinys nr. 6, kaip jau buvo minėta, išreiškia pozityvų mąstymą, jo svarbą. Tuo tarpu visi prieš tai minėti Ūlos piešiniai (nr. 1, 4, 5 ir 7), turintys centrinę kompoziciją ir išreiškiantys 2 metatemą, atsikartoja ir čia.

Žmogaus „Aš“ atvaizdas vėlgi atitinka 3 metatemą apie dailės terapijos naudą. Asmenybės ir gyvenimo atspindys dailės terapijos darbuose iš karto atspindi visų žmogaus „Aš“ atvaizdų atitikimą. Saugumo aspektą vėlgi atspindi prieš tai šiai temai jau priskirtas Ūlos piešinys nr. 4. Taip pat čia galima paminėti ir piešinį nr. 7 – jame atvaizduojamas košmaras leido į jį pažvelgti iš saugaus atstumo. Taip pat antros užduoties dalies metu, pagal kurią buvo prašomą pavaizduoti, kaip su ta baime kovojama, Ūla pridėjo ateivių skraidančias lėkštes, taip siekdama pridėti absurdo ir žaismingumo, primindama sau, kad vaizduojamas siužetas nėra tikras. Tai vėlgi užtikrino, suteikė



saugumo pojūtį. Liucijos darbas, atitinkantis saugumą ir vaizduojantis žmogų „Aš“ vėlgi piešinys nr. 4.1. Tačiau galima manyti, kad saugumą ji jautė ir piešdama tokį piešinį, kaip nr. 6, kuris išreiškė jos didžiausias baimes. Pasidalinimas savo jausmais, jų išreiškimas irgi reikalauja saugios erdvės. Tuo tarpu galima pasikartoti, kad Rūta saugumo nepriskyrė specifiniam piešiniui, bet veikiau jau bendrai paėmus piešimo procesui ir galimybei jo metu pasinerti į save, tuo tarpu ryšio tema atsispindi piešinyje nr. 9, kuris, kaip grupinio piešinio fragmentas, atspindi būtent proceso metu užmezgztus ryšius su kitais grupės dalyviais.

Gamtos motyvų grupei priskyriau Ūlos gamtos vaizdinius, Liucijos peizažus ir Rūtos gėlių vaizdinius. Kalbant apie 1 metatamą, atspindinčią sunkumus ir poreikius, galima išskirti Rūtos piešinius nr. 5 ir 11. Piešinyje nr. 11 yra išreikšta baimė ligai, jos suteikiamiems sunkumams, o tuo tarpu piešinys nr. 5 išreiškia šilumos poreikį, kas atsispindi ir tokiuose formaliuose elementuose kaip kontrastas tarp šiltų spalvų fono ir melsvos personažo spalvos. Liucijos peizažuse 1 metatema neatsispindi.

2 metatamą išreiškiantys Ūlos piešiniai yra jau minėtieji nr. 1 ir 4. Liucijos atveju šiai metatamai galima priskirti piešinį nr. 3. Jame vaizduojamas peizažas, įkvėptas prisiminimo apie su šeima praleistą laiką kalnuose. Čia atsispindi šeimos svarba. Taip pat kalbant apie šį piešinį Liucija apmąsto to prisiminimo patirtį – suvokiama jai susitelkti padedanti „čia ir dabar“ filosofija, atspindinti santykio su savimi momentą bei žengtą žingsnelį link savęs pažinimo. Rūta tuo tarpu gėlių vaizdiniais pasižymintiems piešiniams specifiškai nesuteikia 2 metatamą išreiškiančių prasmų.

3 metatema, kalbanti apie dailės terapijos naudą, vėlgi pasireiškia Ūlos jau minėtuose piešiniuose nr. 1 ir 4, taip pat čia dar prisideda piešinys nr. 2 – šiame gamtos vaizdinyje išreiškiamas savęs ir savo santykio su pasauliu atspindys – tuo metu dar tik buvęs antrasis moters dailės terapijos užsiėmimas išreiškė dar nepagerėjusią būseną per pasirinktą niūrių spalvų paletę, tačiau pats oranžinių batų nupiešimo momentas išreiškė norą pagyvinti pavaizduotą sceną, suteikti jai optimizmo: „<...> kai dirbau su šituo piešiniu, aš ee, aš negalvočiau iš pradžios pridėti tuos batukus ir pagalvočiau, kad čia bus tokia visiškai negyvenama vieta iš tiesų. Jeigu... na jeigu aš neparodysiu, kad čia kažkas yra ir aš to nenorėjau. Aš norėjau, kad čia kažkas gyventų būtent šitoj vietoj“ (Ū8). Toks gyvybės įnešimas galimai išreiškė ir atsirandančią motyvaciją bei saugumą – šio piešinio tema buvo atsakymas į klausimą kas pradžiugintų po sunkios dienos. Autorės teigimu ji čia pavaizdavo vietą, kurioje kažkada yra lankiusis. Jos tyla ir ramybė galimai atspindi saugumą. Tuo tarpu Liucijos piešinys nr. 1 išreiškia ryšių užmezgimą tiek ne dailės terapijos metu (piešinyje vaizduojamas kitas pacientas), tiek dailės terapijos metu (pats grupinio užsiėmimo pobūdis). Pastarosios užduoties reikšmę galima priskirti ir Rūtai, jos piešinys nr. 9 irgi išreiškia ryšių užmezgimą užduoties metu.

kalbant apie asmenybės ir gyvenimo atspindį piešinys nr. 5 padėjo įvertinti savo požiūrio į mirtį pokytį.

## 5. IŠVADOS

1. Dėl per trumpos dailės terapijos intervencijos trukmės ir per labai mažo imties dydžio, tiek Reakcijų į psichinės sveikatos rūpesčius klausimynas, tiek Varviko – Edinburgo psichikos sveikatos skalė statistiškai reikšmingu pokyčių neparodė ( $p > 0.05$ ). Tačiau kiekybinė analizė padėjo surinkti vertingų duomenų, atskleidžiančių didelę atkryčio riziką – 82,4% respondentų dėl psichikos sveikatos sutrikimų į ligoninę buvo paguldyti daugiau nei 1 kartą; nurodytų kartų vidurkis buvo ~3,4
2. Teminė analizė atskleidė, kad dailės terapijos metu buvo įvertinti tiek teigiami, tiek neigiami gyvenimo aspektai, tačiau abiejais atvejais buvo juntama dailės terapijos nauda. Temos „Problemos ir sunkumai“ (Liucijos tema) ir „Poreikiai“ (Rūtos tema) sudarė pirmąją metatamą „Sunkumai ir poreikiai“, kuri išreiškė galimybę įsivardinti ir perprasti sunkumus, su kuriais susiduriama, bei poreikius. Temos „Santykiai“ (Ūlos tema) „Būdai kovoti prieš problemas ir sunkumus“ (Liucijos tema) ir „Šeimos svarba“ (Rūtos tema) sudarė antrąją metatamą „Santykis su savimi ir savo artimaisiais“, kuri išreiškė santykio su savimi ir savo artimaisiais suteikiamą galimybę įvertinti asmeninius resursus ir kitų palaikymo reikšmę sunkiu laikotarpiu. Bendra tema „Dailės terapijos nauda“ sudarė trečiąją metatamą tuo pačiu pavadinimu, kuri išreiškė dailės terapijos kaip asmenybės ir gyvenimo atspindžio funkciją, dailės terapijos teikiamos saugios erdvės reikšmę bei dailės terapijos suteiktą paskatą tobulėti ir užmegzti ryšius.
3. Tiriamųjų išgyvenimus atspindi šie visų dalyvių darbuose pasikartojantys formalieji piešinių elementai: centrinė kompozicija išreiškia asmenybę ir tuo metu svarbias temas; žmogaus „Aš“ atvaizdas atspindi patį žmogų ir jo santykį su tam tikra tema; gamtos motyvai išreiškia atgimimą, vešėjimą, grožį.
4. Visi išryškėję formalieji elementai buvo susiję su tyrimo dalyvių patirtimis, kurios išryškėjo temininėje analizėje. Centrinė kompozicija, žmogaus „Aš“ atvaizdas ir gamtos motyvai yra susiję su visomis trimis metatemomis „Sunkumai ir poreikiai“, „Santykis su savimi ir savo artimaisiais“ ir „Dailės terapijos nauda“. Tačiau galimai dėl trijų tyrimo dalyvių skirtingų diagnozių bei daugumos skirtingų užsiėmimų temų yra sunku įvertinti specifinių formaliųjų elementų sąsają su kažkuria viena tema.

## **6. PRAKTINĖS REKOMENDACIJOS**

1. Taikyti dailės terapiją psichikos sveikato sutrikimų turintiems žmonėms siekiant pagerinti jų emocinę būseną.
2. Taikyti grupinę dailės terapiją, nes ji skatina socializaciją, mažina vienišumo jausmą.
3. Skatinti eksperimentavimą su priemonėmis ir technikomis, tai skatina išeiti iš komforto zonos saugioje erdvėje ir išlaisvina.
4. Pailginti dailės terapijos užsiėmimų laiką – per 1 valandos užsiėmimą yra sunku suspėti išklaudyti visų pacientų refleksijas bei tenka atsisakyti apšilimo pratimų.

## 7. LITERATŪROS SĄRAŠAS

Abt, T. (2005). *Introduction to Picture Interpretation: According to C. G. Jung* (F. Luton, Sud.). Living Human Heritage Publications.

Al-Rasheed, E. S., & Al-Rasheed, M. S. (2023). The value of painting as a therapeutic tool in the treatment of anxiety/depression mental disorders. *Journal of Interprofessional Education & Practice*, 100636. <https://doi.org/10.1016/j.xjep.2023.100636>

Biedermann, H. (2002). *Naujasis simbolių žodynas* (Gužauskienė, Sud.; V. Gibavičius, A. Krasnovas, V. Mikailionis, & O. Pulkauninkienė, Vert.). Mintis.

*Bipolar Disorder*. (2023, vasario). National Institute of Mental Health (NIMH). <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/bipolar-disorder>

Blomdahl, C., Guregård, S., Rusner, M., & Wijk, H. (2018). A manual-based phenomenological art therapy for individuals diagnosed with moderate to severe depression (PATd): A randomized controlled study. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 41(3), 169–182. <https://doi.org/10.1037/prj0000300>

Braun, V., & Clarke, V. (2006). *Using thematic analysis in psychology*. [https://www.researchgate.net/publication/235356393\\_Using\\_thematic\\_analysis\\_in\\_psychology](https://www.researchgate.net/publication/235356393_Using_thematic_analysis_in_psychology)

Chiang, M., Reid-Varley, W. B., & Fan, X. (2019). Creative art therapy for mental illness. *Psychiatry Research*, 275, 129–136. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.03.025>

Ciasca, E. C., Ferreira, R. C., Santana, C. L. A., Forlenza, O. V., Dos Santos, G. D., Brum, P. S., & Nunes, P. V. (2018). Art therapy as an adjuvant treatment for depression in elderly women: A randomized controlled trial. *Revista Brasileira De Psiquiatria (Sao Paulo, Brazil: 1999)*, 40(3), 256–263. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2017-2250>

Coqueiro, N. F., Vieira, F. R. R., & Freitas, M. M. C. (2010). Art therapy as a therapeutic tool in mental health. *Acta Paulista de Enfermagem*, 23, 859–862. <https://doi.org/10.1590/S0103-21002010000600022>

Czamanski-Cohen, J., Wiley, J. F., Sela, N., Caspi, O., & Weihs, K. (2019). The role of emotional processing in art therapy (REPAT) for breast cancer patients. *Journal of Psychosocial Oncology*, 37(5), 586–598. <https://doi.org/10.1080/07347332.2019.1590491>

Dattani, S., Ritchie, H., & Roser, M. (2021). Mental Health. *Our World in Data*. <https://ourworldindata.org/mental-health>

*Depression*. (2023). <https://www.who.int/health-topics/depression>

*Depressive disorder (depression)*. (2023, kovo 31). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>

Elimimian, E. B., Elson, L., Stone, E., Butler, R. S., Doll, M., Roshon, S., Kondaki, C., Padgett, A., & Nahleh, Z. A. (2020). A pilot study of improved psychological distress with art therapy in patients with cancer undergoing chemotherapy. *BMC Cancer*, 20(1), 899. <https://doi.org/10.1186/s12885-020-07380-5>

- Hanevik, H., Hestad, K. A., Lien, L., Teglbjaerg, H. S., & Danbolt, L. J. (2013). Expressive art therapy for psychosis: A multiple case study. *The Arts in Psychotherapy, 40*(3), 312–321. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2013.05.011>
- Hu, J., Zhang, J., Hu, L., Yu, H., & Xu, J. (2021). Art Therapy: A Complementary Treatment for Mental Disorders. *Frontiers in Psychology, 12*, 686005. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.686005>
- Jamalamadaka, T., Griffith, E., Steer, H., & Salkovskis, P. (2020, birželio 4). *Fear of illness recurrence and mental health anxiety in people recovering from psychosis and common mental health problems—PMC*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7496928/>
- Karpavičiūtė, S. (2014). *Varviko-Edinburgo psichikos sveikatos skalė*. <https://www.lsmuni.lt/cris/handle/20.500.12512/92536>
- Lebedeva, L. (2005). *Praktika art-terapiji: Podchody, diagnostika, sistema zaniatij* (A. Pundzevičienė, Vert.).
- Maheswaran, H., Weich, S., Powell, J., & Stewart-Brown, S. (2012). Evaluating the responsiveness of the Warwick Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS): Group and individual level analysis. *Health and Quality of Life Outcomes, 10*(1), 156. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-10-156>
- Mental disorders*. (2022, birželio 8). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- Mental health*. (2023). <https://www.who.int/health-topics/mental-health>
- Odell-Miller, H., Hughes, P., & Westacott, M. (2007). An investigation into the effectiveness of the arts therapies for adults with continuing mental health problems. *Psychotherapy Research*. <https://doi.org/10.1080/10503300500268342>
- Rodiklių duomenų bazė—Oficialiosios statistikos portalas*. (s.a.). Gauta 2023 m. balandžio 20 d., <https://osp.stat.gov.lt/statistiniu-rodikliu-analize#/>
- Savižudybių Lietuvoje mažėja, bet rodikliai lieka prasčiausi Europoje*. (2022, birželio 6). lrt.lt. <https://www.lrt.lt/naujienos/sveikata/682/1712740/savizudybiu-lietuvoje-mazeja-bet-rodikliai-lieka-prasciausi-europoje>
- Savo sveikatos vertinimas—Oficialiosios statistikos portalas*. (2020). <https://osp.stat.gov.lt/lietuvos-gyventoju-sveikata-2020/savo-sveikatos-vertinimas>
- Schizoaffective Disorder | NAMI: National Alliance on Mental Illness*. (2023). <https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Mental-Health-Conditions/Schizoaffective-Disorder>
- Schizoaffective disorder—Symptoms, diagnosis and treatment | BMJ Best Practice US*. (2022, liepos 27). <https://bestpractice.bmj.com/topics/en-us/1199>
- Sergamumas*. (2021). [https://hi.lt/php/serg14.php?dat\\_file=serg14.txt](https://hi.lt/php/serg14.php?dat_file=serg14.txt)
- Shore, A., & Rush, S. (2019). *Finding clarity in chaos: Art therapy lessons from a psychiatric Hospital—ScienceDirect*. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0197455618301059>

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

Sorge, B. (1998). *An exploration of repetition as a factor in healing in art psychotherapy: Is hope a feature in this healing? : Case illustration, a man with bipolar affective disorder—Spectrum: Concordia University Research Repository*. <https://spectrum.library.concordia.ca/id/eprint/632/>

*TLK-10-AM / ACHI / ACS elektroninis vadovas*. (s.a.). Gauta 2023 m. balandžio 20 d., <http://ebook.vlk.lt/e.vadovas/index.jsp>

Wolf, R. I. (2010). No One Can Hear Me Scream!: The Integration of Expressive Therapy Techniques, Creative Processing of Countertransference Inductions, and the Use of Metaphor in the Psychoanalytically Oriented Outpatient Treatment of a Woman Artist with a Schizoaffective Disorder. *Psychoanalytic Perspectives, 7*(2), 279–296. <https://doi.org/10.1080/1551806X.2010.10473095>

Zhang, M.-F., Wen, Y.-S., Liu, W.-Y., Peng, L.-F., Wu, X.-D., & Liu, Q.-W. (2015). Effectiveness of Mindfulness-based Therapy for Reducing Anxiety and Depression in Patients With Cancer: A Meta-analysis. *Medicine, 94*(45), e0897-0890. <https://doi.org/10.1097/MD.0000000000000897>

## 8. PRIEDAI

### Dailės terapijos užsiėmimų lentelės

#### 1 lentelė. Ūlos lankyti užsiėmimai

Sesijos nr.	Tema	Užsiėmimo instrukcija
1.	„Emocija“	Prašoma išreikšti tuo metu juntamą emociją naudojantis pasirinktomis dailės priemonėmis.
2.	„Po sunkios dienos“	Prašoma įsivaizduoti, kas padėtų pasijusti geriau po sunkios dienos ir tai išreikšti naudojantis pasirinktomis dailės priemonėmis.
3.	„Namai“	Prašoma pavaizduoti namus (tai gali būti vaikystės namai, svajonių namai, saugūs namai, nesaugūs namai ir t.t.) naudojantis pasirinktomis dailės priemonėmis.
4.	„Saugi erdvė“	Užsiėmimo pradžioje dalyvių prašoma užsimerkti, atsipalaiduoti ir įsivaizduoti saugią vietą. Vėliau prašoma pavaizduoti savo patirtį naudojantis pasirinktomis dailės priemonėmis.
5.	„Simbolis“	Prašoma pavaizduoti objektą, kuris reprezentuotų dalyvį ir su kuriuo dalyvis susitapatina (tai gali būti daiktas, gyvūnas, augalas ir t.t.) naudojantis pasirinktomis dailės priemonėmis.
6.	„Seni – nauji metai“	Dalyvis gali pasirinkti, ką nori pavaizduoti iš šių aspektų: už ką jis yra dėkingas, ką sau padovanotų arba ko sau palinkėtų kitiems metams, naudojantis pasirinktomis dailės priemonėmis.
7.	„Baimė“	Prašoma pavaizduoti baimę ir praėjus pusei užsiėmimo arba ant to pačio, arba ant kito lapo pavaizduoti, kaip dalyvis su ta baimė kovoja naudojant pasirinktas dailės priemones.

#### 2 lentelė. Liucijos lankyti užsiėmimai

Sesijos nr.	Tema	Užsiėmimo instrukcija
1.	„Grupinis piešinys“	Grupės dalyviai suskirstomi po 4 ir nekalbėdami piešia ant vieno lapo naudojantis pasirinktomis dailės priemonėmis. Likus 7 minutėms iki pabaigos jiems leidžiama kalbėti ir pasitarti, kaip užbaigti piešinį. * Dėl konfidencialumo čia yra pateikiamas tik tyrimo dalyvio nupieštas fragmentas.
2.	„Kitas“	Prašoma interpretuoti ir pavaizduoti žodžio „kitas“ reikšmę naudojantis pasirinktomis dailės priemonėmis.



3.	Žodžių grandinė: „Pavasaris“	Užsiėmimo pradžioje žaidžiama žodžių grandinė, po to prašoma išsirinkti labiausiai įsiminusį žodį ir jį pavaizduoti naudojantis pasirinktomis dailės priemonėmis.
4.1 4.2	„Priemonė“	Užsiėmimo pradžia dalyviai nežiūrėdami išsitraukia priemonę ir pusę užsiėmimo eksperimentuoja su ja, kitą pusę užsiėmimo prašoma pavaizduoti patirtį naudojantis pasirinktomis dailės priemonėmis.
5.	„Tiltas“	Prašoma lapą vertikaliai suskirstyti į tris dalis, pirmojoje dalyje pavaizduoti tai, kas dalyvį neramina šiuo metu, trečiojoje – kokia yra siekiamybė, o vidurinėje dalyje prašoma pavaizduoti kliūtis, skiriančias dabartinę buseną ir siekiamybę, bei pavaizduoti tiltą naudojantis pasirinktomis dailės priemonėmis.
6.	„Velnias ir angelas“	Prašoma pavaizduoti velnią, reprezentuojantį baimę ir angelą, reprezentuojantį tai, kaip dalyvis ginasi arba kovoja su baime, naudojantis pasirinktomis dailės priemonėmis.

### 3 lentelė. Rūtos lankyti užsiėmimai

Sesijos nr.	Tema	Užsiėmimo instrukcija
1.	„Emocija“	Prašoma išreikšti tuo metu juntamą emociją naudojantis pasirinktomis dailės priemonėmis.
2.	„Po sunkios dienos“	Prašoma įsivaizduoti, kas padėtų pasijusti geriau po sunkios dienos ir tai išreikšti naudojantis pasirinktomis dailės priemonėmis.
3.	„Seni – nauji metai“	Dalyvis gali pasirinkti, ką nori pavaizduoti iš šių aspektų: už ką jis yra dėkingas, ką sau padovanotų arba ko sau palinkėtų kitiems metams, naudojantis pasirinktomis dailės priemonėmis.
4.	„Magiška dovanų parduotuvė“	Užsiėmimo pradžia prašoma dalyvių užsimerkti, atsipalaiduoti ir įsivaizduoti, kaip vaikščiojant atrandama magiška dovanų parduotuvė – iš jos galima pasiimti bet ką mainais atiduodant kažką savo. Vėliau prašoma pavaizduoti savo patirtį naudojantis pasirinktomis dailės priemonėmis.
5.	„Baimė“	Prašoma pavaizduoti baimę ir praėjus pusei užsiėmimo arba ant to pačio, arba ant kito lapo pavaizduoti, kaip dalyvis su ta baime kovoja naudodant pasirinktas dailės priemones.
6.	„Ramybė“	Prašoma pavaizduoti, kur dalyvis ieško ramybės, naudojantis pasirinktomis dailės priemonėmis.

7.	„Šeimos stiprybės medis“	Prašoma pavaizduoti, kas iš artimosios aplinkos suteikia stiprybės, naudojantis pasirinktomis dailės priemonėmis.
8.	„Konfliktas“	Prašoma pavaizduoti juntamą konfliktą ar konfliktingą situaciją naudojantis pasirinktomis dailės priemonėmis.
9.	„Grupinis piešinys“	Grupės dalyviai suskirstomi po 4 ir nekalbėdami piešia ant vieno lapo naudojantis pasirinktomis dailės priemonėmis. Likus 7 minutėms iki pabaigos jiems leidžiama kalbėti ir pasitarti, kaip užbaigti piešinį. * Dėl konfidencialumo čia yra pateikiamas tik tyrimo dalyvio nupieštas fragmentas.
10.	„Kitas“	Prašoma interpretuoti ir pavaizduoti žodžio „kitas“ reikšmę naudojantis pasirinktomis dailės priemonėmis.
11.	Žodžių grandinėle: „Pavasaris“	Užsiėmimo pradžioje žaidžiama žodžių grandinėle, po to prašoma išsirinkti labiausiai įsiminusį žodį ir jį pavaizduoti naudojantis pasirinktomis dailės priemonėmis.
12.1 12.2	„Priemonė“	Užsiėmimo pradžioje dalyviai nežiūrėdami išsitraukia priemonę ir pusę užsiėmimo eksperimentuoja su ja, kitą pusę užsiėmimo prašoma pavaizduoti patirtį naudojantis pasirinktomis dailės priemonėmis.
13.	„Velnias ir angelas“	Prašoma pavaizduoti velnią, reprezentuojantį baime ir angelą, reprezentuojantį tai, kaip dalyvis ginasi arba kovoja su baime, naudojantis pasirinktomis dailės priemonėmis.
14.	„Emocija“	Prašoma išreikšti tuo metu juntamą emociją naudojantis pasirinktomis dailės priemonėmis.
15.	„Kaukė“	Prašoma pavaizduoti kaukę, kurią dalyvis kartais užsideda, naudojantis pasirinktomis dailės priemonėmis.

## Tyrimo dalyvio sutikimo forma

2023 m. \_\_\_\_\_ mėn. \_\_\_\_ d.

Sutinku dalyvauti Vilniaus Universiteto Medicinos fakulteto Dailės terapijos magistrantūros studijų programos II kurso studentės Jonės Gertrūdos Koženiauskaitės mišraus tipo tyrime, skirtame nustatyti dailės terapijos patyrimą ir poveikį psichikos sveikatos sutrikimų turintiems žmonėms.

Tyrimo duomenų rinkimo būdai: patyrimas bus vertinamas interviu, taip pat papildomais duomenų rinkimo būdais – refleksijomis terapijos metu ir piešiniais; poveikis bus vertinamas užpildytais klausimynais ir skalėmis.

Interviu bus įrašomas į diktofoną. Interviu garso įrašas bus saugomas 6 mėnesius nuo interviu paėmimo datos ir po to ištrinamas. Tyrime bus užtikrinamas dalyvių anonimiškumas ir konfidencialumas, surinkti ir analizės metu apibendrinti duomenys bus naudojami tik studijų tikslais.

Bet kada turėsiu galimybę atsisakyti dalyvauti tyrime.

\_\_\_\_\_  
(Inicialai/slapyvardis)

\_\_\_\_\_  
parašas

\_\_\_\_\_  
(Tyrėjo vardas ir pavardė)

\_\_\_\_\_  
parašas

Tyrėjo kontaktai:

El. paštas: j.kozeniauskaite@gmail.com

Tel. nr.: +37062301848

## Sociodemografinė anketa

*Gerbiamas respondente,*

*esu Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Dailės terapijos magistrantūros studentė. Atlieku tyrimą, kurio tikslas – nustatyti dailės terapijos patyrimą ir poveikį psichikos sveikatos sutrikimų turintiems žmonėms. Prašau tiksliai atsakyti į pateiktus anketos klausimus. Ši apklausa anoniminė, o Jūsų pateikti duomenys ir atsakymai yra konfidencialūs ir bus panaudoti tik mokslui tiriamiesiems tikslams.*

### 1. Jūsų lytis:

- Moteris
- Vyras
- Kita

### 2. Jūsų amžius: \_\_\_\_\_ (rašykite)

### 3. Jūsų išsilavinimas:

- Pradinis
- Vidurinis
- Aukštasis neuniversitetinis
- Aukštasis universitetinis
- Kita .....

(rašykite)

### 4. Jūsų gyvenamoji vieta:

- Didmiestis
- Kitas miestas
- Kaimas

### 5. Jūsų šeimyninė padėtis:

- Vėdės/ištekėjusi
- Nėvėdės/netekėjusi
- Išsiskyręs (-usi)
- Našlys (-ė)

### 6. Ar turite nepilnamėčių vaikų:

- Turiu
- Neturiu

### 7. Jūsų pagrindinis užsiėmimas:

- Moksleivis (-ė)
- Studentas (-ė)
- Dirbantis (-i)
- Nedarbantis (-i)
- Pensininkas (-ė)
- Kita .....

(rašykite)

### 8. Ar pirmą kartą esate paguldėtas (-ta) ligoninė dėl psichikos sveikatos sutrikimo (-ų)?

- Taip
- Ne

### 9. Jei galite ligoninėje ne pirmą kartą, parašykite, kiek apskritai kartų esate gulėjęs (-ėjusi) dėl psichikos sveikatos sutrikimo (-ų)?

\_\_\_\_\_ (rašykite)

### 10. Kokia Jūsų diagnozė (-ės)?

..... (rašykite)

*Dėkoju už atsakymus!*

## Varviko–Edinburgo psichikos sveikatos skalė (angl. Warwick-Edinburgh Mental Well – Being Scale, WEMWBS)

### Varviko–Edinburgo psichikos sveikatos skalė (angl. Warwick-Edinburgh Mental Well – Being Scale, WEMWBS)

Pagal lentelėje išvardytus teiginius apie jausmus, mintis įvertinkite, kaip dažnai Jūs taip jautėtės per pastarąjį diverių savaičių laikotarpį (kiekvienam teiginiui pažymėkite vieną Jums tinkamiausią atsakymo variantą)

Teiginys	Niekada	Retai	Kartais	Dažnai	Nuolat
I ateitį žvelgiu optimistiškai	1	2	3	4	5
Jaučiuosi naudingas(-a)	1	2	3	4	5
Jaučiuosi atsipalaidavęs(-usi)	1	2	3	4	5
Domiuosi kitais žmonėmis	1	2	3	4	5
Jaučiuosi energingas(-a)	1	2	3	4	5
Man puikiai sekasi spręsti problemas	1	2	3	4	5
Mąstau aiškiai	1	2	3	4	5
Esu savimi patenkintas(-a)	1	2	3	4	5
Jaučiuosi artimas(-a) kitiems žmonėms	1	2	3	4	5
Pasitikiu savimi	1	2	3	4	5
Gėbu pats(-i) apsispręsti	1	2	3	4	5
Jaučiuosi mylimas(-a)	1	2	3	4	5
Domiuosi naujais dalykais	1	2	3	4	5
Esu linksmas(-a) nusteikęs(-usi)	1	2	3	4	5





	Niekada (0)	Retai (1)	Kartais (2)	Dažnai (3)	Labai dažnai (4)	Visada (5)
26. Aš išsiliēju ant aplinkinių žmonių	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Aš apsimetu, kad viskas gerai	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. Aš meldžiuosi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. Aš susidaruu tolimesnių veiksmų planą	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. Aš bandau prisiminti, kaip sustvarkiau paskutinį kartą, kai taip jaučiausi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. Aš pykstu ant likimo/pasaulio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. Aš valgiu, kad sustvarkyčiau su savo rūpesčiais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. Aš siekiu patikimino, kad įsitikinčiau, jog mano psichinė sveikata yra gera	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>