

VILNIAUS UNIVERSITETO MEDICINOS FAKULTETAS  
IR  
LIETUVOS MUZIKOS IR TEATRO AKADEMIJA

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

**LGBTQ+ ASMENŲ TAPATYBĖS IR JOS SĄSAJŲ SU SAVIVERTE  
TYRINĖJIMAS PER DAILĖS TERAPIJĄ**

**Austėja Lukminaitė**

Darbo vadovas

Vilniaus uiniversitetas, Asist. Dr. Aušra Beržanskytė  
(institucija, pedagoginis vardas, mokslo laipsnis, vardas, pavardė)

Konsultantas

Vilniaus uiniversitetas, Lekt. Vaida Adomaitienė  
(institucija, pedagoginis vardas, mokslo laipsnis, vardas, pavardė)

Recenzentas

Vilniaus universitetas, Asist. Dr. Audronė Brazauskaitė  
(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 austeja.lukminaitė@mf.stud.vu.lt

2023

## TURINYS

SAVOKŲ ŽODYNAS .....	3
ĮVADAS .....	5
1. LGBTQ+ PATIRIAMOS PROBLEMOS .....	9
1.1. LGBTQ+ kontekstas .....	9
1.2. Situacija Lietuvoje .....	10
1.3. Iššūkiai. Psichologinė ir fizinė LGBTQ+ sveikata .....	12
1.5. Literatūros apibendrinimas .....	18
2. DAILĖS TERAPIJA IR LGBTQ+ .....	19
2.1. Dailės terapija LGBTQ+ kontekste .....	19
2.2. Dailės terapijos taikymas LGBTQ+ asmenims .....	20
2.3. Galimybės dailės terapijos taikymui LGBTQ+ asmenims Lietuvoje .....	25
2.4. Literatūros apibendrinimas .....	27
3. METODAI .....	28
3.1. Dalyviai .....	28
3.2. Duomenų rinkimas .....	30
3.3. Dailės terapijos intervencija .....	31
3.4. Duomenų analizė .....	32
3.5. Tyrimo etika .....	33
4. REZULTATAI .....	34
4.1. Kiekybinių duomenų analizės rezultatai .....	34
4.2. Teminės interviu analizės rezultatai .....	34
4.3. Formalių piešinio elementų analizės rezultatai .....	44
5. REZULTATŲ APTARIMAS .....	53
5.1. Tyrimo ribotumas .....	56
5.2. Tyrėjo refleksija .....	56
IŠVADOS .....	59
Rekomendacijos .....	60
LITERATŪROS SĄRAŠAS .....	61
SANTRAUKA .....	76
ABSTRACT .....	77

## SAVOKŲ ŽODYNAS

**Savivertė** - (angl. *self-estimation; self-evaluation*) Asmens savo savivaizdžio vertinimas.

Savivertė apima savigarbą ir turi didelės įtakos asmenybės raidai. Nuo savivertės priklauso žmogaus savikritiškumas, reiklumas sau, požiūris į savo nesėkmes ir pasiekimus, santykiai su kitais. Asmuo, kuris teigiamai save vertina, atkakliau sprendžia sunkius kasdienes uždavinius, mažiau pasiduoda kitų spaudimui, yra ne toks drovus bei vienišas ir tiesiog laimingesnis. Žema savivertė paprastai sukelia nepasitenkinimo savimi ir kitais bei nevilties išgyvenimus. Aukšta savivertė – viena svarbiausių psichikos sveikatos prielaidų, todėl tarp pagrindinių psichologinio konsultavimo ir psichoterapijos tikslų yra savivertės koregavimas (Bagdonas & Bliumas, 2019)

**Tapatybė** – identitetas (lot. *identitas* (kilm. *identitatis*); psichol. asmenybės vidinė vienovė, išgyvenama kaip savo paties „aš“, savimonė (Konsultacijų Bankas - Valstybinė Lietuvių Kalbos Komisija, n.d.)

**LGBTQ+** – skėtinis terminas, vartojamas įvardinti asmenis priklausančius lesbiečių, gėjų, biseksualių, translyčių, *queer* ir (arba) savo tapatybės ieškančių asmenų bendruomenėms (*APA Dictionary of Psychology*, n.d.-a)

**Heteronormatyvumas** – (angl. *heteronormativity*) n. prielaida, kad heteroseksualumas yra normalaus seksualinio elgesio standartas ir kad vyrų ir moterų skirtumai bei lyčių vaidmenys yra natūralūs ir nekintami žmonių santykių elementai. (*APA Dictionary of Psychology*, n.d.-a)

**Mažumų stresas** – (angl. *minority stress*) fiziologinis ir psichologinis poveikis, susijęs su nepalankiomis socialinėmis sąlygomis, kurias patiria etninės ir rasinės mažumos, lesbietės, gėjai, biseksualūs ir translyčiai asmenys bei kiti stigmatizuojamų socialinių grupių nariai. (*APA Dictionary of Psychology*, n.d.-a)

**Internalizuota (vidinė) homofobija** - (angl. *internalised homophobia*) Asmens savo homoseksualios seksualinės orientacijos neigimas ir (ar) susitaikymas su heteroseksualumu kaip vieninteliu „teisingu“ seksualumo raiškos būdu (Lietuvos psichologų sąjunga, 2023)

**Nedvinaris** - Terminas, vartojamas apibūdinti žmonių grupę, kurios lytinės tapatybės ir (ar) lyties vaidmuo neatitinka to, kas įprastai yra priskiriama dvinarėms (vyro ir moters) lytims. Nedvinariai – tai būdvardis, apibūdinantis asmenis, kurie savęs išskirtinai neidentifikuoja kaip vyro ar moters. Galimos įvairios variacijos, kuomet asmens lytinė tapatybė ir (ar) lyties vaidmuo atitinka abiejų, tiek, vyro, tiek moters; yra kažkurioje spektro vietoje; netelpa į įprastą, dvinares vyro ir moters

kategorijas. Dalis, bet ne visi, nedvynarių asmenų save identifikuoja kaip translyčius (Lietuvos psichologų sąjunga, 2023)

**Queer** – angliška sąvoka dažnai naudojama kaip skėtinis terminas nuskant priklausymą LGBTQ+ bendruomenei. Taip pat gali būti vartojama kalbant apie asmenis, kurie atmeta normatyvinius moteriško ir vyriško seksualinio elgesio apibrėžimus (Queer | Definition & Uses | Britannica, 2023)

## IVADAS

Tyrimai atskleidžia, kad LGBTQ+ asmenys patiria mažumos stresą, kurį kelia visuomenėje paplitusios neigiamos nuostatos LGBTQ+ asmenų atžvilgiu ir iš to kylanti diskriminacija bei priekabiavimas. Su mažumu stresu siejamas didesnis psichikos sveikatos problemų paplitimas tarp LGBTQ+ asmenų (King et al., 2008). Šis patiriamas stresas, susijęs su LGBTQ+ asmenų seksualine ar lytine tapatybe, gali neigiamai paveikti jų savivertę ir pasireikšti kaip tapatybės slėpimas, internalizuota homofobija, transfobija, ir LGBTQ+ asmenų disforija (de Lange et al., 2022; Moagi et al., 2021; Teasdale, Bradley-Engen, 2010). Mažumų streso keliamos problemos ypač ryškios visuomenėse, kuriose aukšti homofobijos ir netolerancijos rodikliai. Europos Sąjungos Pagrindinių teisių agentūros atlikta apklausa (European Union Agency for Fundamental Rights, 2020) parodė, kad Lietuvos LGBT žmonių psichologinė savijauta yra viena prasčiausių visoje Europoje: net 34 proc. apklaustųjų nurodė nuolatos arba didesnę dalį laiko besijaučiantys prislėgti, išgyvenantys depresyviais nuotakas. Ankstesniame šios agentūros darytame LGBT tyrime (European Union Agency for Fundamental Rights, 2014) 70% Lietuvos respondentų sakė, kad diskriminacija seksualinės orientacijos pagrindu yra „labai paplitusi“ šalyje, o 61% iš dalyvavusių LGBT asmenų Lietuvoje paminėjo, kad jie buvo diskriminuojami ar jiems buvo grasinama dėl jų seksualinės orientacijos ar lyties tapatybės per pastaruosius dvylika mėnesių (didžiausias procentas iš visų ES šalių). Dėl kylančios grėsmės didelė dalis LGBT asmenų slepia savo orientaciją arba lytinę tapatybę nuo aplinkinių. 2019 metais LGL daryto tyrimo rezultatai parodė, kad 57% LGBT bendruomenei priklausančių asmenų vengia susikabinti rankomis su tos pačios lyties partneriais gatvėje, o 60% respondentų sutiko su teiginiu, kad translyčiai asmenys vengia reikšti savo lytinę tapatybę per savo išvaizdą.

Amerikos psichologų asociacijos (APA) žodyne „savęs vertinimas“ įvardijamas kaip individo savęs paties, savo galimybių, savybių ir vietos tarp kitų žmonių vertinimas. Nuo šio vertinimo priklauso asmens santykiai su aplinkiniais, jo savikritiškumas ir reiklumas sau, požiūris į savo laimėjimus ir nesėkmes. Savęs vertinimas yra glaudžiai susijęs su žmogaus asmenybės raida ir augimu, sau keliamų tikslų sudėtingumu. A. Maslow poreikių piramidėje (Maslow, 1943) savigarba ir savęs vertinimas yra ketvirtas pagal būtinumą poreikis, kurio nepatenkinus nėra galimybių rasti motyvacijos saviraiškai ir savo gebėjimų atskleidimui. Maslow piramidėje nusakomi saugumo ir socializacijos poreikiai stato pagrindą savigarbos poreikiui. 2021 m. tarptautinės LGBT teisių organizacijos „ILGA-Europe“ paskelbtame LGBT teisių indekse skelbiama, kad Lietuvoje yra užtikrinama tik 23 proc. LGBTQIA+ asmenų teisių lygybės ir

nediskriminavimo, šeimos, neapykantos nusikaltimų ir neapykantos kurstymo, lyties pripažinimo, pilietinės visuomenės ir prieglobsčio srityse, o vertinant pagal atskiras sritis, LGBTQIA+ asmenų šeimos teisių užtikrinimo srityje Lietuva užima paskutinę vietą (0 proc. teisių). Tad LGBTQ+ asmenims Lietuvoje teisiškai nėra užtikrinami vieni pagrindinių – saugumo – poreikiai, tai skatina visuomenės homofobiją, o LGBTQ+ priklausančiam asmeniui – internalizuotą homofobiją ir savęs nuvertinimą. LGBTQ+ asmenys emocinį distresą dažnai patiria dėl vidinių konfliktų, susijusių su savęs suvokimu ir tapatybės priėmimu (Moagi et al., 2021). Teigiama, kad tiek asmeninė savigarba (t. y. asmeninė vertė), tiek kolektyvinė savigarba (t. y. vertė, kylanti iš narystės socialinėje grupėje) yra vienos stipriausių subjektyvios gerovės prognozių (Bond & Miller, 2021). Atlikti tyrimai rodo padidėjusios savigarbos naudą: ji gali sumažinti stresą, sustiprinti įveikos įgūdžius ir pagerinti LGBTQ+ asmenų emocinę sveikatą (Longares et al., 2016).

Pripažįstant faktą, kad LGBTQ+ asmenys susiduria su diskriminacija, mažumu stresu ir patiria daugiau psichologinių problemų, kyla klausimas, kaip būtų galima pagerinti šios bendruomenės asmenų savijautą. Dailės terapija gali būti puiki priemonė tyrinėti ir priimti save, dirbti su stresinėmis ar traumuojančiomis patirtimis, atsipalaiduoti, būti momente. Vis daugiau įrodymų patvirtina, kad asmeninė kūrybinė raiška, seksualinė tapatybė ir emocinė sveikata yra susijusios, ir dailės terapija gali būti ypač naudinga LGBTQ+ asmenims atsiskleidimo laikotarpyje (Pelton-Sweet, 2008). Jungtinėse Amerikos Valstijose atlikti tyrimai taikant dailės terapiją įvairioms grupėms (depresyviems ir priklausomiems asmenims, valgymo sutrikimų turinčioms moterims, taip pat moterims, kurios yra turėjusios traumatiškų patirčių) rodo, kad dailės terapijos užsiėmimai gali stiprinti savivertę ir leisti formuotis naujiems įveikos būdams (Brown, 2019; Nangeroni, 2018; Wolfe, 2019). Dailės terapijos panaudojimo galimybės dirbant su seksualinėmis ir lytinėmis mažumomis analizuojamos tyrėjų, kurie pastebi šios terapijos naudą emocijų reguliavimui, savęs suvokimui ir psichologinės sveikatos gerėjimui (Hogan, Waller, 2003; MacWilliam et al., 2019). Šiame tyrime dailės terapija nuspręsta taikyti LGBTQ+ asmenims, kurie patenka į besiformuojančių suaugusiųjų amžiaus grupę. Besiformuojančio suaugusiojo laikotarpis (18-29 metai) skiriasi nuo paauglystės, nes besiformuojantys suaugusieji yra baigę lytinį brendimą ir nebesimoko vidurinėje mokykloje. Bręstanti suaugystė apibūdinama kaip kritinis ir nestabilus pereinamasis laikotarpis tarp paauglystės ir suaugusiojo amžiaus, tai yra svarbus metas tyrinėti ir pažinti savo tapatybę ir yra neatsiejamas nuo ilgalaikio psichologinio, socialinio ir elgesio vystymosi (Arnett, Mitra, 2020; Tanner, Arnett, 2016). Daugelis psichologinių problemų ir sutrikimų išsivysto iki 24 metų amžiaus, tad svarbu, kad asmenys tik ką pradėję savo „suaugusiojo“

gyvenimą turėtų galimybę gauti psichologinę pagalbą. Smriti ir kt. (2022) atliktoje tyrimų apžvalgoje pastebi, kad besiformuojantys suaugusieji dažnai susiduria su kliūtimis, trukdančiomis kreiptis psichologinės pagalbos dėl stigmatizacijos ir neigiamo požiūrio į terapijos naudą. Analizėje apibrėžiama, kad kūrybinė ir ekspresyvioji meno terapija gali būti tinkama terapijos rūšis bręstantiems suaugusiems, nes ji yra destigmatizuota ir neinvazinė psichikos sveikatos priežiūros priemonė. Minėtoje analizėje teigiama, kad dailės terapija yra efektyvus savęs tyrinėjimo būdas ir prevencinė priemonė nuo kai kurių psichologinių problemų atsiradimo. Besiformuojančių LGBTQ+ suaugusiųjų poreikiai yra unikalūs ir skiriasi nuo jų heteroseksualių bendraamžių. Pavyzdžiui, jie dažnai patiria tai, kas yra vadinamoji „antra paauglystė“, kuomet LGBTQ+ tapatybė tyrinėjama po brendimo (Kimbrough & Libby, 2020). Kimbrough ir Libby (2020) organizavo dailės terapijos užsiėmimus LGBTQ+ bręstantiems suaugusiems, gyvenantiems kaimo vietovėse. Svarbiausi užsiėmimų tikslai buvo sukurti saugią ir tolerantišką aplinką, kuri leistų savo tapatybės tyrinėjimus, bendruomenės ir priklausymo jausmo, tvirto terapinio santykio kūrimą. Organizuojant šiame tyrime aprašomus dailės terapijos užsiėmimus LGBTQ+ asmenims Lietuvoje, pasirinkti labai panašūs tikslai ir orientuotasi į saugios erdvės suteikimą, priklausymą bendruomenei ir tvirtą terapinį santykį. Įžengimas į „suaugusiojo pasaulį“ yra savęs tyrinėjimo laikotarpis, kai asmuo būna ganėtinai pažeidžiamas, o dailės terapija galėtų pagelbėti kuriant stiprią tapatybę. Tyrimo metu keliamas klausimas – ar dailės terapijos užsiėmimai vykdomi uždarai LGBTQ+ grupei galėtų turėti įtakos LGBTQ+ asmenų savo identiteto suvokimui? Siekiama analizuoti, kaip aiškesnis savęs suvokimas susijęs su savęs vertinimu. Keliami hipotezė: dailės terapijos intervencijos jauniems suaugusiems LGBTQ+ asmenims gali pagerinti jų savivertę.

**Tyrimo objektas** – LGBTQ+ jaunų suaugusiųjų savivertės ir identiteto paieškos dailės terapijos kontekste.

**Tyrimo tikslas** tyrinėti LGBTQ+ asmenų tapatybę ir jos sąsajas su saviverte per dailės terapiją.

**Tyrimo uždaviniai:**

1. Išanalizuoti LGBTQ+ asmenų psichosocialinius iššūkius ir apsauginius veiksnius bei dailės terapijos taikymo galimybes LGBTQ+ asmenims;
2. Įvertinti LGBTQ+ asmenų savivertę prieš ir po dailės terapijos intervencijos;
3. Atskleisti LGBTQ+ asmenų patirtis dailės terapijos užsiėmimuose;
4. Ištirti vizualinės raiškos kitimą piešiniuose

Atliktas mišrus tyrimas, kurio metu rinkti kokybiniai ir kiekybiniai duomenys. Kokybinio tyrimo dalyje pusiau struktūruotų interviu duomenys nagrinėti panaudojant teminės analizės

metodą gilinimuisi į dalyvių patyrimus dailės terapijos užsiėmimuose. Interviu analizę papildo piešinių formaliųjų elementų analizė (FEATS), kuri leidžia pastebėti kūrybinės raiškos kismą užsiėmimų metu. Kiekybiniame tyrime įvertintas dailės terapijos poveikis savivertei naudojant Rosenbergo savęs vertinimo skalę. Skalės angliškas pavadinimas – „Rosenberg’s Self-Esteem Scale“, sutrumpintai ji vadinama RSES. Tai yra dešimties punktų skalė, pagal kurią matuojama visuotinė savivertė, vertinant teigiamus ir neigiamus jausmus apie save. Ši matavimo priemonė atspindi asmens požiūrį į save, savo vertę ir svarbą.

Surinkti duomenys papildo vienas kitą ir praplečia suvokimą apie dailės terapijos panaudojimo galimybes dirbant su LGBTQ+ klientais, atskleidžia dalyvių poreikius, leidžia pažvelgti į sesijų metu patirtus išgyvenimus iš jų perspektyvos. Nors pasaulyje pastebimas veiksmingas dailės terapijos poveikis dirbant su LGBTQ+ asmenimis (Holder, 2022; Kwong Man-Kit, 2020; Zascirinskis et al., 2023), tačiau, Lietuvoje dailės terapijos užsiėmimai LGBTQ+ grupėms pirmą kartą taikyti atliekant šį tyrimą. Šis tyrimas galėtų būti naudingas tolimesniam dailės terapijos vykdymui Lietuvoje sąmoningai stengiantis įtraukti LGBTQ+ populiaciją. Mažumoms priklausantys asmenys turi didesnę riziką patirti įvairių psichologinių sunkumų, vertinga tyrinėti dailės terapijos galimybes dirbant su šia grupe.



# 1. LGBTQ+ PATIRIAMOS PROBLEMOS

Dirbant su LGBTQ+ asmenimis yra svarbu suvokti kontekstą iš kurio jie ateina, kokia aplinka juos supa ir kaip tai gali paveikti žmogų. Kalbama apie psichologines problemas su kuriomis susiduria šios bendruomenės nariai, bet ne visada gilinamasi, kur slypi emocinės gerovės pamatai. Ką reiškia būti LGBTQ+ asmeniu heteronormatyvioje visuomenėje ir kaip tai paveikia savivertę? Dar svarbesnis klausimas – kas yra pagrindiniai apsauginiai veiksniai, kurie galėtų pagerinti gyvenimo kokybę šiai marginalizuotai mažumai?

## 1.1. LGBTQ+ kontekstas.

LGBTQ+ – skėtinis terminas vartojamas norint apibrėžti ne heteroseksualios orientacijos, translyčius ar savo lyties neapibrėžiančius binariniais įvardžiais asmenis. Kiekviena akronimo raidė atitinka tam tikrą žmonių grupę (L – lesbietė, G – gėjus, B – biseksualus(-i), T – translytis, Q – *queer*). Pliusas akronimo gale reiškia nepaminėtų asmenų, pavyzdžiui, interseksualių, aseksualių asmenų ir kt. įtraukimą.

Visuomenės požiūris į įvairių lytinių orientacijų ir tapatybių asmenis kito įvairiais istoriniais periodais priklausomai nuo kultūrinių ir socialinių aplinkybių. Mokslinių šaltinių analizė rodo, kad LGBTQ+ asmenys egzistavo visada, tačiau dėl visuomenėje vyravusių stigmų bei nuostatų jie neturėjo galimybės atvirai dalyvauti viešajame gyvenime. Šaltiniuose apie Amerikos autochtonų bendruomenę, antikinę Graikiją, Romą ir Kiniją, Europos valdovus ir kilminguosius randame daug tokių pavyzdžių (Mondimore, 1996), o XX amžiaus LGBTQ+ aktyvizmo ir teisių raida siejama su feminizmu ir kova už moterų teises – pradžioje moterys pradėjo reikalauti lygių teisių su vyrais, vėliau ši kova evoliucionavo, įtraukdama nelygybę dėl rasinių ir etninių skirtumų, o vėliau ir LGBTQ+ asmenų teises (Ritzer, 2013).

Šiandieninė situacija pasaulyje svyruoja kurdama didžiulį skirtumą LGBTQ+ teisių atžvilgiu įvairiose valstybėse. Human Dignity Trust (2020) duomenimis pasaulyje yra 11 šalių, kuriose už privačius lytinius santykius abipusiu sutikimu su tos pačios lyties asmenimis taikoma mirties bausmė, arba yra tokia galimybė. Bent šešiose iš jų – Irane, Šiaurės Nigerijoje, Saudo Arabijoje, Somalyje, Jemene ir Šiaurės Nigerijoje – mirties bausmė taikoma, o Afganistane, Brunėjuje, Mauritanijoje, Pakistane, Katare ir Jungtiniuose Arabų Emyratuose mirties bausmė yra įteisinta. 14 šalių už translyčių žmonių lytinę tapatybę ir (arba) jos išraišką taikoma baudžiamoji

atsakomybė, taikant vadinamuosius "persirenginėjimo" ir "apsimetinėjimo" įstatymus. Daugelyje kitų šalių translyčiams taikomi įvairūs įstatymai, kuriais kriminalizuojama tos pačios lyties asmenų veikla, vagiliavimas, chuliganizmas ir viešosios tvarkos pažeidimai. Kitoje svarstyklių pusėje šalys, kuriose LGBTQ+ asmenims suteiktos sąlygos kurti šeimyninį gyvenimą, saugomą įstatymo. Šiuo metu tos pačios lyties asmenų santuokos įteisintos 32 šalyse: Argentinoje, Australijoje, Austrijoje, Belgijoje, Brazilijoje, Čilėje, Danijoje, Ekvadore, Airijoje, Islandijoje, Jungtinėje Karalystėje, Islandijoje, Ispanijoje, Kanadoje, Kolumbijoje, Kosta Rikoje, Liuksemburge, Maltoje, Meksikoje, Nyderlanduose, Naujoje Zelandijoje, Norvegijoje, Portugalijoje, Prancūzijoje, Slovėnijoje, Suomijoje, Švedijoje, Šveicarijoje, Taivane, Urugvajuje, Vokietijoje ir Pietų Afrikoje (Human Rights Campaign, 2023).

Taigi, LGBTQ+ bendruomenei priklausančių žmonių buvo visais laikais ir priklausomai nuo visuomenės, kurioje gyveno, jie susidurdavo su skirtingais iššūkiais. Šiandieniniame kontekste didelė dalis LGBTQ+ asmens gyvenimo kokybės vis dar priklauso nuo vietovės, kurioje jis gyvena.

## 1.2. Situacija Lietuvoje

Kaip minėta anksčiau, įvairiose pasaulio vietose LGBTQ+ teisių situacija kardinaliai skiriasi. Tai daro įtaką ten gyvenančių asmenų psichinei ir fizinei sveikatai. Norint geriau suprasti šio tyrimo svarbą psichinės mažumų sveikatos gerinimui, svarbu aptarti Lietuvoje esančią padėtį su kuria susiduria LGBTQ+ bendruomenės atstovai.

2022 m. pavasarį daugiau nei 100 Lietuvoje praktikuojančių psichologų ir psichoterapeutų atviru laišku kreipėsi į valstybės vadovus ir parlamento narius, teigdami, kad lyčiai neutralios partnerystės įteisinimas pagerintų LGBTQ+ asmenų Lietuvoje psichikos sveikatą bei visos visuomenės saugumą (Lietuvos psichologų sąjunga, 2022). Tačiau Seime dar pateikimo stadijoje įstatymo projektas buvo atmestas ir grąžintas iniciatoriams tobulinti (63 parlamentarai balsavo už, 58 balsavo prieš ir 7 susilaikė). Taigi, nors psichikos sveikatos specialistai imasi viešos iniciatyvos bandydami atkreipti visuomenės dėmesį į esančias problemas, valstybiniu lygiu situacija yra sustojusi. 2021 m. atliktame tyrime pastebima, kad LGBT teisių indekse Lietuva yra 45 iš 49 į indeksą įtrauktų Europos šalių (*Rainbow Europe Map and Index 2021 - ILGA-Europe, 2021*). Tais pačiais metais Lietuvoje atliktas pirmasis tyrimas apžvelgiantis tos pačios lyties šeimų Lietuvoje gyvenimo sąlygas (Labanauskas, 2021). Tyrimą sudaro lyčiai neutralios partnerystės įteisinimo galimybių analizė ir kokybinis tyrimas apie LGBTQIA+ asmenų poreikius. Kokybinių interviu metu LGBTQ+ poros pasakojo, kad jaučia įtampą ir nerimą dėl neaiškaus savo statuso, kad turi

gyventi savotiškame užribyje, ir mažiau pažįstamiems bendradarbiams, aplinkiniams nuolat teikti „pasiaiškinius“, išgalvoti pasiteisinimus, kad gyvena po vieną, nors iš tiesų gyvena darnų poros gyvenimą su savo partneriu(-e). Europos kovos su rasizmu ir netolerancija komisija tiki, kad tos pačios lyties asmenų partnerystė gali sukelti įvairias diskriminacijos formas socialinių teisių srityje (European Commission against Racism and Intolerance, 2016). Nemažai tyrimų rodo, kad diskriminacinis požiūris LGBTQ+ asmenų atžvilgiu yra paplitęs Lietuvos visuomenėje. Pavyzdžiui, ES Pagrindinių teisių agentūros (European Union Agency for Fundamental Rights, 2014) LGBT tyrime 70% Lietuvos respondentų sakė, kad diskriminacija seksualinės orientacijos pagrindu yra „labai paplitusi“ šalyje, o 61% iš dalyvavusių LGBT asmenų Lietuvoje paminėjo, kad jie buvo diskriminuojami ar jiems buvo grasinama dėl jų seksualinės orientacijos ar lyties tapatybės per pastaruosius dvylika mėnesių (didžiausias procentas iš visų ES šalių). Vėlesni duomenys (European Union Agency for Fundamental Rights, 2020) taip pat atskleidžia, kad Lietuvoje LGBTQ+ asmenys retai drįsta atvirai rodyti priklausymą bendruomenei. 60% respondentų atsakė, kad beveik niekada atvirai nekalba apie buvimą LGBT, o bendras EU vidurkis yra per pusę mažesnis – 30%. Lietuva šiuo klausimu užima paskutinę vietą trisdešimties šalių sąrašė. Prie tokios situacijos Lietuvoje prisideda politinių ir religinių lyderių pasisakymai prieš LGBTQ+, pavyzdžiui parlamente 2022 m. kovo mėn. kvietinys svečias kalbėjo apie "Lietuvos homoseksualizaciją", tų pačių metų gegužės mėnesį buvo pradėtas tyrimas prieš parlamento narį Petrą Gražulį po to, kai jis LGBTQ+ žmones pavadino "degeneratais" ir "platinančiais ligas"(ILGA-Europe, 2023). Žmogaus teisių stebėjimo institutas paskelbė nacionalinę ataskaitą "Neapykantos kalba ir euroskepticizmas", atliktą tarp jaunų žmonių (16-25 m.) tarp 2010-2021 m., kurioje teigiama, kad neapykantos kalba yra plačiai paplitusi ir ją nuolat vykdo politiniai lyderiai (Human Rights Monitoring Institute, 2022). Lietuvoje LGBTQ+ teisių užtikrinimo stoka kursto diskriminaciją, o bendruomenės nariai vengia atvirai kalbėti apie savo tapatybę.

Ne mažesnę žalą daro ir jau esantys įstatymai. Lietuvoje 2002 metais įsigalėjęs „Nepilnamečių apsaugos įstatymas“ draudžia „viešą šeimos vertybių nepaisymą“, o tai apima viešą informaciją, kuri „niekina šeimos vertybes, (ar) skatina santuoką ar šeimos sukūrimą kitokį nei numatyta Lietuvos Respublikos konstitucijoje ir Lietuvos Respublikos Civiliniame kodekse“, kurie apibrėžia santuoką tarp vyro ir moters. Šis įstatymas draudžia suteikti informaciją apie LGBTQ+ nepilnamečiams. 2014 m. gegužės mėn. po Lietuvos tėvų forumo ir grupės konservatorių Parlamento narių skundų Kultūros ministerijai ir Lietuvos Edukologijos universitetui, vaikų knyga

“Gintarinė širdis” (autorė Neringa Dangvydė), kuri buvo išleista prieš šešis mėnesius LEU, buvo išimta iš knygynų. Pasakų knyga, kurioje pagrindiniai veikėjai buvo įvairių socialinę atskirtį ir diskriminaciją patiriančių grupių atstovai, buvo apibūdinta kaip “žalinga, primityvi ir šališka homoseksuali propaganda” (European Commission against Racism and Intolerance, 2016). Be to, Žurnalistų etikos inspektorius padarė išvadą, kad dvi pasakos, kurios skatina toleranciją tos pačios lyties asmenų santykiams yra žalingos nepilnamečiams. Praėjus beveik dešimčiai metų pagaliau sulaukta Europos Žmogaus Teisių Teismo sprendimo, kad Lietuva uždrausdama vaikišką knygą, kurioje aprašoma ir tos pačios lyties porų meilė, pažeidė saviraiškos laisvės principą. Vis dėl to, šis laimėjimas nekeičia esančios situacijos, jog bręstantys vaikai nesulaukia reikiamos informacijos apie LGBTQ+ bendruomenę, o vyraujantys mitai skatina homofobiją ir patyčias mokyklose. Europos Sąjungos pagrindinių teisių agentūra (European Union Agency for Fundamental Rights, 2020), apklausus Lietuvos jaunuolius (15-17m.), pateikė duomenis, kad 65% respondentų atsakė, jog mokyklose nėra suteikiama jokios informacijos apie LGBTQ+, 19% teigė, kad apie LGBTQ+ buvo formuojamos neigiamos nuostatos ir tik 1% dalyvių išreiškė sulaukę teigiamos informacijos LGBTQ+ atžvilgiu. To paties tyrimo metu rinkti duomenys, kada dalyviai pirmą kartą suprato esantys netradicinės orientacijos. Pasirodo, 58% dalyvių šį suvokimą turėjo būdami 10-14 metų. Tad galima svarstyti, kaip bręstančius neheteroseksualios orientacijos jaunuolius, paveikia informacijos apie LGBTQ+ trūkumas.

Lietuva LGBTQ+ teisių srityje stovi vietoje ir tai turi didelę įtaką piliečiams. Žmogaus teises užtikrinančių įstatymų stoka kuria įtampą ir skatina homofobiją. LGBTQ+ nariai jaučiasi nesaugiai ir vengia kalbėti apie savo tapatybę, o Nepilnamečių apsaugos įstatymas užkerta kelią jauniems žmonėms švietimo įstaigose sulaukti moksliskai patvirtintos informacijos apie LGBTQ+ asmenis.

### **1.3. Iššūkiai. Psichologinė ir fizinė LGBTQ+ sveikata**

Nėra paslaptis, kad žmonės, priklausantys mažumoms, patiria daugiau sunkumų. Apie problemas su kuriomis susiduria LGBTQ+ bendruomenė kalbėjo ne vienas sociologas, psichologas bei kitų sričių atstovas. Labiausiai išskirtini tokie veiksniai, kaip heteronormatyvumas bei iš jo kylanti homofobija ir diskriminacija. Šie išoriniai veiksniai daro įtaką vidiniams išgyvenimams, sukuriant mažumų stresą bei vidinę homofobiją.

Norint visapusiškai suprasti iššūkius, su kuriais susiduria LGBTQ+ bendruomenė, svarbu suprasti *heteronormatyvumo* sąvoką. Heteronormatyvumas vis dar priimtinas daugelyje visuomenės segmentų ir reiškia "*heteroseksualumo normalizavimą per socialines struktūras,*

*socialines praktikas ir socialines institucijas*" (Javaid, 2018). Įsitikinimas, kad kitos seksualinės orientacijos yra nenormalios arba prastesnės už heteroseksualumą yra priespaudos šaltinis, lemiantis heteroseksizmą ir homofobines nuostatas, sukuriantis priešišką atmosferą LGBTQ+ žmonėms (Mostert et al., 2015). Švietimo srityje LGBTQ+ žmonės yra visiškai ištrinami iš seksualinės sveikatos ir kitos pedagoginės informacijos. Seksualiai marginalizuotiems asmenims nesuteikiamos galimybės sudaryti santuoką, taip jie susiduria su daugybe kitų diskriminacinių veikslių, nes jų santykiai vertinami mažiau, nei heteroseksualūs santykiai (Robinson, 2016). Heteronormatyvumas taip pat palaiko dvinarę lyčių sampratą, būtinybę sutapti socialinei ir biologinei asmens lyčiai ir užtvirtina socialines „vyriškas“ ir „moteriškas“ normas. Toks požiūris apsunkina kovą už lyčių lygybę, heteronormatyvumo nubrėžiami rėmai palieka užribyje didelę dalį žmonių, o kuriamos išankstinės taisyklės riboja pasirinkimo teisę.

2003 m. Meyer paskelbė svarbų straipsnį "Prietaisai, socialinis stresas ir psichikos sveikata lesbiečių, gėjų ir biseksualų populiacijose", pradėdamas naują mažumų streso tyrimų erą. Pagal Meyer teoriją, LGBTQ+ asmenys dėl savo mažumos padėties patiria išskirtinį socialinį stresą, įskaitant viktimizaciją ir diskriminaciją. Sukeliama vidinė homofobija (angl. *internalised homophobia*), kuri turi neigiamą poveikį LGBTQ+ asmenų sveikatai (Mongelli et al., 2019). Vidinė homofobija apima tokius išgyvenimus savęs nuvertinimas ir tapatybės slėpimas (Fredriksen-Goldsen et al., 2014). Bandymai slėpti LGBTQ+ statusą, išankstinis nusistatymas ir neigiamo visuomenės požiūrio internalizavimas yra susiję su LGBTQ+ asmenų stresu, saviizoliacija, sumažėjusia saviverte ir neigiamomis psichikos sveikatos pasekmėmis.

Tyrimai atskleidžia didesnę psichologinių problemų paplitimą tarp LGBTQ+ asmenų, lyginant su šiai bendruomenei savęs nepriskiriančiais žmonėmis. Diskriminacija, viktimizacija ir socialinė atskirtis lemia socialinę izoliaciją ir psichologinės sveikatos skirtumus. LGBTQ+ bendruomenėje emocinis distresas pasireiškia aukštesniais depresijos, nerimo, savižalos, suicidinių minčių ir bandymų nusižudyti rodikliais lyginant su heteronormatyvia populiacija (Hardy, Monypenny, 2019; Moagi et al., 2021; Plöderl, Tremblay, 2015). Atlikus metaanalizę nustatyta, kad jaunesniems nei 21 metų asmenims, kuriuos traukia tos pačios lyties asmenys, kyla didesnė depresijos simptomų rizika palyginus su heteroseksualiais jaunuoliais, ir jie beveik dvigubai labiau linkę į savižudybę (Marshall et al., 2011). Peržvelgiant naujesnius duomenis, matoma, kad per dešimtmetį situacija nelabai pakito. 2022 metais Jungtinėse Amerikos Valstijose apklausus beveik 34 000 LGBTQ+ jaunuolių (13-24 m.), duomenys parodė, kad netgi 45% apklaustųjų svarstė apie savižudybę per paskutinius metus. Tarp translyčių ir nedvinarių asmenų šie rodikliai buvo ypač aukšti, nusižudyti

buvo bandęs kas penktas asmuo (The Trevor Project, 2022)Svarbu pabrėžti tai, kad lytinė tapatybė ar seksualinė orientacija savaime nesukelia psichikos sveikatos sunkumų, jie atsiranda kaip socialinių ir kitų veiksnių pasekmės. Diskriminacija, mikroagresijos išpuoliai, mažumų stresas ir socialinė atskirtis turi stiprų neigiamą poveikį LGBTQ+ asmenų psichikos gerovei (de Lange et al., 2022; Moagi et al., 2021; Mongelli et al., 2019; Nadal, 2019). Šie asmenys tampa labiau pažeidžiami, dažniau patiria seksualinį smurtą ir/ar nesaugius lytinius santykius (kas didina ŽIV ir lytiškai plintančių infekcijų riziką), dažniau susiduria su alkoholio, narkotikų priklausomybėms (Kussin-Shoptaw et al., 2017; Roxburgh et al., 2016)Taigi, dėl aplinkos priešiškoumo LGBTQ+ asmenims pasireiškiančios sveikatos problemos turi didelę įtaką psichinei ir fizinei gerovei.

Taigi, apibendrinant analizuotą literatūrą, galima teigti, kad pastebimi ryškūs psichinės sveikatos skirtumai tarp asmenų, kurie save identifikuoja kaip LGBTQ+ ir tų, kurie savęs nepriskiria šiai bendruomenei. Augimas heteronormatyvioje visuomenėje ir susidūrimas su diskriminacija ir homofobija kelia mažumų stresą, kuris neigiamai paveikia asmens emocinę būseną. Šio vidinio streso išgyvenimas gali pasireikšti tapatybės slėpimu ir savivertės sumažėjimu. LGBTQ+ asmenys turi daug didesnę suicidiškumo riziką, depresyvumą ir kitas psichinės sveikatos problemas.

#### **1.4. Tapatybė ir savivertė. Apsaugos veiksniai, autentiškos tapatybės kūrimas**

Klausimas „kas aš esu“ tikriausiai yra iškilęs kiekvienam. Ieškant atsakymo susiduriame su jo kompleksiskumu ir suvokiame, kad tapatybės apibrėžimas nėra toks vienareikšmis ir nekintantis. Sociologai Stets ir Burke savo darbuose plačiai analizuoja tapatybės teoriją. Jie savo tyrime tapatybę apibūdina kaip reikšmių rinkinį, apibrėžiantį asmenis pagal jų vaidmenis, socialines kategorijas ar grupes, kurioms jie priklauso, ir individualias savybes, kurios juos apibūdina kaip unikalius. Kitaip tariant, akcentuojama, ką reiškia, pavyzdžiui, būti studentu (vaidmens tapatybė), vyru ar moterimi (socialinė tapatybė) arba sąžiningu žmogumi (asmens tapatybė) (Stets & Burke, 2014). Vienu lygmeniu asmuo yra savo unikalios asmeninės biografijos kūrėjas, tačiau tuo pat metu taip pat ieškantis sąsajų su kitais, remiantis socialinėmis, kultūrinėmis ir biologinėmis savybėmis, bendrais bruožais ar vertybėmis. Kas asmuo mano esantis priklauso nuo to, su kuo bendrauja, nuo socialinių situacijų, kuriose atsiduria, ir motyvacijos, kurią tuo metu gali turėti (Carr, 2021). Šiame tyrime tapatybę pasirinkta nusakyti remiantis valstybinės lietuvių kalbos komisijos pasiūlytu aiškinimu „tapatybė (tarptautinis atitikmuo - identitetas) - tai asmenybės vidinė vienovė, išgyvenama kaip savo paties „aš“, savimonė.“ Tapatybę suprantame kaip asmens savęs suvokimą,

gebėjimą priskirti save grupei ir taip pat išskirti savo autentiškumą, ši savimonė sukuria vidinę vienovę.

Savo tapatybės suvokimas ir jos išpildymas turi sąsajas su saviverte. Šią mintį pagrindžia vis daugiau atliekamų tyrimų (Marcussen, 2006; Stets & Burke, 2014). Anksčiau minėtoje tapatybės teorijoje (Stets & Burke, 2014) nusakoma, kad socialinės, vaidmenų ir asmeninės tapatybių išreiškimas yra susijęs su skirtingais savivertės lygmenimis. Socialinės (grupinės) tapatybės išpildymas sukuria jausmą, kad esame reikšmingi ir vertingi, vaidmenų tapatybės įgyvendinimas suteikia kompetencijos jausmą, o asmens tapatybės atskleidimas leidžia jaustis tikroju savimi ir skatina autentiškumo jausmą. Taigi, šių trijų pagrindinių tapatybės sferų išpildymas leidžia asmeniui jausti savo vertę.

Kai žmonės pastebi skirtumą tarp to, kokie jie yra, ir to, kokie jie nori ar turėtų būti, jie patiria įvairių nemalonių emocijų. Dažniausiai sutinkama sąvoka, apibūrinanti tokią situaciją, yra *tapatybės krizė*. Egzistuoja bent du pagrindiniai tapatybės krizės tipai. Tapatumo deficitas prasideda tada, kai asmuo atmeta vertybes ir elgesio modelius, kurie formavo jo gyvenimą. Kitas tapatumo krizės modelis yra kylantys tapatumo konfliktai, kuomet asmuo turi išduoti tam tikrus asmeninius įsipareigojimus ar savęs apibrėžimus (Baumeister, 1997). LGBTQ+ asmenys augę *heteronormatyvioje* visuomenėje neretai susiduria su tapatybės krizėmis, kadangi jų autentiškas identitetas neatitinka visuomenės sukurtų standartų (Teasdale & Bradley-Engen, 2010). Sociologai Stets ir Bruke (2014) atkreipia dėmesį, jog kylant grėsmei būti atskirtam nuo grupės sukiamas emocinis distresas, o šis pavojaus signalas motyvuoja individus elgtis taip, kad jie gautų ir išlaikytų kitų žmonių pripažinimą. Toks kylantis konfliktas tarp visuomenės kuriamų normų ir jaučiamos vidinės tapatybės gali turėti neigiamų pasekmių. Užgniaužiant ir nerealizuojant trečio (asmeninio) tapatybės lygmens savivertė sumažėja. Bridge et. al. (2019) atliktoje tyrimų meta-analizėje pastebėta, jog homoseksualių asmenų savivertė ryškiai žemesnė, nei heteroseksualių asmenų. Atrinktuose 32 tinkamuose tyrimuose buvo lyginama vyrų (25 tyrimai) ir moterų (19 tyrimų) savivertė. Daugumoje tyrimų savivertei matuoti naudota Rosenbergo savivertės skalė (RSES). Lyginant su heteroseksualiais vyrais ir moterimis, seksualinių mažumų vyrų (stand. skirtumas = -0,33, 95 proc. PI [-0,44, -0,23]) ir moterų (stand. skirtumas = -0,20, 95 proc. PI [-0,29, -0,11]) savivertė buvo gerokai žemesnė. Tyrimai atkreipia dėmesį, kad LGBTQ+ asmenys emocinį distresą dažnai patiria dėl vidinių konfliktų, susijusių su savęs suvokimu ir tapatybės priėmimu (Barbee, Schrock, 2019; Hardy, Monypenny, 2019; Moagi et al., 2021). Savo tapatybės suvokimui ir priėmimui labai svarbi aplinkinių reakcija. Jei jaunas LGBTQ+ asmuo sulaukia neigiamo požiūrio

ar atmetimo, atskleidęs svarbias savo tapatybės dalis, tai tampa pagrindu, kuriuo matuojama to asmens savivertė (Moagi et al., 2021; Noble-Carr, Woodman, 2018). Moagi ir kt. (2021) tyrime pamini, kad pasikartojanti tokio nuvertinimo patirtis lemia vidinę kovą, susijusią su prastu savęs vertinimu, ir gali pasireikšti kaip tapatybės slėpimas, internalizuota homofobija, transfobija, ir LGBT+ asmenų disforija. Taip pat autoriai pabrėžia, kad negebėjimas priimti savo tapatybės didina tikimybę, kad asmenims išsivystys papildomos psichikos sveikatos problemos ir jie įsitrauks į neadaptyvų elgesį, kuris trukdys jiems gyventi visavertį gyvenimą. Aplinkinių priėmimo LGBTQ+ jaunuoliams svarbą patvirtina ir lietuvių atlikta literatūros apžvalga. Katinaitė ir Žardeckaitė-Matulaitienė (2021) dėmesį skiria tėvų reakcijai į vaikų atsiskleidimą ir pasekmes su kuriomis tenka susidurti. Apžvalgoje rašoma, kad atstumianti tėvų reakcija į jaunuolio seksualinę orientaciją susijusi su mažesniu jauno žmogaus autonomiškumo suvokimu, dažniau kylančiais kaltės ir gėdos jausmais, kurie didina riziką patirti depresijos simptomus, o ilgalaikėje perspektyvoje padidina LGB jaunuolių suicidiškumo lygį. Didžiausią ryšį su polinkiu į savižudybę turi tėvų bandymai pakeisti jaunuolio seksualinę orientaciją. Atstumianti tėvų reakcija taip pat susijusi su jaunuolių internalizuotos homofobijos susiformavimu, neadaptyvių streso įveikos strategijų taikymu, padažnėjusiomis homofobinėmis patyčiomis ir dažnesniu psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu. Priimanti tėvų reakcija sudaro sąlygas būti autentiškam ir dalytis svarbiais išgyvenimais, o tai veikia kaip jaunuolio depresijos ir savižudybės saugos veiksnys. Priėmimą patiriantys LGB jaunuoliai geba lengviau adaptuotis visuomenėje ir suformuoja pozityvų seksualinį identitetą, pasižymi geresniais streso valdymo įgūdžiais ir rečiau pradeda vartoti psichoaktyvias medžiagas. Taigi, LGBTQ+ asmenims ne retai savo tapatybės suvokimas gali tapti sudėtinga patirtimi, ypač jei susiduriama su aplinkinių kritika. Atstūmimo jausmas ir noras pritapti gali skatinti tikrosios tapatybės užgniaužimą, internalizuotą homofobiją, o taip pat žeminti savivertę. Priimanti aplinkinių reakcija tampa apsauginiu veiksniumi, kuris įgalina asmenį savo autentiško identiteto suvokimui ir priėmimui, taip stiprinant asmens savivertę.

LGBTQ+ psichinės sveikatos srityje atliekama nemažai tyrimų ir džiugu, jog vis daugiau dėmesio skiriama pokalbiams apie šios marginalizuotos grupės pažeidžiamumą, vis dėl to situacija keičiasi lėtai. Tai puikiai iliustruoja ir anksčiau aprašytas Lietuvos psichologų kreipimasis dėl įstatymų LGBTQ+ asmenų atžvilgiu gerinimo. Tad kokie būtų apsaugos veiksniai galintys padėti jaustis geriau, net ir kasdien susiduriant su priešiško apraiškomis? Ypatingą dėmesį reikėtų skirti palaikančių socialinių ryšių kūrimui. Jau anksčiau minėta, kad vienas iš svarbiausių apsauginių faktorių yra šeimos reakcija į jaunuolio atsiskleidimą. Šeimos priėmimas savižudybės



riziką sumažina dvigubai, tačiau tik 1 iš 3 translyčių ar nedvinarės lyties asmenų jautėsi suprastas savo šeimoje (The Trevor Project, 2022). Žinoma, gyvenant heteronormatyvioje visuomenėje, LGBTQ+ vaikų tėvams dažnai reikia laiko suvokti atskleistą vaiko identitetą. Tad kitas ypač svarbus apsauginis veiksnys yra įsitraukimas į LGBTQ+ bendruomenę ir iš jos sulaukiamas supratimas bei palaikymas (Bockting et al., 2013; Meyer, 2003; The Trevor Project, 2022). Prisijungimas prie bendruomenės didina saugumo jausmą ir socializaciją, o bendraminčių atradimas tampa palaikančiu faktoriumi. Toks „saugaus rato“ sukūrimas padeda pasijusti priimtam ir giliau tyrinėti savo asmenybę. Tai padeda giliau pažvelgti į savo vidinį pasaulį ir atrasti autentiškumą (kuriama tapatybė asmens lygmeniu). Saviraiška, kuomet leidžiama sau būti „tikroju aš“, taip pat tampa apsauginiu veiksniu ir gerina emocinę savijautą. Pavyzdžiui, kokybiniame tyrime per interviu (Barbee, Schrock, 2019) dalyvis(-ė) dalinosi, kad pristatydamas save kaip nedvinarę asmenybę jautėsi labiau pasitikintis savimi ir autentiškas: *„Kai pagaliau pradėjau dėvėti sportines liemenėles ir vaikinų drabužius, pasidarė daug patogiau ir tapo daug lengviau save išreikšti. Jaučiu, kad tai yra tai, kas esu, ir man nereikia dėl to meluoti. Jaučiu, kad man nereikia demonstruoti savo odos... Pastebėjau, kad kuo patogiau jaučiuosi su savo vyriška tapatybe, tuo geriau jaučiuosi dėvėdama sukneles, eidama į miestą ir atrodydama moteriškesnė.“*. Orientacijos ar lytinės tapatybės pristatymas kitiems vadinamas atsiskleidimu (ang. *coming out*). Tai dažniausiai įvyksta verbaliai informuojant aplinkinius apie esamą tapatybę, kuri neatitinka heteronormatyvių standartų. Šio proceso metu dažnai juntamas didelis stresas, tačiau taip pat pastebima, jog atsiskleidimas susijęs su padidėjusia saviverte (Henry, 2013; Rosario et al., 2001). Atsiskleidimas tampa svarbiu momentu, kuomet išdrįstama pristatyti „tikrąjį aš“ ir sulaukti aplinkinių reakcijos. Asmens saviraiška, atviras savo autentiškos tapatybės demonstravimas, ir gebėjimas apsupti save bendraminčiais bei palaikymą suteikiančiais žmonėmis tampa apsauginiais veiksniais, kurie kelia pasitikėjimą savimi ir savivertę.

Taigi, remiantis analizuota mokslinė literatūra, pastebima, kad tapatybės klausimas yra daugiasluoksnis ir kai asmeninė tapatybė (pavyzdžiui, priklausymas LGBTQ+) nepritampa prie socialinės (gyvenimas heteronormatyvioje visuomenėje), įvyksta tapatybės krizė. Ši krizė gali įvykti, kai tenka atmesti vertybes ir elgesio modelius, kurie formavo požiūrį į gyvenimą, susitaikyti su pasikeitusiu savęs apibrėžimu ar išsižadėti anksčiau turėtų įsipareigojimų. Tapatybė yra stipriai susijusi su saviverte, tad tapatybės krizės išgyvenimas gali turėti didelę įtaką jos sumažėjimui. Išties nustatyta, kad LGBTQ+ bendruomenei priklausančių asmenų savivertė yra gerokai žemesnė, nei jai nepriklausančių. Gyvenimas priešiškoje aplinkoje neigiamai paveikia LGBTQ+ asmenų

galią reikšti savo autentiškumą. Galingu apsauginiu veiksmu tampa artimųjų priėmimas ar įsiliejimas į LGBTQ+ bendruomenę, tai suteikia galimybę saviraiškai ir prisideda prie savivertės augimo.

### **1.5. Literatūros apibendrinimas**

Žmogų veikia jo aplinka, o LGBTQ+ kontekste šis teiginys įgauna dar ryškesnes spalvas. Pasaulyje matome kardinaliai skirtingus įstatymus šios bendruomenės atžvilgiu. Kai kuriose valstybėse už homoseksualius santykius ar netradicinę lytinę raišką yra baudžiama mirtimi, o 32 šalyse yra įteisintos tos pačios lyties santuokos. Lietuva šiame LGBTQ+ teisių spektre užima žemą vietą. Apsaugos nebuvimas įstatymų lygmeniu skatina homofobiją ir diskriminaciją, tad LGBTQ+ asmenys dažniau vengia kalbėti apie savo tapatybę. Tyrimai atskleidžia, kad gyvenant visuomenėje, kurioje aukšti netolerancijos rodikliai, LGBTQ+ asmenys patiria didesnes psichikos sveikatos problemas. Susiduriant su vyraujančiu heteronormatyvumu kyla vidinis stresas, kuris paveikia asmens emocinę būklę ir skatina tapatybės slėpimą. Negalėjimas reikšti savo tikrosios tapatybės turi įtakos ir savivertės mažėjimui. Tyrimais patvirtinta, jog LGBTQ+ asmenų savivertė yra žemesnė, lyginant su šiai bendruomenei savęs nepriskiriančiais asmenimis. Pozityvesnį savęs matymą gali paskatinti palaikantys socialiniai ryšiai, stiprią įtaką turi šeimos priėmimas ir įsitraukimas į LGBTQ+ bendruomenę. Pojūtis, kad žmogus gali reikšti savo autentišką tapatybę yra pasitikėjimą savimi ir savivertę keliantis veiksnys.

## 2. DAILĖS TERAPIJA IR LGBTQ+

Skyriuje aptarsime, kuo naudinga dailės terapija ir ar jos taikymas apsiriboja klinikinėmis imtimis. Svarbiausiais keliamas klausimas ar dailės terapija būtų vertinga dirbant su LGBTQ+ asmenimis ir kokios galimybės tokių užsiėmimų vykdymui Lietuvoje? Apžvelgsime įvairius dailės terapijos taikymo lytinėms ir seksualinėms mažumoms tyrimus.

### 2.1. Dailės terapija LGBTQ+ kontekste

Šiame poskyryje bus aptarta dailės terapijos istorija, jos panaudojimo galimybės ir šios terapijos santykis su LGBTQ+ bendruomene.

Dailės terapija - tai kūrybinių priemonių naudojimas psichoterapiniais arba fizinės ir psichosocialinės reabilitacijos tikslais. Ši terapijos rūšis yra pritaikoma skirtingoms žmonių grupėms įvairiose gydymo įstaigose, klinikose, taip pat renkamos grupės privatiems užsiėmimams. Terapijos sesijos gali padėti pasiekti pilnatvės jausmą, atstatyti ir transformuoti emocijas. Piešinyje mintis perduodama simboliniu lygmeniu, kuris leidžia atrasti naujas išvalgas, formuluoti kitokius požiūrio kampus, kurie gali vesti link gyvenimiškų pokyčių, augimo ir reabilitacijos (*APA Dictionary of Psychology*, n.d.). Dailės terapijos pradžia laikomas vėlyvas XX a. penktasis dešimtmetis, o jos pradininkai – A. Hill, M. Naumberg ir E. Kramer. Žinoma, dailės terapija nuo to laiko keitėsi, formavosi ir išaugo į tai, kaip ji yra suvokiama šiandien. Nepaisant to, Edwards (2014) pabrėžia, kad šios menų terapijos srities pirmtakai turėjo nepaneigiamą įtaką dabartiniam dailės terapijos įvaizdžiui. Naumberg teigė, kad dailė gali būti panaudota terapijoje, o Hill pačią dailę suvokė kaip terapiją. Šis esminis požiūrių skirtumas suteikė galimybę pastebėti dailės gydomasias savybes bei dailės galimybes panaudojimui psichoterapijoje. Dailės terapija susideda iš trijų komponentų: kliento, piešinio ir terapeuto. Būtent šio ryšio, kuris vystosi užsiėmimų metu tarp trijų sudedamųjų dalių, svarba ir yra dailės terapijos esmė (Ioannides, 2016). Terapeutas tampa kliento palydovu kelionėje į savęs pažinimą piešinio pagalba. Dailės terapija gali būti naudojama specifinėms problemoms, pavyzdžiui, emociniams sunkumams įveikti. Tai atskleidžia tyrimai, atlikti su įvairiomis dalyvių grupėmis. Pavyzdžiui, dailės terapija teigiamai paveikė vaikų ir paauglių, sergančių kaulų vėžiu, savęs priėmimą (Liu et al., 2023). Naudojant dailės terapiją su žmonėmis, gyvenančiais senelių namuose, pastebėta, kad jų depresijos simptomai sumažėjo ir savivertės lygis pagerėjo (Ching-Teng et al., 2019). Su šiais iššūkiais susiduria ir LGBTQ+ žmonės, tad jiems sumažinti taip pat galėtų būti pasitelkiama dailės terapija. Camp ir kt. (2020) pastebėjo, kad LGBTQ+ asmenys yra mažiau save priimančios lyginant su heteroseksualiais

žmonėmis, o mažesnis savęs priėmimas gali būti susijęs su depresijos simptomais ir prastesne psichologine savijauta. LGBTQ+ žmonių patiriama gėda daro neigiamą įtaką jų saviverte (Greene & Britton, 2013). Kadangi nėra daug tyrimų, nagrinėjančių dailės terapijos poveikį LGBTQ+ asmenų psichinei sveikatai, kitų grupių tyrimų išvados tampa paskata išbandyti dailės terapiją ir su seksualinėmis bei lytinėmis mažumomis.

Dailės terapeutai, analizuodami dailės terapijos pažeidžiamoms grupėms pritaikymo galimybes, yra rašę apie transformuojantį meno ir kūrybinio proceso potencialą, kuris gali prisidėti prie sąmoningumo ir socialinio teisingumo stiprinimo (Frostig, 2011; Talwar, 2015). Kaip teigė Lupton (2012), dailės terapija dažniausiai suprantama kaip praktika, kuria siekiama išspręsti asmenines problemas. Autorė teigė, kad netektis, liūdesys, pyktis, marginalizacija ir priespauda yra tapatybės formavimosi veiksniai, o ne atskiros psichinės žaizdos, kurias reikia gydyti. Žmonių jausmai dažnai gali kilti tiesiogiai iš jų socialinės padėties kultūroje ir visuomenėje. Individualizuotų, privatizuotų modelių dailės terapija menkai padeda įveikti priespaudos sąlygas. Tyrėjai skatina dailės terapiją pasitelkti kaip įrankį mažumoms priklausančių asmenų įgalinimui ir marginalizacijos patirčių atskleidimui.

Apibendrinant anksčiau aptartą literatūrą, galima teigti, kad pastebima dailės terapijos nauda apima psichologinės sveikatos pagerėjimą, gilesnį savęs pažinimą ir priėmimą. Sunkumai, su kuriais susiduria LGBTQ+ žmonės, gali būti panašūs į kitų grupių patiriamus iššūkius, kuriuos, kaip aprašoma tyrimuose, galima spręsti naudojant dailės terapiją. Todėl ji tampa potencialia priemone šiems sunkumams mažinti. Dailės terapija turi galimybes skleisti žinią apie pažeidžiamų grupių patirtis ir skatinti socialinį teisingumą.

## **2.2. Dailės terapijos taikymas LGBTQ+ asmenims**

Šiame poskyryje gilinamasi į psichologinės pagalbos teikimą LGBTQ+ asmenims ir ką svarbu žinoti psichikos sveikatos specialistams. Kokiomis temomis būtina pasidomėti prieš priimanč seksualinių ir lytinių mažumų klientus. Ar dailės terapija gali būti naudinga dirbant su šia žmonių grupe ir kokie yra atlikti tyrimai taikant menų terapiją LGBTQ+ bendruomenės nariams?

Psichinės sveikatos specialistams, dirbantiems su LGBTQ+ klientais, yra svarbu turėti suvokimą, su kokiais socialiniais, kultūriniais ir sveikatos iššūkiais ši populiacija susiduria, į kiekvieną klientą žiūrėti atviru ir nevertinančiu žvilgsniu, gebėti jį priimti kaip autentišką ir unikalų. Amerikos Psichologų Asociacija yra parengusi gaires, kurių rekomenduoja laikytis dirbant su seksualinėmis ir lytinėmis mažumomis (American Psychological Association, 2021). Šiame

dokumente psichologų asociacija griežtai nurodo, kad bandymai pakeisti orientaciją yra žalingi ir netinkami. Specialistai kviečiami palaikyti LGBTQ+ bendruomenę, skatinti visuomenės pokyčius mažinant homofobiją ir diskriminaciją. Asociacija pabrėžia svarbą gilintis į LGBTQ+ patiriamus sunkumus, kadangi būtent šie iššūkiai kelia psichologines sveikatos problemas, o ne orientacija ar lytinė tapatybė. Pelton-Sweet (2008) kalba konkrečiau apie dailės terapeutus, ir jo/jos/jų išsakomi teiginiai pritaria anksčiau aprašytoms APA gairėms. Autorius teigia, kad meno terapeutas turėtų išmanyti seksualinės orientacijos ir lytinės tapatybės raidos teorijas. Taip pat labai svarbu, kad būtų užtikrintas supratimas apie socialinę stigmą, diskriminaciją, homofobiją ir transfobiją bei apie tai, kaip šie veiksniai kelia grėsmę emocinei ir fizinei sveikatai. Kirby (2023) aprašo, kaip svarbu į dailės terapiją integruoti pozityvų požiūrį į lytį ir seksualumą. Straipsnyje analizuojamas žalingas neigiamos sekso kultūros poveikis Jungtinėse Valstijose ir vyraujantis heteronormatyvumas. Remdamasi dailės terapijos literatūros apžvalga ir savo darbo patirtimi, autorė išskiria žingsnius, kuriais siekiama įtraukti pozityvų požiūrį į lytį, orientaciją ir seksualinę išraišką dailės terapijos kontekste. Šie žingsniai apima sąmoningumo, žinių ir įgūdžių tobulinimą seksualinės sveikatos srityje. Taigi, dailės terapeutai gali (ir turi) gebėti teikti etiškas paslaugas savo klientams, nepriklausomai nuo jų lytinės tapatybės.

Svarbus aspektas dirbant su LGBTQ+ populiacija yra teisingų įvardžių vartojimas. Neteisingą lyties įvardinimą galima apibūdinti kaip "destruktyvią socialinės atskirties formą, kuri sukuria ir palaiko tiek seksizmą, tiek cisgenderizmą" (Ansara & Hegarty, 2013). Toks elgesys rodo nepagarbą asmeniui ir jo patirčiai. Svarbu gilintis į kiekvieno asmens individualumą ir nebijoti pasitikslinti, kokie kreipiniai tinkami. Teisingų įvardžių vartojimo svarbą dailės terapijoje pabrėžia Karcher (2017), autorius teigia, kad dailės terapeutas privalo būti sąmoningas ir rodyti pagarbą savo klientams, ypač pažeidžiamoms grupėms. Deja, bet lietuvių kalba ganėtinai apriboja nedvinarių (nepriskiriančių savęs tik vyriškai ar moteriškai lyčiai) asmenų kreipinius, dėl to gali būti sunku išeiti iš įprastų lyčių supratimo rėmų. Manoma, kad dvi aiškiai apibrėžtos lytys, kurias esame pratę suvokti, su labai konkrečiais joms priskirtais bruožais, nėra nei natūralus, nei moksliskai patvirtintas dalykas. Lytis yra kur kas kompleksiškesnė, sudėtingesnė ir takesnė, nei įprasti vyriški ir moteriški stereotipai (Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba, 2022). Visos žmonijos laikotarpiu egzistavo visuomenės, kuriose buvo suvokiamos daugiau nei dvi lytys (Dess et al., 2018). Taigi, individo lyties suvokimas gali būti išreikštas kaip nedvinaris, tad svarbu pasiteirauti, kokie įvardžiai asmeniui priimtini.

Tai, kad lietuvių kalba ne visuomet gali pasitarnauti apibrėžiant LGBTQ+ patirtis, galima pamatyti ir kaip dailės terapijos galimybę. Piešinyje galima išreikšti tai, kas netelpa į terminus, išeina už „normos“ ribų ir atskleisti tikrąją asmenybę. Dailės terapija galėtų būti rekomenduojama translyčiams vaikams dėl savo simboliškumo, metaforiškumo ir nebauginančio pobūdžio (Esterline, 2021). Esterline teigia, kad dailės terapijoje lyties išraiškos ir tapatybės tyrinėjimas leidžia vaikams dirbti su bet kokiais kylančiomis problemomis, kurios gali turėti įtakos savivertei. Galimybė jaunam asmeniui išreikšti savo tapatybę saugioje erdvėje yra labai svarbus gerovės faktorius, nes tapatybė yra glaudžiai susijusi su vertybėmis, sprendimų priėmimu ir gyvenimo kokybe (Ridley, 2015). Zappa, (2017), analizuodamas meno terapijos pritaikymą, tiki, kad meno terapija, kaip mokslinių tyrimų sritis ir profesija, gali padėti sugriauti ir panaikinti kai kurias sistemines priešpriešas su kuriomis susiduria translyčiai ir lyties vaidmens neatitinkantys žmonės. Vizualiųjų menų naudojimas terapinėje praktikoje gali įgalinti marginalizaciją ir priespaudą patiriančius klientus siekti socialinio teisingumo, o dailės terapeutas turėtų užtikrinti, kad klientų ir bendruomenės narių balsai būtų pastebėti ir išgirsti (Kuri, 2017).

Terapijai būdingas savęs pažinimo procesas. Puoselėjant vaizduotės išraišką, klientai gali saugioje aplinkoje tyrinėti savo seksualinę ir lytinę tapatybę (Souza, 2023). Savęs suvokimas gali apsaugoti fizinę ir emocinę sveikatą, o kartu formuoti kelią tampant autentišku savimi (Pelton-Sweet, 2008). Pelton-Sweet teigia, kad atsiskleidimo momentu dailės terapija gali būti ypač naudinga. Zascirinskis ir kt. (2023) aprašo darytą intervenciją, kurios metu seksualinėms ir lytinėms mažumoms priklausantys asmenys buvo kviečiami piešti „atsiskleidimo kelią“. Šis kelias pasakoja istoriją, kaip asmuo pradeda suprasti savo tapatybę, o vėliau ją atskleisti ir aplinkiniams. Piešiniuose matoma, kaip kelias pradžioje tamsus ir niūrus po truputį užsipildo įvairiomis spalvomis. Toks kelio piešimas, apmąstant savo patirtis, yra auginantis. Didesnis pozityvus efektas pastebėtas tiems asmenims, kurie jautėsi laisviau su savo esama tapatybe ir buvo labiau atsiskleidę aplinkiniams. Pats atsiskleidimas yra ilgai trunkantis procesas, kurio metu asmuo parodydamas savo tikrąjį aš yra pažeidžiamas ir nerimauja, kaip aplinkiniai priims (Rosario et al., 2001). Remiantis aprašytais moksliniais tyrimais, šiuo etapu dailės terapija gali būti apsauginis ir stiprinantis veiksnys.

Dailės terapija- tai ėjimas gilyn į save susiduriant su egzistencinėmis temomis. Kinijoje atlikta atvejo analizė leidžia išsamiau patyrinėti temas, kurios gali kilti terapijos metu ir stipriau pajusti dalyvio išgyvenimus. Dailės terapeutas Kwong Man-Kit (2020) aprašo savo darbą su kinų tautybės vyru, kuris yra gėjus ir jam neseniai diagnozuotas ŽIV. Procese kyla tokios temos, kaip

mirtis, laisvė, izoliacija ir beprasmybė. Dailės terapijos metu dalyvis, lydimas terapeuto, leidžiasi į prasmės paieškas, savęs tyrinėjimą. Įdomu tai, kad sesijų metu diskutuojama ir bandoma suvokti įvairias esamas dalyvio tapatybes ir kokią įtaką jos daro (kinas, užsienyje baigęs studijas, homoseksualus, anūkas, ŽIV nešiotojas ir kt.). Autorius apibendrina, kad dailės terapijos metu tos pusės, kurios yra mažiau matomos ar mažiau priimtinos, virsta stiprybėmis ir ištekliais. Įsitraukus į meno kūrimo procesą, galima įgyti egzistencinių prasmių. Šis tyrimas ypatingas tuo, kad atskleidžia dalyvio individualumą, gilinasi į įvairias tapatybes, kurias gali turėti vienas asmuo ir kaip jos sąveikauja tarpusavyje. Dailės terapeutas Anderson savo knygoje *Craft in Art Therapy* (2020) kalba apie LGBTQ+ ir dailės terapijos santykį (knygos skyrius: *Queer Ethos in Art Therapy*). Autorius piktinasi tuo, kad dailės terapijos literatūroje pateikiamas objektyvizuotas LGBTQ+ asmenų vaizdas, apibendrinantis asmenų patirtis. Jis siūlo dailės terapijos mokslininkams į savo tyrimus įtraukti *queer* asmenų balsus ir pagrįsti savo idėjas šių asmenų patirtimi, o ne apie patirtį kalbant iš tyrėjo perspektyvos; žalą daro pernelyg supaprastintas požiūris į gydymą, pagrįstas atvejų tyrimais, kurie neatspindi *queer* asmenų įvairovės. Išties, kiekvienas asmuo yra unikalus, o LGBTQ+ bendruomenė apima labai platų spektrą (pavyzdžiui, translyčio rasinės mažumos asmens patirtis kardinaliai skirsis nuo baltaodžio gėjaus). Dailės terapijos metu svarbu atskirti kiekvieno žmogaus autentiškumą ir patiriamus asmeninius iššūkius.

Ankstesniame skyriuje aptarėme bendruomenės ir palaikančių žmonių rato svarbą asmens augimui ir saviraiškai. Apžvelgus įvairius dailės terapijos su LGBTQ+ asmenimis tyrimus, pastebima, kad dalyviai dalinasi būtent bendrumo jausmo užsiėmimuose svarba. Štai pavyzdžiui, vieno tyrimo metu translyčiai asmenys buvo kviečiami kartu rašyti meno dienoraščius nuotolinių susitikimų metu. Dalyviai išreiškė stiprų priklausymo jausmą, sukurtą grupėje ir atsispindintį meno kūrimuose (Holder, 2022). Patvirtinimas ir bendruomenės palaikymas skatina gerovę ir mažina socialinio streso poveikį (Shilo et al., 2015). Taip pat tyrimų metu nustatytas reikšmingas ryšys tarp dalyvių įsitraukimo į grupinę terapinę veiklą ir gerėjančio sunkumų įveikimo bei dažnesnio atsiskleidimo už grupės ribų (Ali, Lambie, 2019). Pats kūrybinis procesas kartu su panašias patirtis turinčiais asmenimis jau veikia kaip apsauginis faktorius (Moran, 2022). Literatūros analizėje gilinamasi į bendruomenės kūrybinių dirbtuvių teikiamą naudą. Pastebima, kad bendradarbiavimas kuriant meną sėkmingai suvienijo asmenis, net jei jie atėjo iš skirtingų kontekstų. Tyrėjo aprašomi meniniai užsiėmimai kūrė bendrumo ir priklausymo jausmą. Ši patirtis taip pat skatino LGBTQ+ jaunimo savarankiškumą ir savo poreikių išreiškimą. Kūryba apjungia ir vienija žmones, o juntamas bendrumas yra auginantis jausmas.

Dailės terapijoje galima saviraiškos laisvė. Tokia galimybė parodyti tikrąjį save ir būti priimtam yra apsauginis veiksnys. Organizuojant dailės terapijos užsiėmimus specifiskai LGBTQ+ grupei verta pamąstyti apie labiau pritaikytas temas ir užsiėmimus. Soubosky (2021) siūlo naudoti drag (t. y. persirengimo kitos lyties asmenimi) dailės terapijos užsiėmimuose. Drag kultūra LGBTQ+ asmenų tarpe yra vertinama ir svarbi, tad pritaikant ją užsiėmimuose būtina būti susipažinus su jos istorija, vertybėmis. Dailės terapija suteikia saugią terpę išreikšti savo vidinį pasaulį, o kūryboje naudojama simbolika ir metaforos leidžia tai padaryti laisvai ir nevaržomai heteronormatyvumo rėmais (Van Den Berg & Anderson, 2023).

Dailės terapija suteikia erdvę sudėti savo mintis, pažindintis su kylančiais jausmais. Permainų metas daro žmogų labai pažeidžiamu, kyla daug pasimetimo, o dailės terapija leidžia tas mintis galvoje „sutvarkyti“. Jau minėta terapijos nauda atsiskleidimo laikotarpiu, kuomet asmuo pristato „naująjį“ save pasauliui. Dabar pakalbėsime apie dailės terapijos naudą to asmens artimiesiems. Pokyčių metas paveikia ir juos, tad ne mažiau pasimetimo kyla „perprogramuojant“ savo pasaulėžiūrą. Pavyzdžiui, jaunuolis atsiskleidęs tėvams apie visą tai mąstė tikrai bent porą mėnesių, o tėvai žinios sulaukė staigiai ir galimai netikėtai. Tad ir artimiesiems gali prireikti pagalbos apdorojant naują informaciją. Kaip kūryba gali padėti tokiu momentu aprašė dailės terapeutė Milligan (1996). Dailės terapija ją lydėjo vidinėje kelionėje, kuomet jos vaikas pakeitė lytį. Milligan naudojosi savo pačios kūrybos praktika, norėdama suprasti savo reakciją. Analizavo nesėkmės pojūtį, kylantį pasimetimą ir atmetimo jausmą, o vėliau perėjo prie visiško pripažinimo. Ji aprašė, kaip per šį procesą keitėsi jos kūryba ir kad, vaizdams švelnėjant, švelnėjo ir jos sunkūs jausmai. Atsiradus pilnam "mozaikos" vaizdui mama ėmė suprasti savo vaiką kaip "vientisą būtybę". Ši detalai aprašyta patirtis leidžia pajusti, kiek sumaišties kyla artimųjų viduje, kuomet LGBTQ+ asmuo atsiskleidžia ir kaip dailės terapija gali padėti išbūti su kylančiais jausmais ir po truputį juos pereiti.

Apibendrinant skaitytą mokslinę literatūrą, galima teigti, kad kiekvienam psichinės sveikatos specialistui svarbu suteikti kokybiškas ir etiškas paslaugas savo klientui. Dirbant su LGBTQ+ asmenimis reikėtų išmanyti seksualinės orientacijos ir lytinės tapatybės raidos teorijas, suvokti su kokiais sunkumais mažumos susiduria kasdien ir kaip tai paveikia jų emocinę ir fizinę sveikatą. Terapeutas kiekvieną klientą turėtų priimti kaip autentišką ir unikalų, taip pat pasiteirauti asmens pasirinktų įvardžių. Dailės terapija gali būti labai vertinga ir naudinga patirtis LGBTQ+ žmonėms bei jų artimiesiems. Dailės terapijos užsiėmimai kuria bendrystės jausmą, padeda asmeniui labiau save pažinti ir priimti, skatina saviraišką.



### 2.3. Galimybės dailės terapijos taikymui LGBTQ+ asmenims Lietuvoje

Lietuvoje dailės terapijos pradžia datuojama nuo 1990 metų, kuomet pirmieji dailės terapijos metodus pradėjo taikyti psichologai ir psichoterapeutai, o einant laikui ši terapija augo ir 1997 metais buvo įkurta Lietuvos dailės terapijos taikymo asociacija LDTTA (*Lietuvos dailės terapijos asociacija*, n.d.). Amerikoje dviem dešimtmečiais anksčiau pasirodė pirmieji du straipsniai, nagrinėjantys darbą su translyčiais ir nuo lyties nepriklausomais klientais: Coheno (1974) "Meno terapija diagnozuojant ir gydant translyčius asmenis", publikuotas žurnale "American Journal of ArtTherapy" bei Fleming ir Nathans (1979) "Meno panaudojimas suprantant pagrindinius translyčių vyrų gydymo iššūkius", publikuotas žurnale "Art Psychotherapy". Svarbus šių straipsnių aspektas buvo ne problemiškas kalbos ir taikomo metodo pobūdis, o pozityvūs būdai, kuriais dailės terapija buvo vykdoma su translyčiais klientais, ypač tuo metu, kai visuomenės ir psichoterapijos nuostatos buvo orientuotos į individualią patologiją. Taigi, jau praėjo beveik penkiasdešimt metų nuo pirmųjų straipsnių apie dailės terapijos panaudojimą dirbant su LGBTQ+, tačiau kokios galimybės šių žinių panaudojimui Lietuvoje?

Jau kalbėta apie sunkumus, su kuriais susiduria LGBTQ+ asmenys dėl aukštų homofobijos ir diskriminacijos rodiklių Lietuvoje, taip pat minėtas ir dažnas uždarumas, kuomet orientacija ir lytinė tapatybė būna slepiama nuo aplinkinių (European Union Agency for Fundamental Rights, 2020). Dėl šių priežasčių vertėtų atkreipti dėmesį į Kimbrough ir Libby (2020) atliktą literatūros analizę. Jie svarstė apie dailės terapijos grupių LGBTQ+ jaunimui sudarymo naudą kaimo vietovėse. Pastebėta, kad mažesnėse gyvenvietėse gyvenantys asmenys pasižymi didesniu religingumu ir aukštesniais homofobijos rodikliais, o tai sukelia stiprų vienišumo jausmą LGBTQ+ asmenims. Remiantis šia literatūrine analize, matoma stipri rekomendacija dailės terapijos užsiėmimams vietovėse, kuriose seksualinės ir lytinės mažumos susiduria su stipresne diskriminacija. Autoriai taip pat rekomenduoja atsižvelgiant į kontekstą, kuriame gyvena dalyviai, parinkti užsiėmimams neutralų pavadinimą. Pavyzdžiui, dailės terapijos LGBTQ+ jaunimui grupę pavadinti "Tapatybės tyrimo grupė" arba "Vidinio "aš" tyrinėjimas". Šie pavadinimai leistų dalyviams aptarti savo dalyvavimą grupinėje terapijoje be spaudimo per anksti atskleisti savo tapatybę už terapinės grupės ribų. Dailės terapeutai turėtų išlikti jautrūs LGBTQ+ asmenų patirtims ir stengtis sudaryti visas saugumo ir konfidencialumo sąlygas.

Kalbant apie tapatybės paieškas, ypatingai reikšmingas laikas yra paauglystė. Tuo metu vyksta pasaulio ir savęs tyrinėjimas, įvairių vaidmenų „pasimatavimas“ ir autentiškos savasties paieškos. Dėl homofobijos ir diskriminacijos mažumoms priklausantys moksleiviai patiria daugiau

įtampos ir streso šiuo laikotarpiu, taip pat nėra daug viešų LGBTQ+ asmenų, kurie galėtų tapti pavyzdžiais jaunam paaugliui (Teasdale, Bradley-Engen, 2010). Europos Sąjungos pagrindinių teisių agentūros duomenimis, didžioji dalis LGB asmenų savo orientaciją pradeda suvokti 10-14 gyvenimo metais (European Union Agency for Fundamental Rights, 2020). Lietuvoje tokiam amžiaus tarpsnyje savo orientaciją teigė suvokę daugiau nei pusė respondentų (51%). Tad, vaikas, pradėdamas pastebėti savo išskirtinumą nuo kitų bendraamžių, atsiduria labai pažeidžiamoje pozicijoje, kuomet tapatybės formavimuisi labai svarbus aplinkinių palaikymas (Katinaitė, Žardeckaitė-Matulaitienė, 2021; The Trevor Project, 2022). Atkreipiant dėmesį į šį svarbų asmens formavimuisi amžių, LGBTQ+ paaugliams pradėti taikyti dailės terapijos užsiėmimai. Jungtinėse Amerikos Valstijose du menų terapeutai pradėjo organizuoti dailės terapijos susitikimus 10-14 metų vaikams (Hardy, Monypenny, 2019). Autoriai pabrėžia šio amžiaus svarbą formuojantis asmens individualumui ir savęs priėmimui. Deja, Lietuvoje rengti tokius užsiėmimus yra teisiškai sudėtingiau dėl esančių įstatymų ir ne visuomet geranoriškai nusiteikusių LGBTQ+ vaiko tėvų. Jau aptartas Lietuvoje galiojantis Nepilnamečių apsaugos įstatymas „saugo“ vaikus nuo informacijos „kuria niekinamos šeimos vertybės, skatinama kitokia, negu Lietuvos Respublikos Konstitucijoje ir Lietuvos Respublikos civiliniame kodekse įtvirtinta, santuokos sudarymo ir šeimos kūrimo samprata“. Taip pat ir nuo informacijos, susijusios su LGBTQ+ mažumomis. Dailės terapijos susitikimai nepilnamečiams teikiami su tėvų sutikimu, tad organizuojant grupę, orientuotą į LGBTQ+ paauglius, kiltų problemų su sutikimų formomis. Dalis vaikų gali slėpti savo tapatybę, tad atviras kvietimas galėtų kelti grėsmę vaiko saugumui namuose, jei tėvai yra priešiška nusiteikę LGBTQ+ bendruomenės atžvilgiu. Taigi, deja, bet Lietuvoje organizuoti dailės terapijos susitikimus LGBTQ+ paaugliams dar ganėtinai sudėtinga.

Dažniausiai jauni žmonės su dailės terapijos sritimi susiduria atsidūrę gydymo įstaigose, kur susirenka labai heterogeniškos grupės. Lietuvoje dailės terapija išskirtinai LGBTQ+ asmenims pirmą kartą taikyta būtent šiame tyrime. Kalbant apie kitas menų terapijos rūšis, Aktyvių piliečių fondas (APF) 2022-2023 metais finansavo Ugnės Sasnauskaitės vedamus šokio-judesio terapijos ir psichodramos užsiėmimus LGBT+ jaunuoliams iš visos Lietuvos (Aktyvių piliečių fondas, n.d.). Šiame tyrime aprašomi dailės terapijos užsiėmimai buvo vykdomi Tolerantiško jaunimo asociacijos patalpose, ši organizacija išreiškė galimybę kartu bendradarbiauti rengiant ir tolimesnius dailės terapijos užsiėmimus LGBTQ+ jaunimui. Taigi, matomos pirmosios menų terapijos LGBTQ+ asmenims Lietuvoje taikymo užuomazgos, kurios gali pagelbėti dalyviams

aiškiau suvokti savo tapatybę. Esančios žmogaus teisių organizacijos stengiasi gerinti mažumų emocinę gerovę, kurdamos įvairias terapines grupes.

Taigi, remiantis aptartais moksliniais tyrimais, pastebima, kad terapiniuose užsiėmimuose svarbu prisiminti, su koku klientu dirbama ir iš kokio konteksto šis asmuo ateina. Visuomenėje, kurioje vis dar pastebima daug homofobinių nuostatų, dailės terapeutai privalo užtikrinti visas saugumo ir konfidencialumo sąlygas. Dėl esančių įstatymų ir visuomenės nuostatų, Lietuvoje organizuoti dailės terapijos susitikimus LGBTQ+ paaugliams dar ganėtinai sudėtinga. Tačiau, džiugina matomos atsirandančios įvairių menų terapijų LGBTQ+ asmenims Lietuvoje taikymo galimybės, kurios gali pagelbėti seksualinėms ir lytinėms mažumoms aiškiau suvokti savo tapatybes, rasti saugią ir priimančią erdvę.

#### **2.4. Literatūros apibendrinimas**

Remiantis moksliniais tyrimais, galima teigti, kad dailės terapija tinkama ir naudinga įvairioms klientų grupėms. Analizuojant literatūrą išryškėja galimybės per kūrybą tyrinėti vidinį pasaulį ir saugioje aplinkoje išbūti su sudėtingomis patirtimis bei emocijomis. Su terapeuto pagalba, klientas geba drąsiau nagrinėti iškylančias temas, kartu jas analizuoti. Žinoma, psichikos sveikatos specialistai pabrėžia, kad terapeutas neša ir didelę atsakomybę. Dailės terapeutas turi suteikti kokybiškas ir etiškas paslaugas. Specialistai pastebi, kad kiekviena klientų grupė pasižymi savo unikaliomis patirtimis. Jei klientai yra LGBTQ+ bendruomenės nariai, terapeutas turėtų prieš pradėdamas užsiėmimus pasidomėti seksualinės orientacijos ir lytinės tapatybės raidos teorijomis, suvokti su kokiais sunkumais mažumos susiduria kasdien ir kaip tai paveikia jų emocinę ir fizinę sveikatą. Mokslinėje literatūroje tyrėjai išskiria, kad dailės terapija gali būti stiprinanti patirtis LGBTQ+ žmonėms bei jų artimiesiems. Terapinės sesijos kuria bendrystės jausmą, padeda asmeniui labiau save pažinti ir priimti, skatina saviraišką. Lietuvoje vis dar pastebima daug homofobinių nuostatų, tad terapeutai, dirbdami su LGBTQ+ klientais, privalo užtikrinti visas saugumo ir konfidencialumo sąlygas. Nors dirbti su nepilnamečiais LGBTQ+ žmonėmis dar gali būti sudėtinga, kuomet reikia raštiško tėvų ar globėjų sutikimo, suaugusiųjų grupės turi galimybes atsirasti LGBTQ+ bendruomenei draugiškuose centruose ar nuotoliniu būdu.

### 3. METODAI

Tyrimui pasirinktas mišrus dizainas - tai tyrimas, kuriame derinami ir kokybinio, ir kiekybinio tyrimo aspektai, siekiant geriau suprasti dominantę reiškinį (*APA Dictionary of Psychology*, n.d.-b). Šis tyrimo tipas pasirinktas norint plačiau atskleisti LGBTQ+ žmonių patirtis. Integruojami kiekybiniai ir kokybiniai duomenys leidžia stebėti pokytį ir aiškiau suprasti kontekstą. Kiekybiniais duomenimis bandoma atsakyti, ar dailės terapijos užsiėmimai gali turėti įtakos LGBTQ+ asmenų savivertei, o kokybiniai duomenys suteikia galimybę tyrinėti individualias dailės terapijos patirtis ir pagilina suvokimą, kaip LGBTQ+ tapatybė gali būti susijusi su saviverte.

#### 3.1. Dalyviai

Tyrimo galėjo dalyvauti lietuviškai kalbantys 18-29 metų asmenys, kurie save identifikuoja kaip LGBTQ+ asmenį. Dalyviai registruotis į nemokamus dailės terapijos užsiėmimus buvo kviečiami socialinių tinklų pagalba. Kvietimas buvo viešinamas įvairiuose LGBTQ+ bendruomenės grupėse, taip pat Tolerantiško jaunimo asociacija kvietimu pasidalino savo internetiniame puslapyje. Norintys dalyvauti užsiėmimuose turėjo užpildyti internetinę formą nurodant vardą, amžių ir kontaktinį elektroninį paštą. Taip pat buvo leidžiama pasirinkti norimą užsiėmimų lankymo laiką iš pateiktų galimų laikų. Planuojant tyrimą tikėtasi surinkti 23 dalyvius, numatant, kad efekto dydis bus 0,62, reikšmingumo lygis – 0,05, o galia – 0,8. Toks efekto dydis pasirinktas remiantis Monti ir kt. (2006) atliktu tyrimu. Į užsiėmimus internetu registravosi 25 dalyviai. Į bent vieną užsiėmimą atėjo 17 dalyvių, viso pilname užsiėmimų cikle, nepraleidžiant nei vieno užsiėmimo, dalyvavo 2 dalyviai. Pagrindinės tyrimo netęsimo priežastys yra laiko trūkumas, sunkumas derinant su mokslais, taip pat šaltos patalpos, kuriose vyko užsiėmimai. Dalyvių skaičiaus kito tyrimo metu, mažiausiais dalyvių skaičius pastebimas aštunto užsiėmimo metu, kuris buvo gruodžio mėn. pabaigoje (1 pav.). Buvo formuojamos dvi uždaros dailės terapijos grupės, į užsiėmimus nauji dalyviai galėjo prisijungti iki trečio susitikimo. Iš tų, kurie lankymą nutraukė, į tyrimą įtraukti dalyviai, užpildę pakartotinę Rosenbergo klausimyno formą. Viso į tyrimą įtraukta 12 dalyvių (lentelė 1).

## 1 lentelė

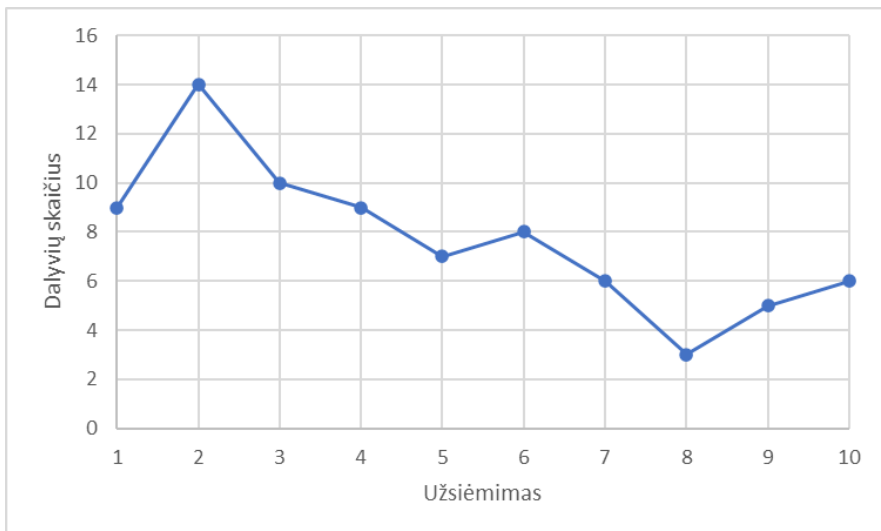
### *Demografiniai tyrimo dalyvių duomenys*

Demografiniai duomenys	n	%
<b>Lytis</b>		
Moteris	7	58,33%
Nedvinarė	2	16,67%
Vyras	3	25,00%
<b>Orientacija</b>		
Biseksualus(-i)	4	33,33%
Gėjus	2	16,67%
Lesbietė	4	33,33%
Queer	2	16,67%
<b>Išsilavinimas</b>		
Magistro laipsnis	2	16,67%
Profesinis	1	8,33%
Vidurinis	9	75,00%
<b>Užimtumas</b>		
Bedarbis	2	16,67%
Dirbantis(-i)	2	16,67%
Studentas(-ė)	6	50,00%
Studentas, dirbantis	2	16,67%
<b>Tautybė</b>		
Kita	2	16,67%
Lietuvis(-ė)	10	83,33%
<b>Santykių padėtis</b>		
Santykiuose	4	33,33%
Vienišas(-a)	8	66,67%

*Dalyvių amžiaus vidurkis – 21,17 m., SN = 2,29.*

## 1 paveikslėlis

*Bendras dalyvių skaičiaus kitimas 2 grupėse per 10 užsiėmimų*



### 3.2. Duomenų rinkimas

Dailės terapijos intervencijos vykdytos Tolerantiškos Jaunimo Asociacijos patalpose. Pirmojo gyvo susitikimo metu dalyviai turėjo užpildyti sutikimo formą (žr. *Priedas 1*), demografinių duomenų anketą (žr. *Priedas 2*) bei Rosenbergo savivertės klausimyną (žr. *Priedas 3*).

Kiekybiniai duomenys tyrimui rinkti pirmosios ir paskutinės sesijos metu, kokybiniai duomenys rinkti intervencijos eigoje. Dalyviai, kurie nelankė viso ciklo buvo paprašyti užpildyti Rosenbergo klausimyną naudojantis internetine forma. Duomenys rinkti nuo 2022 metų spalio mėnesio iki 2023 metų vasario mėnesio.

Rinkti kiekybiniai ir kokybiniai duomenys:

- a) Rosenbergo savivertės klausimyno atsakymai prieš ir po intervencijos;
- b) Pusiau struktūruotas interviu;
- c) Kiekvieno užsiėmimo metu sukurti piešiniai;
- d) Asmeniniai tyrėjos kiekvienos sesijos užrašai.

Rinkti kiekybiniai duomenys – tai Rosenbergo savivertės klausimyno (ang. Rosenberg's Self – Esteem Scale – RSES) užpildymas. Klausimyne pateikiami teiginiai atspindi asmens požiūrį į save, savo vertę ir svarbą, pavyzdžiui: „Aš jaučiu, kad turiu daug gerų savybių“, „Darbus aš galiu atlikti taip pat gerai, kaip dauguma kitų žmonių“ ir t.t. Pildant 10 punktų klausimyną galima surinkti

0-30 taškų. Atsakymų įvertinimas: atsakymai įgyja reikšmes remiantis 4 – taškų Likert'o – tipo skale, kur taškai skaičiuojami taip, kad „visiškai sutinku“ = 3 balai, „sutinku“ = 2 balai, „nesutinku“ = 1 balas, „visiškai nesutinku“ = 0 balų. Penkiuose klausimuose taškai skaičiuojami atvirkštine tvarka: „visiškai sutinku“ = 0 balų, „sutinku“ = 1 balas ir t.t. Surinkti taškai nurodo savivertės lygį. Nuo nulio iki keturiolikos taškų surinkusių asmenų savivertė vertinama kaip žema, surinkus nuo penkiolikos (imtinai) iki dvidešimt penkių taškų savivertė vertinama kaip normali, surinkus dvidešimt penkis ir daugiau savivertė laikoma aukšta.

Buvo nustatyta, kad bendras RSES rezultatas ir abiejų jos faktorių (aukšto ir žemo savęs vertinimo) rezultatai buvo glaudžiai susiję su visuotiniu savęs vertinimu, o tai patvirtina Rosenbergo išvadas, kad jo skalė yra visuotinio savęs vertinimo matas ir kad du nustatyti jos faktoriai iš esmės matuoja vieną, o ne du skirtingus konstruktus (Hagborg, 1993). Originali skalė, kurioje buvo priešpriešinami teigiamai ir neigiamai suformuluoti elementai, nesiskyrė nuo vienakrypčių versijų pagal skalės reikšmes ir validumą (Greenberger et al., 2003). Kaip pažymi savęs vertinimo skalės autorius, patikrinus skalės konstruktyvų, konvergentinį ir diskriminantinį patikimumą buvo gauti patenkinami rezultatai. Šios skalės patikimumą taip pat pagrindžia ir vėliau atlikti tyrimai (Bhy, Yaacob, 2006; Boduszek et al., 2013; McMullen, Resnick, 2013).

Pusiau struktūruoti interviu rinkti iš tų dalyvių, kurie sutikimo formoje pažymėjo sutinkantys duoti interviu. Dalyviai buvo kviečiami skirti laiko prieš arba po intervencijos ir atsakyti į keletą klausimų. Interviu pradėti rinkti nuo penkto susitikimo, o paskutiniai interviu paimti po paskutinės sesijos. Interviu buvo įrašomas telefone esančia diktofono programėle, o vėliau transkribuojamas. Viso surinkti penki interviu, kurių trukmė nuo 10 iki 60 min, vidutiniškai apie 30 min. Interviu klausimai apėmė šias sritis: dailės terapijos patirtys, savivertė, buvimas LGBTQ+ dailės terapijos grupėje (interviu klausimus žr. *Priedas 4*).

Piešiniai buvo fotografuojami po kiekvienos sesijos. Savo kūriniais dalyviai galėjo pasirinkti parsinešti namo arba palikti užsiėmimų erdvėje. Kiekviena sesija buvo aprašoma, užfiksuojant refleksijas, dalyvių išsakytas mintis, bendras nuotaikas, įsitraukimą. Užrašai buvo renkami norint turėti išsamesnę informaciją apie tai, kas vyko užsiėmimų metu.

### **3.3. Dailės terapijos intervencija**

Taikytas dešimties užsiėmimų ciklas formuojant dvi uždaras grupes po 5-7 asmenis. Vieno užsiėmimo trukmė – apie 1,5 val. Užsiėmimai prasidėdavo nuo susėdimo į bendrą ratą ir pasidalinimo savo būseną, pastarosios savaitės įspūdžiais. Tuomet būdavo vykdoma trumpa

apšilimo užduotis, kuri padėdavo nusiteikti būsimam kūrybiniam procesui. Kūrybinis procesas trukdavo 30-45 min, dalyviai galėdavo rinktis norimą priemonę (akvarelė, guašas, flomasteriai, paprasti ir spalvoti pieštukai, anglis), taip pat pageidaujama lapo dydį. Pasibaigus kūrybinio proceso laikui, dalyviai būdavo kviečiami grįžti į ratą, norintys pasidalindavo savo piešiniu ir kilusiomis mintimis. Jei sutikdavo, tuomet sulaukdavo grupės ir dailės terapeuto atreagavimo.

Kiekvienas užsiėmimas turėjo paruoštą temą. Temos buvo atrenkamos remiantis panašiais vykdytais tyrimais (Kimbrough, 2020; Morales, 2016; Pelton-Sweet, 2008; Wolfe, 2019), taip pat savigarbos gerinimo užsiėmimai parinkti iš knygos *Suaugusiųjų savivertės ugdymas: Eklektiškas požiūris su meno terapijos, kognityvinės elgesio terapijos ir dialektinės elgesio terapijos metodais* (Buchalter, 2014). Pirmosios temos buvo skirtos susipažinimui ir saugumo jausmo kūrimui, vėlesnės temos buvo sutelktos į savianalizę, darbą su iškylančiomis problemomis, savo autentiškumo paieškas, taip pat ryšio su kitais grupės nariais kūrimą. Paskutinės sesijos skirtos resursų paieškoms, apibendrinimui bei ateities tikslų išsikėlimui (sesijų planą žr. *Priedas 5*).

### 3.4. Duomenų analizė

Kiekybinius duomenis sudarė Rosenbergo savivertės klausimyno prieš ir po atsakymai. Kadangi surinktų duomenų skirstiniai (žr. *Priedas 6*) nebuvo normalūs, hipotezės tikrinimui pasirinktas Wilcoxon'o dviejų priklausomų imčių lyginimo testas. Šis testas naudotas norint išsiaiškinti, ar dalyvių savivertės pokytis prieš ir po intervencijos buvo statistiškai reikšmingas. Pasirinktas statistinio reikšmingumo lygmuo  $p < 0,05$ .

Kokybiniai interviu duomenys analizuoti pagal kokybinės teminės analizės principus. Teminė analizė leidžia lanksčiai analizuoti duomenis, joje derinami indukcinis (kodai ir temos kildinami iš pačių duomenų, atmetant bet kokias išankstines teorines prielaidas) ir dedukcinis (remiantis tam tikromis teorinėmis prielaidomis formuluojamos temos) principai (Clarke & Braun, 2013).

Teminė analizė vyko remiantis Braun ir Clarke (2012) aprašytu principu. Pirmiausia, žodinė interviu kalba buvo paverčiama rašytine (transkribuojama). Perrašomi interviu buvo nuasmeninami, asmeniui iš kurio paimtas interviu suteiktas dalyvio slapyvardis. Daugkartinis interviu perklausymas ir transkribuoto teksto skaitymas leidžia gilesnį teksto ir jame vyraujančių emocijų suvokimą. Vėliau transkribuoti interviu buvo koduojami Word programoje. Nuosekliai skaitant transkribuotą tekstą jis skirstytas į kodus (prasminius vienetus). Visų interviu kodai patalpinti Excel programoje. Programa leidžia patogiai dėlioti kodus ieškant sąsajų, stengiantis juos



apibendrinti. Ieškota temų, temos skirstytos į potemes. Atrastos temos pakartotinai peržiūrėtos, ieškota pasikartojančių motyvų, kai kurios temos apjungtos, tai leido pasilikti tik esmines interviu kilusias temas.

Formaliųjų piešinio elementų vertinimo skalė (Formal Elements Art Therapy Scale – FEATS) pradėta naudoti siekiant įvertinti projekcinį testą “Žmogus, skinantis obuolius”, piešinyje vertinta 14 kriterijų (pvz.: linija, spalvos išryškėjimas, spalvos tinkamumas, panaudota energija ir kt.) (Gantt & Howie, 1979). Šios skalės pritaikymą vertinant įvairius piešinius aprašė Gantt ir Anderson (2009). Atsižvelgiant į autorių rekomendacijas ir tiriamųjų grupę šiame tyrime vertinti tokie formalieji elementai: linija, piešinio nuspalvinimas, erdvės užpildymas, spalvos ryškumas, objektų susietumas. Elementai vertinti penkių balų skalėje, kiekvieno piešinio kompozicija vertinta kaip uždara arba atvira, statiška arba dinamiška (vertinimo kriterijus žr. *Priedas 7*). Toks elementų įvertinimas leidžia stebėti piešinių kitimą dailės terapijos eigoje. Taip pat, siekiant surinkti papildomą informaciją apie tiriamosios grupės tendencijas, pasižymėta, kokias priemones naudojo dalyviai ir kokius objektus vaizdavo piešiniuose. Kiekvienas dailės terapijos metu sukurtas kūrinys buvo vertinamas atskirai, tuomet visi balai apdoroti Excel programoje. Vertintas kiekvienas elementas atskirai išvedant grupės balų vidurkį ir stebint jo pokytį sesijų eigoje.

### **3.5. Tyrimo etika**

Dalyviai pirmo susitikimo metu buvo supažindinti su tyrimo tikslais, papasakota apie dailės terapijos intervenciją, taip pat pateikta sutikimo forma, kurioje nurodoma, kokie duomenys bus renkami. Sutikimo formoje nurodyta, kad piešiniai, sukurti užsiėmimo metu, bus fotografuojami, pildomas Rosenbergo klausimynas, tyrėja aprašys refleksijas, taip pat buvo galima papildomai pažymėti punktą, jei sutinkama duoti interviu. Visi duomenys rinkti gavus dalyvių raštišką sutikimą. Duomenys renkami užtikrinant, kad dalyvių nebus įmanoma identifikuoti. Taip pat pirmo susitikimo metu žodžiu paprašyta gerbti kitų narių konfidencialumą ir neviešinti informacijos apie kitus dalyvius už grupės ribų. Dalyvavimas tyrime yra savanoriškas.

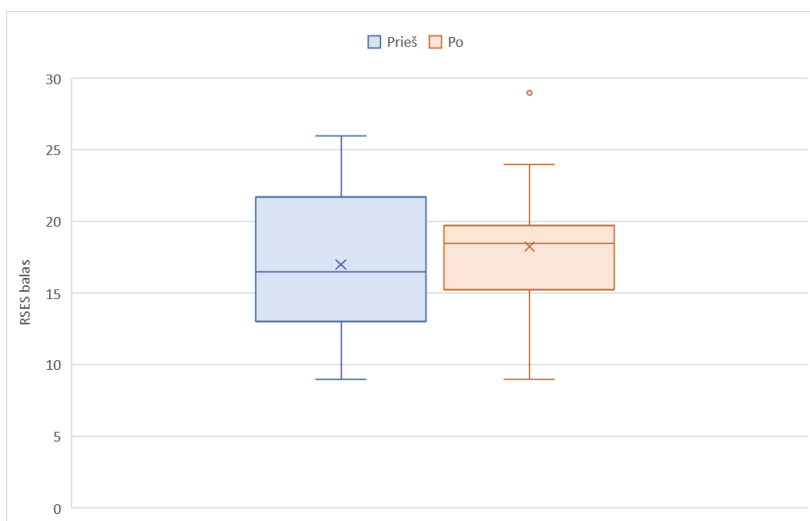
## 4. REZULTATAI

### 4.1. Kiekybinių duomenų analizės rezultatai

Prieš užsiėmimus dalyvių RSES mediana buvo 16,5 (IQR = 8,75), o po užsiėmimų – 18,5 (IQR = 4,5) (žr. 2 pav). Apskaičiuota koreliacija tarp savivertės pokyčio ir užsiėmimų lankymo skaičiaus buvo silpna, todėl lankytojų užsiėmimų kiekis į tolimesnę analizę neįtrauktas. Wilcoxon'o dviejų priklausomų imčių lyginimo testas parodė, kad pokytis tarp Rosenberg'o skalės rezultatų prieš ir po dailės terapijos užsiėmimų nebuvo statistiškai reikšmingas ( $Z = -1,33$ ,  $p = 0,183$ ). Apskaičiuotas efekto dydis ( $r = 0,38$ ) nurodo vidutinį efektą. Kadangi gauta  $p$  reikšmė yra didesnė nei nustatytas statistinio reikšmingumo lygmuo, tai hipotezė, kad 10 dailės terapijos užsiėmimų turėtų pakelti LGBTQ+ dalyvių savivertę, negali būti patvirtinta. Tačiau, rastas vidutinis efektas rodo, kad galima sąsaja tarp dailės terapijos ir dalyvių savivertės lygio. Tam, kad ši sąsaja būtų patvirtinta arba paneigta, reikalingi tolimesni tyrimai su didesniu dalyvių skaičiumi.

### 2 paveikslėlis

*Savivertės balų prieš ir po dailės terapijos intervencijos palyginimas*



### 4.2. Teminės interviu analizės rezultatai

Atliekant teminę analizę išryškėjo pagrindinės temos ir potemės (2 lentelė). Dalyviai išsakė pastebėjimus apie dailės terapijos naudą savęs pažinimui bei naujo, pozityvesnio vidinio dialogo formavimui. Atkreiptas dėmesys į grupės vientisumo ir kuriamo saugumo jausmo svarbą dailės terapijos užsiėmimuose. Temos praplečia supratimą apie LGBTQ+ asmenų patirtis visuomenėje, santykio su savimi svarbą ir dažniausiai patiriamus iššūkius, mažinančius savivertę. Šios temos

išskirtos analizuojant pusiau struktūruotą interviu, kiekviena tema detaliau aprašyta papildant keliomis citatomis iš dalyvių interviu. Tekste pateikiamos tiksliausiai mintį perteikiančios citatos išrinktos iš temų atspindinčių citatų (žr. *Priedas 8*).

## 2 lentelė

*Teminės analizės temos ir potemės*

Tema	Potemės	Temos apibendrinimas
Tapatybės nagrinėjimas dailės terapijoje	Keliami tapatybės klausimai ir naujų įžvalgų atradimai Savęs (pa)stebėjimas Darbas su emocijomis ir įsitikinimais dailės terapijoje	Dailės terapija padeda kurti gilesnį ryšį su savimi atrandant autentiškumą, išveikiant sunkesnes mintis ir emocijas, mokantis kitokio bendravimo su savimi modelių.
Savęs vertinimas: kintantis ir keliantis iššūkių	Savivertės svyravimai Rezultatas ir perfekcionizmas	Savivertė yra kintanti, ją paveikia emocinė būseną ir aplinkos reakcija. Dauguma dalyvių savo vertę bando įrodyti siekdami tobulo rezultato.
Santykis su savimi	Savo LGBTQ+ dalies priėmimas – svarbus faktorius savivertei Dialogas su savimi, stiprybių pastebėjimas	Savęs pažinimas ir LGBTQ+ dalies priėmimas suteikia jėgų tapti savo stiprybės šaltiniu.
Aš ir kiti	Mano kaip LGBTQ+ asmens vieta visuomenėje Ryšys su kitais – apsaugos veiksnys Bendrystės ir saugumo jausmas	Jaučiamas visuomenės priešiškus dėl buvimo LGBTQ+, artimųjų ir bendruomenės palaikymas tampa ypatingai svarbus. Pabrėžta bendrystės ir saugumo svarba dailės terapijos užsiėmimuose; LGBTQ+ grupė nėra būtina, bet turi privalumų.

### ***Tapatybės nagrinėjimas dailės terapijoje***

Šioje temoje nagrinėjama kaip dailės terapija gali padėti geriau suvokti savo tapatybę, pamatyti savo stiprybes ir autentiškumą. Dalyviai dalinosi noru geriau save pažinti ir tapatybės klausimais, kilusiais dailės terapijos užsiėmimų metu. Analizuoti duomenys parodė galimus paaiškinimus, kuo tęstinis užsiėmimų lankymas galėtų būti naudingesnis už vienkartinį patyrimą.

**Keliami tapatybės klausimai ir naujų įžvalgų atradimai.** Dauguma dalyvių, kalbėdami apie pagrindines paskatas ateiti į dailės terapijos užsiėmimus įvardino norą geriau save pažinti. Prieš pradėdant lankyti užsiėmimus buvo juntamas pasimetimas, kylantys sunkumai apibrėžiant savo tapatybę: *“Bet man didžiausias uždavinys, visą rudenį iš tikrųjų buvo tas, kad aš jaučiau, kad pamečiau save, pamečiau iš tos pusės, kad buvau kažkada toks ir dabar esu kitoks, noriu grįžti ten kur buvau, bet tai nelabai įmanoma.”* (Kajus). Dalintasi apie tai, kad sudėtinga atrasti laiko pabūti su savimi dėl užimtos dienotvarkės, nuolatinio skubėjimo, tad pasirinkimas registruotis į dailės terapijos užsiėmimus tampa sąmoningu “sutartu susitikimu su savimi”. Kai kurie dalyviai pastebėjo, kad dailės terapijos metu iškyla klausimai apie tapatybę, kurie anksčiau nebuvo analizuoti: *“Tiesiog kažkaip pradėjau mąstyti, kaip mane mato kiti žmonės ir supratau, kad nelabai žinau kaip iš tikrųjų ir kaip aš pati save norėčiau reprezentuoti”* (Akvilė). Daugelis dalyvių minėjo, kad nagrinėta *vidus-išorė* tema jiems buvo aktuali, nes leido permąstyti, kaip save pateikia ir kiek tai išties juos atspindi. Kelti svarbūs klausimai, kas dalyvius padaro būtent tuo, kas jie yra ir kaip atsiskleidžia jų autentiškumas. Dalyviai pastebėjo, kad dailės terapijos užsiėmimai gali paskatinti permąstyti temas, apie kurias anksčiau nebuvo galvoję, sukelti naujų minčių ir pamatyti kitus požiūrio taškus. Kartais atradimai būna netikėti: *“Aš galiu kažkokius dalykus čia iš...nu atrasti, kurie man yra svarbūs pasirodo, aš maniau gal kad kitaip yra”* (Kajus)., Buvo kalbama apie atradimus nagrinėjant kūrinius dailės terapijos metu. Dalyviai stebėjosi, kiek daug piešiniai gali slėpti savyje: *“Kokius ankstesnius piešinius nupiešiu ir nupiešiu... juoda ant balto, kas čia gali būti daugiau, bet kai mes nagrinėjom savo ir kitų piešinius, nustebino, kiek mes iš tiesų daug galim atrasti juose ir kartais net iš pasąmonės dalykų išlenda, tai tada toks vau išvis būna”* (Saulė). Kartais piešinys gali padėti pastebėti dalykus, kurie nebuvo įsisąmoninti anksčiau. Pamatyti tai, ko pats dalyvis nepastebėjo, dažnai padeda ir kiti grupės nariai: *“Kažkas pastebi tai, ko aš nepastebiu ir man atrodo tada buvo vertinga nueiti, nes pats nepastebėjai ir kitas pasakė, tai... beveik man rodos visus kartus ir buvo tas, kad kažkas kažką užmato, ko pats nematai, tai tas man kažkaip net būdavo svarbiausia, kad kažką išsinešti naujo ir save pažinti”* (Kajus). Kito žvilgsnis gali atverti naujų įžvalgų, leisti pamatyti ankstesnes patirtis kitu kampu.

**Savęs (pa)stebėjimas.** Dalis dalyvių pasakojo, kad dailės terapija suteikia jiems galimybę stebėti savo emocines būsenas, pasižymėti mintis. Ir praėjus laikui galima peržiūrėti ankstesnius kūrinius ir pastebėti atsikartojimus, simboliką, bei tuo metu išgyventą jausmą. Vizualinė raiška leidžia perteikti vidinį pasaulį, suteikiant emociniams išgyvenimams regimą pavidalą: *“Tiesiog taip paėmiau ir braižiau kažką, tiesiog braižiau, braižiau, ir gavosi kažkoks veidas, kuris mane tuo metu taip labai atspindėjo.”* (Julija). Savianalizė dailės terapijos metu gali sukelti įvairių, kartais sunkesnių, jausmų, ypač pradžioje: *“Pradiniai susitikimai man buvo labai stiprūs, labai išeidavau net, bet išeidavau truputį ant tokių adatėlių, truputį nerimo net sukildavo dėl to. Bet čia dar buvo mano paties pažinimo fazės savęs paties. Tai vėlesniuose viskas būdavo taip jau geriau”* (Kajus). Ne vienas dalyvis pastebėti tęstinio užsiėmimų lankymo naudą – tai jiems leidžia vis giliau tyrinėti savo asmenybę: *“Paeiliui, kuo daugiau ateinu, tuo... nes antram karte atrodo vat daugiau nei pirmam ir šiandien atrodo daugiau nei praeitą kartą...išėjo paanalizuoti savęs”* (Vakaris). Ilgesnis užsiėmimų lankymas taip pat leidžia kūriniuose pastebėti pasikartojimus, kurie tampa asmeniniais simboliais, kalbančiais apie dalyvių tapatybę: *“Ir atrodo tu net žinai, kad pieši tą patį, bet vis tiek tu nori piešti vėl, tai tie simboliai kažkokie vat ir apie mane, kas buvo ir išryškėjo <...> Bet tas vidaus spalvingumas, tai sakau, nustebino iš to, kiek aš noriu dėti visokių... nu visokių kūrinių, meno ir to, kas mane atvedė iki to, kas esu, tai tas savęs vidinio pažinimo prasme tai buvo labai naudinga ir gera.”* (Kajus). Dailės terapija leidžia dalyviams kūrybos metu pažinti savo asmenybę nagrinėjant pasikartojančius simbolius, popieriuje užfiksuotas mintis ir emocijas.

**Darbas su emocijomis ir įsitikinimais dailės terapijoje.** Dalis dalyvių pasakojo dailės terapijos užsiėmimų metu susidūrę su sunkesniais jausmais. Kai kurios iškylančios temos nebuvo malonios, teko susidurti su tuo, ką iki tol buvo stengtasi blokuoti. Toks susidūrimas dailės terapijos metu yra vertingas, nes leidžia saugioje erdvėje išbūti su kylančiais jausmais ir juos geriau pažinti: *“Nors tai buvo patirtis dailės terapijoje sukėlus labai daug jausmų... jinai tiesiog... bet tai buvo proga tiesiog išbūti su tais jausmais. <...> dailės terapija nėra vien tik kažkokia vien tik apie pozityvą kalbanti erdvė, kad tai yra tai, kas gali ir į gilesnes patirtis galbūt padėti pereiti, padėti galbūt pamatyti ir suprasti, kas dar kyla iš vidaus”* (Saulė). Taip pat juntamas palengvėjimas pasineriant į kūrybinį procesą ir emocijas perteikiant ant popieriaus. Dailės terapija gali būti sunkių minčių *“palikimas tų minčių kažkur, kad man nebūtų taip sunku su jomis”* (Julija) ar emocijų paleidimo būdas: *“Pastebėjau, kad jeigu jaučiu nerimą, tai tada paskui jaučiuosi tikrai daug geriau, kai... kai galiu tiesiog išpiešti tai”* (Akvilė). Išreikštas dailės terapijos metu patiriamas palengvėjimas, kuomet sukuriamos sąlygos pažinti ir paleisti sunkius išgyvenimus, kylančias

emocijas. Viena dalyvė pastebėjo, kokią įtaką jos juntamam perfekcionizmui turi dailės terapijos užsiėmimai. *“Aš tame matyčiau ne tai, kad tas perfekcionizmas dingsta, bet tiesiog aš su laiku būtent šitoj aplinkoj išmokstu jam pasakyti „ne“, <...> Tai tiesiog tikriausiai, tai ne jo išnykimas, bet mano galėjimas su juo išbūti nedarant visko idealiai” (Saulė).* Ta pati dalyvė pasidalino ir pokyčiu, kuris įvyko užsiėmimų eigoje, kuomet nerimas dėl aplinkinių kritikos ir savęs nuvertinimas sumažėjo: *“Jeigu pirmą užsiėmimą buvo tokios mintys, kur atrodė, o dieve, aš čia dabar taip vaikiškai nupiešiu ir visi čia taip gerai čia nupieš ir mano piešinys baisiai atrods... ir pavyzdžiui vat dabar tokių minčių nėra kažkaip” (Saulė).* Dailės terapijos užsiėmimai gali padėti išmokti valdyti “vidinį kritiką”, išbūti su sunkiomis mintimis ir sušvelninti juntamas emocijas jas išpiešiant.

**Temos apibendrinimas.** Analizuojant duomenis išryškėjo, kad dauguma dalyvių ateinant į dailės terapijos užsiėmimus turėjo lūkestį geriau save pažinti. Lankydami dailės terapiją dalyviai susidūrė su klausimais, kurie leido apmąstyti savo tapatybę. Grupiniuose dailės terapijos užsiėmimuose dalyviai pastebėjo galintys sužinoti kažką naujo apie save, džiaugėsi terapinėje erdvėje galintys išbūti su sunkesnėmis mintimis, jausti palengvėjimą išpiešus juntamas emocijas. Kai kurie dalyviai pastebėjo, kad piešiniuose galima išvelgti asmeninius simbolius, piešimo metu vyravusias emocijas. Toks piešinių nagrinėjimas dalyviams suteikė minčių, leidusių giliau paanalizuoti savo tapatybę.

#### ***Savęs vertinimas: kintantis ir keliantis iššūkių***

Temoje apie savęs vertinimą analizuojama kokie iššūkiai, susiję su saviverte, kyla dalyviams. Bandoma pastebėti kokios tendencijos dažnos dalyvių savęs vertinime. Kalbama apie perfekcionizmą ir tobulo rezultato siekimą bei kaip dalyviai stengiasi mažinti aplinkos įtaką jų savivertei.

**Savivertės svyravimai.** Kalbėdami apie savivertę penki dalyviai išsakė, kad savęs vertinimas kinta dienų intervalu. Dauguma dalyvių, kaip vieną pagrindinių faktorių šiam kitimui, nurodė savo emocijų svyravimus: *“Nežinau, man atrodo mano savivertė labai tai kyla, tai leidžiasi ir kažkaip labai priklauso ir nuo dienos, ir nuo mano nuotaikos, kas turbūt nėra gerai” (Akvilė),* taip pat savivertę paveikia lyginimasis su kitais: *“Nu toks tada su saviverte kylantis tiesiog nuolatinis savęs lyginimas su kitais, nežinau, kad aš, sakykim, esu blogesnė negu kiti. Dažniausia, tai niekad nėra į pozityvią pusę, kad aš geresnė negu ten kiti, bet visą laiką į negatyvią eina. Nu, aišku, toks lyginimas savęs... tas tada savivertės jausmas eina palei lyginimą su kitais.” (Saulė).* Dalyvei kyla jausmas, kad ji prastesnė už kitus. Taip pat dideliu iššūkiu savivertei tampa aplinkos

keliami lūkesčiai, pavyzdžiui reikalavimas “suaugti”: *“ko galbūt jau reiktų pradėti daryti, bet aš vat galvoju, kad ta branda neateina per prievartą (nusijuokia). Ir ammm.... ir vat toks savęs vertinimas pas mane kol kas yra gan žemas” (Vakaris)*. Kita dalyvė taip pat dalinosi tuo, kaip savivertė priklauso ne tik nuo jos emocinės būsenos, bet ir nuo aplinkos vertinimo: *“[savivertei įtaką daro] Tikriausiai mano pačios bendrai emocinė būseną, sakykim, ar nerimo jausmo buvimas ar nebuvimas... Kartais gali būti kitų žmonių kažkoks pasakymas, kad aš ten kažką blogai arba kažką gerai darau, tai čia irgi toksai priklausymas nuo kitų vertinimo” (Saulė)*. Svarbus pastebimas didesnis pažeidžiamumas aplinkos kritikai tuo momentu, kuomet emocinė būseną yra sunkesnė: *“kai man būna depresijos epizodai, gali tikrai labai labai labai paveikti ir kažkaip labiau tuose epizoduose jautriau reaguoji į tuos dalykus, kurie nėra su manimi susiję ir tada vėlgi stengiuosi sau priminti, kad neįtiksiu aš visiems” (Julija)*. Vidiniai emociniai išgyvenimai gali būti susiję su tuo, kaip savivertę paveikia aplinka.

**Rezultatai ir perfekcionizmas.** Beveik visi dalyviai išreiškė jaučiantys perfekcionizmą ir savikritiškumą. Didelė dalis dalyvių nuomonės apie save yra nulemiama aplinkos. Dalyvio jūntama savęs vertė dažnai remiasi į rezultatus: *“Tas savivertės jausmas pas mane dar labai stipriai pastatytas ant pažymių, su kuo aš bandau susidorot dabar. Bet irgi, jeigu gaunu prastesnę rezultatą – viskas, aš bloga studentė, čia būna pasaulio pabaiga. O gauni gerą pažymį, tai čia „o, gerai“ (be entuziazmo)” (Saulė)*. Geras rezultatas nebūna pastebėtas, o blogesnis dalyvei sukelia stiprų savęs smerkimą. Dalyviai dalinosi dažnai keliantys sau aukštus reikalavimus, norintys viską atlikti tobulai. Toks savęs spaudimas neigiamai paveikia jų savivertę ir emocinę būseną: *“Turiu kartais problemų su saviverte ir yra sunku, bet stengiuosi sau visada priminti, kad nėra tai pagrindinis dalykas, kuriuo reikia vadovautis gyvenime. Nes vis tiek tai nelabai gerai, priveda po to prie to, kad nerimauti pradedi per daug, streso nuo to pastovaus kažkokio reikalavimo labai gerai padaryt” (Julija)*. Atsirandantis nerimo jausmas dėl sau keliamų reikalavimų dalyviams gali sukelti stresinę organizmo reakciją. Dalyviai pasakojo, kad stengiasi didesnę dalį savivertės perimti į savo rankas ir nebūti taip stipriai priklausomi nuo rezultatų: *“Kalbant apie pažymius, kad pažymiai mano tos savivertės bokštelyje, kaip Jenga, yra apačioj, jeigu jis sudreba, tai visas tas savivertės bokštelis arba dreba arba jisai griūna, tai, dabar, nežinau, tas pažymių kartelė yra truputį vidury to bokštelio ir tada prastesnis pažymys nesudrebina jo taip” (Saulė)*. Ryškus savivertės santykis su rezultatu – tai tema, išryškėjusi kalbant su dauguma dalyvių.

**Temos apibendrinimas.** Daugelis dalyvių savivertę įvardijo kaip nepastovią, priklausomą nuo aplinkos vertinimo. Stiprus pažeidžiamumas aplinkos kritikai atsiranda kai emocinė savijauta

būna pablogėjusi. Dalyviai išreiškė siekį viską atlikti tobulai ir savivertės matavimą pasiektais rezultatais. Jie pastebėjo, kokią neigiamą įtaką jų būsenai turi perfekcionizmas.

### ***Santykis su savimi***

Šioje temoje išryškėja, kuo santykis su savimi svarbus savivertei. Kalbama apie LGBTQ+ tapatybės priėmimą, dalyviai dalinasi savo ankstesnėmis gyvenimo patirtimis ir kaip atsiskleidimas paveikė jų gyvenimo kokybę. Analizuojama, kokie bendravimo su savimi modeliai įgalina ir padeda tvirčiau jaustis.

**Savo LGBTQ+ dalies priėmimas – svarbus faktorius savivertei.** Beveik visi dalyviai, kalbėdami apie savivertės kitimą gyvenimo eigoje, lytinės tapatybės/orientacijos priėmimą įvardijo kaip vieną iš svarbiausių patirčių. Dalyviai dalinosi, kaip stipriai orientacijos suvokimas juos paveikė: „*Kai aš pradėjau su savo orientacija susidurti... tai buvo kulka mano savivertei. Aš jaučiausi, nežinau, visuomenėje nepilnavertė, visiškai tada nepilnavertė net savo šeimoj ir tiesiog tada tai buvo toks kur tai labai daug nepilnavertiškumo teikia, kai aš tiesiog savęs priimti negalėjau*“ (Saulė). Orientacijos nepriėmimas gali sukelti nepilnavertiškumo jausmą, atsiribojimą nuo aplinkinių. Panašia patirtimi dalinosi ir kitas dalyvis: „*Aš, manau, prieš coming out [atsiskleidimą] ir vaikystėje savivertė buvo mano labai maža. Nes nu aš labai jutuosi vienas dėl to... dėl to, kad atrodė, kad nešioju labai didžiulę paslaptį...*“ (Vakaris). Juntama stipri izoliacija nuo aplinkinių, vienišumo jausmas. Tapatybės dalis tampa paslaptimi, kurios negalima atskleisti aplinkiniams. Dalyviai pasakojo, kad būtent savo LGBTQ+ dalies priėmimas padėjo savivertei pakilti: „*Tai vis tiek yra būtent apie queer, būtent apie tą cominimą out [atsiskleidimą], po to viskas keičiasi, nes atrodo prieš tai tu savęs kaip ir nemėgai, ir nesupranti, kas vyksta ir kodėl tai vyksta, bet tas priėmimas kažkaip labai pagerino dalykus ir leidžia laisviau jaustis viskame*“ (Kajus). Tapatybės priėmimas dalyviams padeda aiškiau suprasti savo gyvenimą, leidžia jaustis laisviau. Svarbus ne tik savęs priėmimas, bet ir atisikleidimas aplinkiniams: „*Tai buvo paskutinis žmogus, kuris man rūpėjo dar, kuris nežinojo... ir, atrodo, toks lyg mission complete [misija įvykdyta] ir aš vis dar nesuprantu, nu, jaučiuosi lyg ir taip pat, bet pajutau lyg nebeliko... rėmų, kuriuose aš dar turiu būti. Nors jie jau buvo tokie neryškūs, bet vat tas paskutinis... taškiukas dingo*“ (Vakaris). Atsiskleidimą dalyviai įvardijo kaip išlaisvinančią patirtį, kuomet nebereikia slėpti LGBTQ+ dalies.

**Dialogas su savimi, savo stiprybių pastebėjimas.** Dalyviai dalinosi, jog bando keisti vidinį dialogą į pozityvesnį. Pernelyg aukšti reikalavimai ir savikritiškumas žemina savivertę, o norėdami ją pagerinti dalyviai stengiasi dažniau pastebėti savo stiprybes: „*Aš esu gan*



*perfekcionistiška ir savikritiška, bet kažkaip dabar ir bandau keisti savo vidinį dialogą į tokį pozityvesnį ir bandyti kažkaip įvardyti kažkokias savo stiprybes, o ne akcentuoti į tuos trūkumus ir ką reikėtų patobulinti“ (Akvilė). Gebėjimas įvardyti, kas sekasi, padeda dalyviams geriau jaustis apie save: „Aš dirbu teatre ir, kad matai per tiek metų patirties tiek savanoriaujant festivaliuose ar kažkur tu daug greičiau, efektyviau moki suktis iš tų situacijų, ir tai irgi taip džiugina ir atrodo duoda tau vertę“ (Kajus). Pastebimas išstobulintas įgūdis suteikia dalyviui asmeninės vertės jausmą. Kita dalyvė taip pat pastebi, kad kai ji žino savo stipriąsias puses, tai padeda siekti geresnių rezultatų ir jaustis tvirčiau: „Susitelkimas į tuos dalykus, kurie man sekasi ir jų darymas ir tobulėjimas būtent tose srityse, nes tada, kai tu užsiimi kažkuo, kas... kam tu natūraliai turi talentą, tada jos kažkaip geriausiai ir sekasi, ir progresuoja“ (Akvilė). Norėdama, kad savivertė būtų stabilesnė ir nekrisėtų kaskart paveikta sulaukto aplinkos įvertinimo, dalyvė stengiasi daugiau galios perimti į savo rankas: „Ir tada atsirado tikriausiai tas toks pagrindas iš... būtent iš savęs, tai tiesiog karts nuo karto sugebu sau pasakyti, kad esu pakankama ir kad yra viskas gerai su manimi. Jo, tai tas pokytis dabar“ (Saulė). Dalyvė primena sau, kad aplinkos įvertinimas nenusako jos vertės. Apie tai, kaip pati savyje atranda stiprybės dalinosi ir kita dalyvė. Ji pasakojo, kad, nesulaukusi aplinkinių paramos, atsigrėžė į save pačią. Dabar ji stengiasi susikurti saugią vidinę erdvę, kuri padėtų sunkių situacijų metu: „Kažkokia nu šiluma ir panašiai, nežinau, man nu labiau šiluma asocijuojasi su savimi, su manimi, kad aš esu ir savo kažkokia erdvė, nu tai, kad aš stengiuosi savo asmenines ribas kažkokias nupiešti ir šiaip labai stengiuosi... nu kad sveikiau žiūrėti, padėti sau kažkaip“ (Julija). Dalyvė bando pastebėti savo asmenines ribas ir jas paaiškinti aplinkiniams, taip padėdama sau jaustis geriau. Dalyviai įvardijo, kad stengiasi patys save palaikyti, kurti sveikesnį vidinį santykį su savimi.*

**Temos apibendrinimas.** Priimdami savo lytinę tapatybę ir orientaciją dalyviai pasijuto laisviau, pastebėjo pakilusią savivertę. Atsiskleidimas leido nebeslėpti LGBTQ+ dalies, panaikino iki tol jaustus suvaržymus. Dalyviai ir dabar stengiasi kurti šiltesnį santykį su savimi, pastebėti stiprybes ir tapti palaikymo šaltiniu sau patiems.

### ***Aš ir kiti***

Šioje temoje apjungiamos potėmės, kuriose analizuojami dalyvių santykiai su aplinkiniais. Gilinamasi į dalyvių kaip LGBTQ+ asmenų patirtis visuomenėje. Aptariama, kuo svarbus ryšys su kitais, kaip tai paveikia savivertę. Bendrystės ir saugumo jausmo potėmėje pastebima, kuo dailės terapijoje svarbi grupės dinamika, ar reikalinga išskirtinai LGBTQ+ dailės terapijos grupė.

**Mano, kaip LGBTQ+ asmens, vieta visuomenėje.** Kalbėdami apie santykius su aplinkiniais kai kurie dalyviai dalinosi, kad ne visada jaučiasi saugiai dėl savo lytinės ar seksualinės tapatybės: „*Tėvas ir visos giminės, nes nu mano giminės yra gan homofobiškų pažiūrų tokių, kur aš rimtai nu tiesiog niekad nesijaučiau saugiai*“ (Julija) Kitas dalyvis pasakojo, jog baimės nejunta, daugiausia santykių palaiko su jaunais žmonėmis, kurie linkę priimti LGBTQ+ bendruomenę: „*Tai tokios baimės neturiu ir, ačiū dievui, niekada neteko nuo jos nukentėti. Būtent to. Nu gal kelis kartus, bet... bet ypatingai vis tiek, kadangi tai yra jauni žmonės, vis tiek tos baimės nėra bent jau su kitais*“ (Kajus) Dalyvis pasidalino ir tuo, kad pats savo orientacijos atskleidimas kelia nejaukumo jausmą, persvarstoma ar reikia dalintis šia tapatybės dalimi: „*Bet visada yra truputį toks nepatogumas ar čia reikia sakyti, ar nereikia sakyti apie būtent save, bat tai vis tiek galiausiai išlenda, nes mes gyvenam tokį gyvenimą*“ (Kajus) LGBTQ+ dalis negali būti užgniaužta, galiausiai aplinkiniai apie tai sužino, nes tai svarbi tapatybės dalis. Dalyvė pasakojo, jog kartais žmonės mąsto pernelyg stereotipiškai, o heteronormatyvių normų neatitikimas jiems būna nepriimtinas: „*Aš daug kartų pastebėdavau žmonės nenori manęs klausytis vien tik dėl to, kad aš neatitinku jų kažkokių standartų ir normų ir panašiai, kas nu yra man visada toks keistas dalykas, kad žmonės taip nu stereotipiškai žiūri į pasaulį aplamai*“ (Julija) Dėl tokio aplinkinių elgesio dalyvė kartais jaučia visuomenėje esantį nelygiavertiškumą. Dauguma dalyvių dalinosi, kaip pasikeitė jų gyvenimas augant: sulaukiama mažiau nepažįstamųjų reakcijos dėl buvimo LGBTQ+, patys dalyviai atidžiau renkasi su kokias žmonėmis bendrauja ir atsisako ryšių, kurie juos veikia neigiamai.

**Ryšys su kitais – apsaugos veiksnys.** Kaip stiprybę teikiantį ir savivertę keliantį faktorių beveik visi dalyviai įvardijo artimųjų palaikymą. Kalbėdami apie pirmąsias patirtis suvokiant savo priklausymą LGBTQ+ dalyviai prisiminė tuomet kilusį vienatvės, saviizoliacijos jausmą. Atsiskleidimas leido kurti apsauginį palaikančių žmonių ratą: „*Ir tada kai coming outini [atsiskleidi] tarsi atsiranda ir tas ratas tiesiog draugų, kurie gali padėti, galbūt. Man pasisekė su tėvais labai am... galiu su jais pasišnekėti dabar ir iš tikrųjų turim labai gerus santykius. Nu čia čia čia tokia privilegija, sakyčiau, netgi man.... ko kiti galbūt ir neturi*“ (Vakaris) Dalyvis pastebi, kad jam pasisekė, nes tėvai priima jo LGBTQ+ tapatybę, kalbėdamas apie tai pabrėžia, kad daugelis tėvų nesuteikia savo LGBTQ+ vaikams paramos ir supratimo. Kiti dalyviai taip pat dalinosi, kad stiprybės semiasi iš santykio su šeimos nariais. Paramos šaltiniu tampa ne būtinai tėvai, kai kuriems dalyviaims tai partneris, sesuo ar artimi draugai. Svarbus ir bendruomenės vaidmuo. Dalyvė dalinosi savo patirtimi pirmą kartą prisijungus prie LGBTQ+ grupės internete:

„Prisijungimas prie LGBT grupės, aš pamenu, kai pirmą kartą prisijungiau man toks wow buvo, okay, čia tiek daug žmonių kaip aš ir irgi tai pačiai bendruomenei priklausančių ir tiesiog kažkaip... tas toks pasijutimas, kad aš ne viena... galų gale toksai savęs įtikinimas, kad tai yra normalu ir viskas su tuo yra gerai“ (Saulė) Pamatymas, kiek daug yra LGBTQ+ žmonių dalyvei padėjo priimti jos orientaciją. Dalyvė taip pat išsakė, kaip jai buvo svarbu augant matyti viešus LGBTQ+ asmenis, jų pasidalinimas savo patirtimis dalyvei padėjo labiau save suprasti. Aplinka teigiamai žiūrinti į LGBTQ+ tampa stipriu apsaugos veiksmu dalyvių savivertei.

**Bendrystės ir saugumo jausmas.** Kai kurie dalyviai dalinosi apie bendrystę grupiniuose dailės terapijos užsiėmimuose. Nepaisant to, kad kiekvienas dalyvis turi skirtingas gyvenimo patirtis, užsiėmimų metu kylančios temos universalios ir leidžia pajusti susietumą: *“Nuoširdžiai kas mane labai stebino kiekvieną kartą tai tiek mano tiek kitų darbuose yra temos tos pačios. <...> mes atrodo darom skirtingus darbus, ateinam iš skirtingų kontekstų kažkokių, bet tuo pačiu vis tiek galim kažkokią temą prieiti prie jos panašiais būdais”* (Kajus). Dauguma dalyvių išsakė, kad dailės terapijos erdvėje jiems svarbu jaustis saugiai, pasitikėti grupės nariais, tai leidžia atsiverti: *“Labai teigiamai į vienas kito darbus reaguojam ir nežinau... ir nu tiesiog ta kažkokia baimė, kad mane tyliai arba netyliai nuteis dėl tų darbų, jinai kaip ir išnykus”* (Saulė). Kai kuriems dalyviams žinojimas, kad yra LGBTQ+ aplinkoje sukūrė išankstinį saugumo jausmą. Dalyvė dalinosi, kaip jaustusi lankant įprastą dailės terapijos grupę: *“Tikriausiai tada būtų baimė nesupratimo jausmo, kad aš būčiau nesuprasta, am, aišku, tada iškiltų ta baimė, jeigu aš pasisakysiu apie save ir kažkam tas nepatiks ir galbūt sulauksiu kažkokios neigiamos reakcijos... Tai buvimas LGBT grupėj iškarto padaro prevenciją tam ir kaip ir užkerta kelią”* (Saulė). Beveik visi dalyviai kaip vieną iš pagrindinių poreikių ateinant į dailės terapijos užsiėmimus išreiškė bendruomenės jausmo norą. Užsiėmimai skirti specifinei grupei leidžia greičiau pajusti bendrumą su grupės nariais: *“Nu man patiko, kadangi aš irgi, ta prasme per visus užsiėmimus aš labai tokią didelę bendrystę jaučiau. Ir jaučiausi labai dėkingas dėl to, nes kažkaip aš būtent su bendruomene tai niekada irgi neturėjau jokių nei susitikimų, nei kažko tokio, tai tas gal šiek tiek surezonavo, kad visi ateina iš panašaus konteksto”* (Kajus). Daugelis dalyvių dalinosi, kad rinktusi lankyti dailės terapiją ir jei grupė nebūtų rinkta išskirtinai LGBTQ+, tačiau nebūtų linkę arba atsargiau atsivertę apie patirtis susijusias su lytine ir seksualine tapatybe: *“žinant, kad nu mes labai daug nebendravom, sakykim, taip. Eeee bet em būtent nekalbėčiau apie tą LGBT buvimo dalį, bet manau emociškai galbūt sugebėčiau atsiskleisti ir, sakykim, su heteroseksualiais žmonėmis”* (Vakaris). Priklausymas tai

pačiai bendruomenei dailės terapijoje iš karto sukuria saugumą, kad svarbios savo dalies nereikės slėpti.

**Temos apibendrinimas.** Dalyviai dalinosi, kad kartais sulaukia priešiškos visuomenės reakcijos dėl priklausymo LGBTQ+. Palaikantys ryšiai su šeimos nariais, draugais ar LGBTQ+ bendruomene padeda dalyviams jaustis geriau. Artimųjų bei aplinkos teigiamas požiūris į LGBTQ+ yra apsauginis savivertės veiksnys. Lankant dailės terapiją labai svarbu pasitikėti grupės nariais, tai padeda lengviau atsiverti. Dalyviai skirtingai vertino LGBTQ+ dailės terapijos grupę, kai kuriems tai buvo svarbu norint jaustis saugiai, kiti teigė, jog emocinį artumą galėtų sukurti ir kitoje dailės terapijos grupėje. Bet visi dalyviai LGBTQ+ grupės buvimą įvardijo kaip pridėtinę vertę suteikiantį faktorių, leidžiantį jausti bendrystę.

### 4.3. Formalių piešinio elementų analizės rezultatai

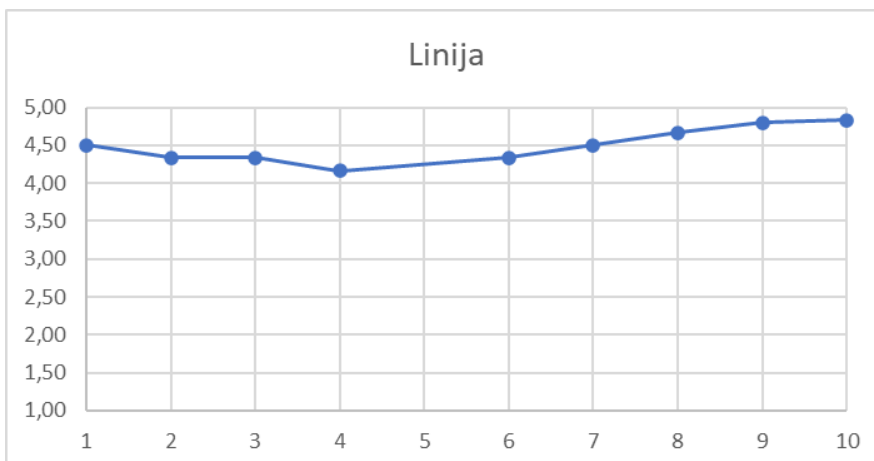
Analizuoti tik tų tyrimo dalyvių, kurie dalyvavo bent šešiuose užsiėmimuose, t.y. daugiau nei pusė dešimties užsiėmimų ciklo, piešiniai. Viso vertinti šešių dalyvių piešiniai. Atlikta 53 kūrinių analizė.

#### *Linija*

Dažniausiai dalyvių linijos vertintos kaip tolygios ir nenutrūkstamos. Tolygi, tvirta ir nenutrūkstanti linija rodo asmens pasitikėjimą savimi, saugumą ir užtikrintumą (Ward (Jr), 1990). Pirmo užsiėmimo metu kurtuose piešiniuose linijos vertintos 4,50 balo (bendras dalyvių vidurkis), pastebimas nežymus balo sumažėjimas ketvirtos sesijos metu (4,17 balo), tuomet balo tolygus kilimas iki 4,83 (3 pav.).

### 3 paveikslėlis

#### *Linijos balo pokytis*



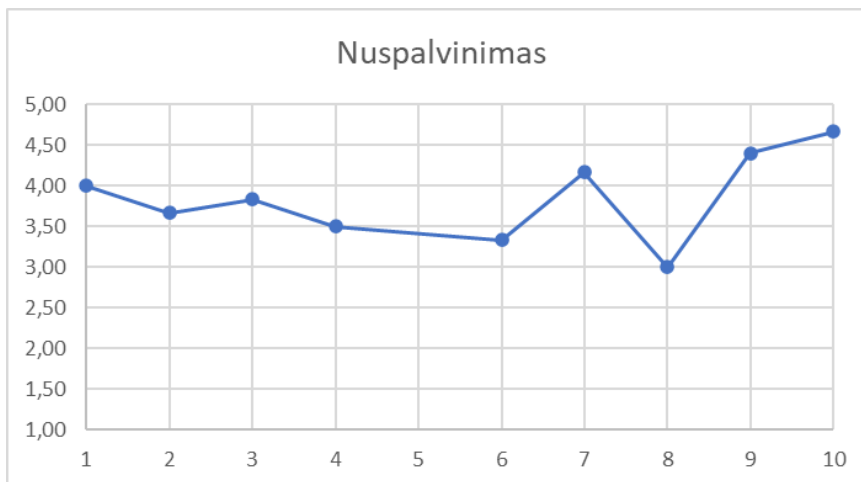
Ketvirto susitikimo, kurio metu pastebimas mažiausias linijos balas, tema buvo “Gyvenimo epizodas kaip mitas/pasaka”, remiantis dalyvių refleksijomis, šis susitikimas daugumai buvo sudėtingesnis, taip pat galėjo paveikti išskirtinis užsiėmimo formatas (prašoma aprašyti pasirinktą epizodą). Dalyviai dalinosi, jog pasirinko aprašyti sunkesnes savo patirtis, tai iškėlė intensyvesnius jausmus. Toks susidūrimas su ankstesniais sudėtingais išgyvenimais galėjo turėti įtakos dalyvių linijos piešimui.

#### ***Objektų ir fono spalvinimas darbuose***

Piešinio nuspalvinimas vertintas pagal tai, kiek objektų piešinyje nuspalvinti, ar spalvintas fonas. Visų dalyvių piešinių nuspalvinimo vidurkis pirmos sesijos metu buvo 4 balai, dešimtos sesijos metu – 4,67 balai. Paskutinių užsiėmimų metu dalyviai dažniau rinkosi spalvinti piešinio foną (4 pav.). Pastebima, kad depresija sergantieji naudoja mažai spalvų, objektai ir fonas spalvinami rečiau (Wadeson, 2010; Gantt, Tabone, 1998). Taigi, padidėjęs piešinio nuspalvinimo balas gali reikšti geresnę psichologinę būseną.

#### **4 paveikslėlis**

##### *Objektų ir fono spalvinimas darbuose*



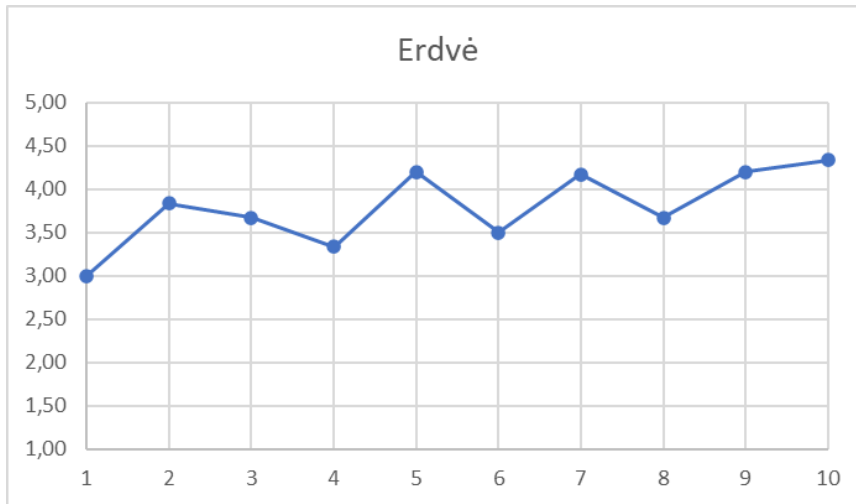
#### ***Erdvė***

Vertinta pagal tai, kiek lapo erdvės užpildyta nupieštais objektais. Penki balai skiriami užpildžius 100% erdvės, o vienas balas – jei užpildoma mažiau nei 25%. Dalyviai užsiėmimų eigoje užpildydavo vis didesnę lapo dalį. Pradinis balų vidurkis – 3,0, o paskutinės sesijos – 4,33 (5 pav.). Remiantis Hinz (2009), žmonės, sergantys depresija, piešiant išnaudoja mažai popieriaus erdvės. Įprastai žmogus piešiniui naudoja 2/3 lapo, mažų objektų piešimas paliekant didelę tuščią

erdvę rodo galimą depresyvią nuotaiką. Taigi, didesnis lapo užpildymas gali rodyti pagerėjusią emocinę būseną.

## 5 paveikslėlis

*Erdvės užpildymo kitimas*

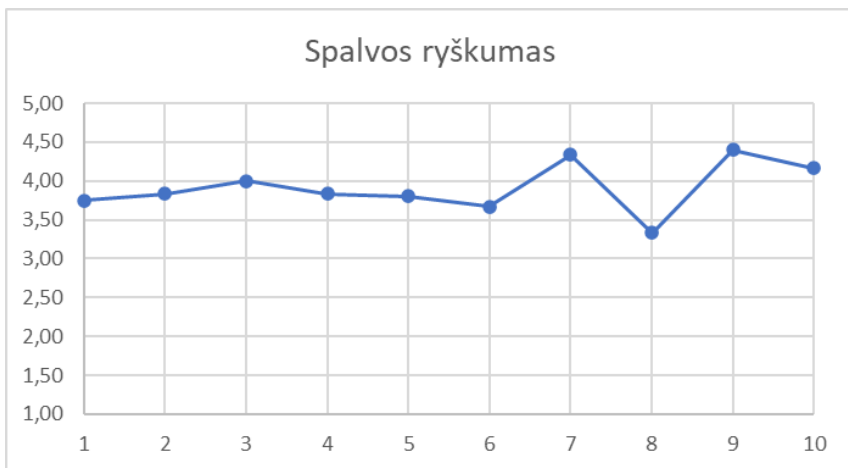


## *Spalvos ryškumas*

Vertinamos pasirinktos spalvos penkių balų sistemoje, penki balai skiriami, kai naudojamos labai ryškios spalvos, o vienas balas skiriamas, jei naudojamos blankios, sunkiai pastebimos spalvos. Dalyviai dažniausiai rinkosi naudoti vidutinio ryškumo spalvas, pastebimas šiek tiek ryškesnių spalvų įtraukimas užsiėmimų eigoje (pradinis balų vidurkis – 3,75; galutinis – 4,17) (6 pav.). Prigesintos, tamsios ir blankios spalvos dažniau naudojamos prislėgtų žmonių, linkusių į depresiją, o ryškesnės ir šviesios spalvos rodo geresnę psichologinę būseną (Wu et al., 2009).

## 6 paveikslėlis

*Naudotų spalvų ryškumo kitimas užsiėmimų eigoje*

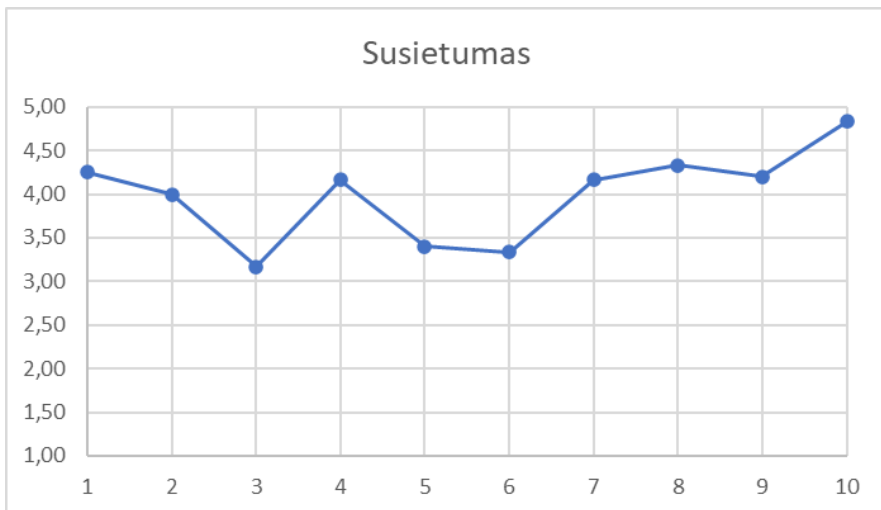


## Objektų susietumas

Vertinama, ar objektai yra susiję tarpusavyje, ar autonomiškai išsidėstę po visą lapą. Aukštesnis balas reiškia, kad vaizduojamas vienas pagrindinis objektas arba vaizduojami objektai aiškiai susiję tarpusavyje ir juntama vienovė. Žemesnis balas reiškia, kad pastebima stipri objektų įvairovė, objektai nesąveikauja tarpusavyje. Dalyvių darbuose labiau matoma objektų vienovė, nei įvairovė. Susietumo kitimas nebuvo tolygus, aukščiausiais susietumo balas pastebimas paskutinės sesijos metu (4,83), o žemiausias (3,17) – trečios sesijos metu (7 pav.).

## 7 paveikslėlis

*Objektų susietumo kitimas dailės terapijoje*



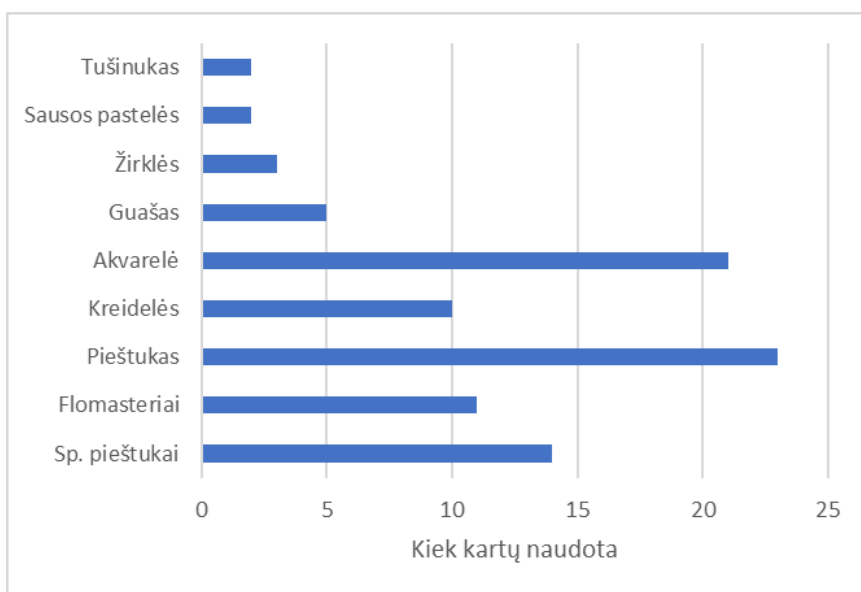
Trečios sesijos metu nagrinėta tema “Vidus – išorė”, kurios metu dalyviai vaizdavo savo vidinį ir išorinį pasaulius. Stiprus įvairovės pojūtis šios temos piešiniuose gali rodyti susietumo trūkumą, kuomet asmeninė ir aplinkai atskleidžiama tapatybės nėra apjungtos asmenybėje. Dailės terapijos ciklo pabaigoje matomas didesnis objektų susietumas ir vienovė gali rodyti didesnę tapatybės dalių integraciją.

### ***Priemonių pasirinkimas***

Dailės terapeutai pastebi ryšį tarp dailės priemonių pasirinkimo ir kliento psichologinės būsenos (Pénzes et al., 2014). Dalyviai daugiausiai kartų rinkosi naudoti paprastą pieštuką (23 kartus), akvarelę (21 kartą), spalvotus pieštukus (14 kartų). Rečiausiai naudotos priemonės buvo sausos pastelės (2 kartus) ir tušinukas (2 kartus) (8 pav.). Ryškus priemonių pasirinkimo pokytis nėra pastebimas (žr. *Priedas 9*)

## **8 paveikslėlis**

*Kokias priemones dalyviai rinkosi dailės terapijos užsiėmimų metu*



Pénzes ir kt. (2014) teigia, jei asmuo renkasi priemones, kurias galima pakeisti, pavyzdžiui, pieštuką (kurį galima ištrinti) arba priemones su kuriomis nereikia didelio fizinio kontakto, toks dažnesnis lengvai valdomų priemonių pasirinkimas gali rodyti struktūros ir kontrolės poreikį. Asmenys, kuriems būdingas aukštas racionalizacijos lygis, dažnai būna nepasitikintys savimi, jiems reikia kontrolės jausmo, taip pat yra nerimastingi ir (arba) perfekcionistai. Šio tyrimo metu dalyviai dažnai rinkosi naudoti pieštukus, dvigubai rečiau flomasterius. Pieštukas daugiausia naudotas trečio užsiėmimo metu pažymint objektų kontūrus. Vienas dalyvis išsakė sąmoningai



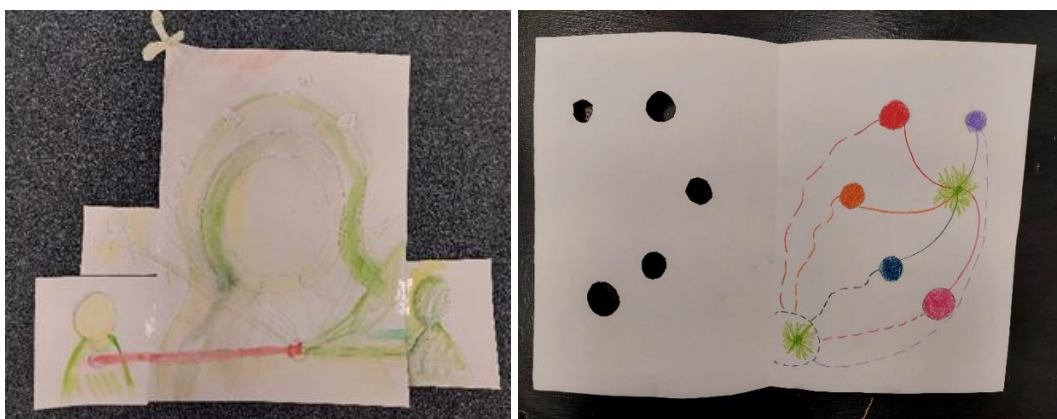
bandantis keisti flomasterius į mažiau kontroliuojamą piešimo priemonę, tačiau liko nepatenkintas piešinio rezultatu. Galiausiai flomasterius pakeitė į spalvotus pieštukus.

Priemonė, kurią sunku kontroliuoti – akvarelė. Ji daugiausiai naudota trečio ir septinto užsiėmimo metu. Per trečią užsiėmimą akvarelė naudota vaizduojant vidinį pasaulį. Lebedeva (2022) pastebi, kad dažų naudojimas klientui padeda atviriau reikšti emocijas ir tyrinėti išgyvenimus. Tyrimo dalyviai analizuodami vidinio pasaulio temą kūrė laisviau, o išorinio pasaulio perteikimui dažniau rinkosi kontroliuojamas priemones. Tai atskleidžia dalyvių santykį su aplinka, kuriame juntamas susikaustymas, nerimastingumas ir santykį su vidiniu pasauliu, kuriame matoma daugiau spontaniškumo, emocingumo ir ryškesnių išgyvenimų.

Septinto užsiėmimo metu dalyviai rinkosi naudoti mažiau įprastas priemones (žirkles, sausą pastelę), trys dalyviai keitė lapo dydį arba transformavo jo formą (pavyzdys 9 pav.). Tai rodo laisvesnę dalyvių požiūrį ir kūrybiškesnę mąstymą keičiant įprastą piešinio formatą.

## 9 paveikslėlis

*Transformuotos lapo formos pavyzdžiai*



### ***Kompozicijos analizė***

Dinamiška kompozicija darbuose matoma tris kartus dažniau nei statiška. Viso dinamiška kompozicija buvo 28 piešiniuose, statiška – 9 piešiniuose, o statiška ir dinamiška – 16 piešinių. Statiška ir dinamiška kompozicija tame pačiame kūrinyje daugiausia kartų pastebėta trečio užsiėmimo metu (užsiėmimo tema “Vidus – išorė”). Dinamiška kompozicija gali rodyti asmens psichologinį atsparumą ir gebėjimą prisitaikyti, eksperimentuoti (Pénzes et al., 2020).

Dalyviai beveik tris kartus dažniau rinkosi piešti uždara kompoziciją nei atvira. Atvira kompozicija matoma 13-oje piešinių, uždara – 38 piešiniuose, o 2 piešiniai pasižymi abiem kompozicijomis. Piešiant dalyviai dažniausiai objektus įcentruodavo, tai suteikia konkretumo vaizdą. Žiūrint į piešinius juntamas vaizdų įrėminimas, uždarumas ir perteikiamo vaizdo

kontroliavimas. Lebedeva (2021) aprašo, kad centrinė kompozicija rodo normalią, savimi pasitikinčią asmenybę, tačiau nuolatinis tokios kompozicijos kūrimas gali reikšti susirūpinimą ir susikaustymą tarpusavio santykiuose.

### ***Objektų vaizdavimas***

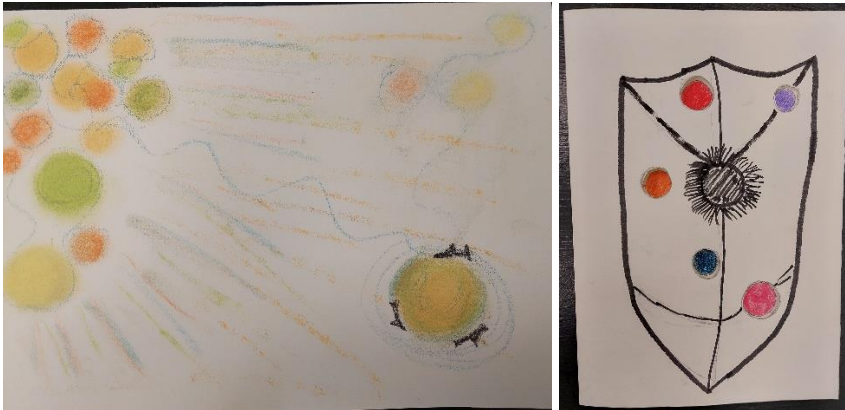
Į skaičiavimus buvo įtraukti tik aiškiai matomi ir suvokiami objektai. Piešiniuose dažniausiai pastebimas žmogaus motyvo vaizdavimas (24 kartai), apskritimo motyvas (22 kartai), vandens motyvas (14 kartų). Taip pat, objektų ryšiui vaizduoti dalyviai dažnai brėžė linijas (10 kartų), dažnas medžių (10 kartų), dangaus kūnų (9 kartai) ar įvairios faunos (8 kartai) vaizdavimas. Kylantys objektai (kalnas, laiptai) vaizduoti 7 kartus, įvairūs pastatai – 5 kartus.

Dalyviai panašiu dažnumu vaizdavo pilną žmogaus kūną (11 kartų) ir atskiras kūno dalis (10 kartų). Pieštos kūno dalys pagal dažnumą: rankos, veidas, širdis, lūpos, akis, sėdmenys, smegenys, antakis. Daugiausia dalyvių žmogų vaizdavo šeštos sesijos metu (Tema: “Problemos piešimas”). Dalyviai beveik visais žmogaus piešimo atvejais vaizdavo save (remiamasi refleksijų užrašais). Tai, kad dažniausiai projekciniuose testuose arba dailės terapijos kūrinuose nupiešta žmogaus figūra yra pats piešinio autorius, o popieriaus lape jį supantys vaizdiniai koreliuoja su realia jo aplinka pastebi ir tyrėjai (Machover, 1949, iš Lebedeva, 2021). Dažniau vaizduotos žmogaus figūros nepiešiant veido bruožų, apibrėžiant figūros kontūrą. Pilką žmogaus figūrą nupiešusi dalyvė refleksijos metu dalinosi, jog figūra atspindi tai, kad sudėtinga matyti savo asmenybę ir aiškiai suvokti tapatybės autentiškumą. Veido nevaizdavimas piešiniuose galėtų būti susijęs su dalyvių keliamais identiteto klausimais.

Apskritimus dalyviai dažniausiai piešė trečios (“Saugi vieta”), septintos (“Aš ir kiti”) ir dešimtos (“Tiltas į ateitį”) sesijos metu. Remiantis refleksijų užrašais pastebima, kad dalyviai dažniausiai apskritimais vaizdavo tarpasmeninius santykius bei savo jausmus. Analizuojant refleksijų duomenis pastebima, kad dauguma dalyvių, nagrinėdami tarpasmeninius santykius, vaizdavo atskirtį, bandymą apsisaugoti ir galimybę atsisakyti ryšių skiriant prioritetą savo emocinei sveikatai (pav. 10). Linijos objektų sujungimui dažniausiai naudotos septinto užsiėmimo metu. Linijos vaizdavo tarpasmeninius ryšius. Taip pat, vėlesniuose užsiėmimuose linija naudota kaip laiko ir gyvenimo tėkmės vaizdavimas.

## 10 paveikslėlis

### *Tarpasmeninių santykių vaizdavimas*



Vaizduojama atskirtis ir “rykliai”, saugantys dalyvį, skydo kaip gynybos motyvas.

Pasikartojantys vandens motyvai buvo jūra (6 kartai), vanduo (5 kartai) ir upė (3 kartai). Jūros motyvas dalyviams simbolizavo skirtingus dalykus (ramus vanduo – viltį, stipriai banguojantis – iššūkius ir kt.), vandens motyvas siejosi su jausmais ir gilesniais išgyvenimais. Tyrėjai pastebi, kad vanduo yra emocinių išgyvenimų simbolis, o jūros bangavimas rodo žmogaus emocionalumo lygmenį (Lebedeva, 2021). Upės motyvas piešiniuose dalyvių dažniausiai sietas su Vilniaus miestu. Saulė vaizduota aštuonis kartus, kiti dangaus kūnai (mėnulis, žvaigždės) – keturis kartus. Remiantis refleksijų užrašais, saulės motyvas dalyviams dažniausiai simbolizavo pozityvumą. Kylantys objektai (kalnas, laiptai) dalyvių dažniausiai įvardijami kaip kylantys iššūkiai ir/arba tobulėjimas. Paskutinio užsiėmimo metu trys dalyviai savo piešinyje vaizdavo vaizdą pro langą (11 pav.). Dalyviai įvardijo, kad vaizdas pro langą – tarsi ateitis, matoma iš dabartinės perspektyvos.

## 11 paveikslėlis

### *Lango vaizdavimas paskutinės sesijos metu*

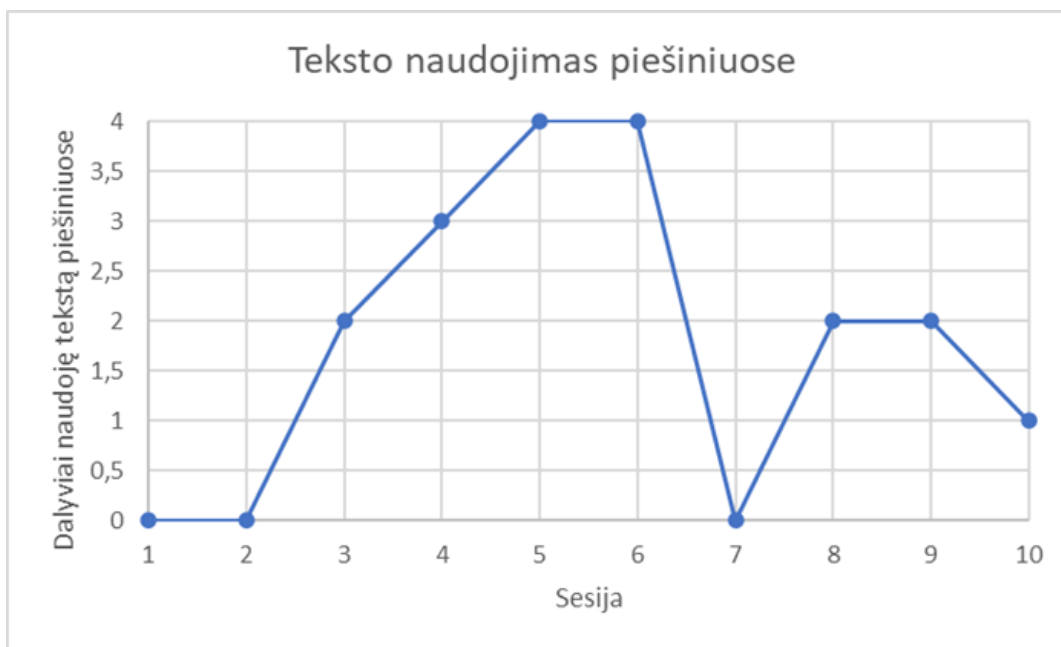


### ***Teksto naudojimas kūrinuose***

Analizuota, kiek kartų dalyviai kūrybinio proceso metu piešiniuose įterpė tekstą. Pastebėta, kad daugiausia teksto buvo naudota penktos (kurtas koliažas “kas aš esu?”) ir šeštos (tema “Problema”) sesijos metu (pav. 12). Penktos sesijos metu tai galėjo būti susiję su kūrybos priemone (naudojant žurnalų iškarpas kreipiamas dėmesys į tekstą, ne tik vizualinę raišką). Šeštos sesijos metu tekstas naudotas norint suteikti papildomos informacijos, detalizuoti piešinį. Septynių iš dešimties užsiėmimų metu bent vienas dalyvis piešinyje ką nors užrašė. Kai kurie dalyviai refleksijų metu išreiškė teksto svarbą terapiniame procese. Dalinosi atrastų įžvalgų užsirašymo svarba, meninio teksto (pvz. poezijos) sąsajomis su dailės terapijos metu pieštais kūriniais, taip pat kai kurie dalyviai rašymo užduotį, integruotą į dailės terapiją, vertino kaip labai naudingą.

### **12 paveikslėlis**

*Teksto naudojimas piešiniuose dailės terapijos metu*



## 5. REZULTATŲ APITARIMAS

Tyrimo rezultatai parodė, kad dailės terapija neturėjo įtakos LGBTQ+ dalyvių savivertei. Savivertę gali stipriai paveikti asmens išgyvenama *tapatybės krizė*, kai asmeninė tapatybė kertasi su socialine tapatybe. LGBTQ+ asmenys tokią krizę gali patirti, kai suvokia savo orientaciją, bet negali jos priimti (Camp et al., 2020). Pastebima, kaip asmens gyvenimo kokybė ir savivertė pagerėja po atsiskleidimo (Henry, 2013). Kadangi šis tyrimas nebuvo klinikinės imties, o dalyvių savivertės vidurkis buvo vertinamas kaip normalus (pagal Rosenberg'o skalę) prieš prasidedant intervencijai, tai galėjo turėti įtakos savivertės pokyčio nebuvimui. Dalyviai, pasakodami apie savivertės kitimą gyvenimo eigoje, pabrėžė, kad jų savivertė buvo žema iki atsiskleidimo. Taigi, galima daryti prielaidą, kad tyrimo dalyviai bent dalinai yra priėmę savo lytinę ar seksualinę tapatybę ir atsiskleidę savo aplinkoje. Taip pat, dėl mažos imties reikalingi papildomi tyrimai.

Užsiėmimų eigoje linijos dalyvių piešiniuose tapo tolygesnės ir aiškiau matomos, tai gali reikšti asmens užtikrintumą, saugumo jausmą (Ward (Jr), 1990). Šią prielaidą pagrindžia ir dalyvių išsakytas sustiprėjęs drąsos ir saugumo jausmas dailės terapijos eigoje. Stiprus apsauginis veiksnys LGBTQ+ asmenų gyvenime yra artimųjų palaikymas (Al-Khouja et al., 2021; Katinaitė, Žardeckaitė-Matulaitienė, 2021). Ne mažiau svarbus ir palaikymo jausmas dailės terapijos grupėje (Alvarez et al., 2021; Lebedeva, 2021; Westwood et al., 2003). Tai pagrindžia ir šiame tyrime dalyvių išsakyta ryšio su grupe svarba, pasitikėjimas kitais. Kai kuriems dalyviams, norint atsiverti, buvo svarbu tai, kad grupė būtų LGBTQ+, o kitiems tai tiesiog suteikė papildomą bendrumo ir jaukumo jausmą. Didžioji dalis dalyvių prisijungdami prie šios terapijos grupės pabrėžė stipresnio ryšio su bendruomene poreikį. Taigi, buvimas priimančioje aplinkoje ir grupės palaikymas gali kurti saugumo jausmą ir stiprinti dalyvių pasitikėjimą savimi.

Pastebima, kad vėlesniuose užsiėmimuose daugelis dalyvių rinkosi spalvinti ne tik objektus, bet ir foną. Tai gali rodyti geresnę psichologinę savijautą, taip pat ir stipresnę santykį su išgyvenamomis emocijomis, nes emocijų vengiantys asmenys dažniau renkasi nespalvinti objektų, o tik apibrėžti jų kontūrą (Wadeson, 2010). Dalyviai dalinosi tuo, kad dailės terapijos metu gali saugioje erdvėje išbūti su sunkiomis mintimis, emocijomis, susidurti su tuo, ką anksčiau blokavo. Kūrybinis procesas leidžia išpiešti jaučiamą emociją, taip juntamas palengvėjimo jausmas. Dailės terapijos naudą emocijų reguliavimui atskleidžia ir kiti atlikti tyrimai: pastebimas nerimo sumažėjimas ir juntamų emocijų priėmimas (Abbing et al., 2019).

Ryškesnių spalvų naudojimas ir didesnis erdvės užpildymas gali būti susijęs su gerėjančia psichologine būseną (Hinz, 2009; Wu et al., 2009). Dalyviai terapijos eigoje naudojo vis ryškesnes spalvas užpildant didesnę lapo erdvę. Tai rodo būsenos pagerėjimą iki normalaus lygio.

Daugelis dalyvių dalinosi keliantys sau aukštus reikalavimus ir esantys savikritiški. Piešiant jie dažnai rinkosi naudoti paprastą pieštuką. Ši priemonė yra lengviausiai kontroliuojama, ją galima nesunkiai taisyti, tad dažnai pasirenkama bijant suklysti (Pénzes et al., 2014). Kalbėdami apie savivertę dalyviai išsakė, kad pasiekti rezultatai turi didelę įtaką savęs vertinimui, o kylantis perfekcionizmas paveikia jų emocinę būseną. Siekiant tobulų rezultatų juntamas stresas, o nepavykus jų pasiekti, dalyviai yra linkę save žeminti. Kai kurie dalyviai sąmoningai rinkosi mažinti kontrolę ir perfekcionizmą dailės terapijos metu. Tai nebuvo lengvas procesas ir nepasitenkinimas piešiniu grąžindavo atgal prie “saugių” priemonių. Kartais asmenys, kuriems būdingas aukštas racionalizacijos lygis, perfekcionizmas ir/arba nerimastingumas bando kontroliuoti medžiagas, kurios yra skystos ir sunkiai kontroliuojamos, o tai kelia įtampą ir nusivylimą (Pénzes et al., 2014). Tačiau, kai kurie dalyviai išsakė pastebėję ryškų pokytį savo elgesyje. Jie džiaugėsi galintys nesiekti įvertinimo terapijoje ir gebantys ignoruoti kylantį perfekcionizmo jausmą. Įdomu tai, kad daugiausia dalyvių pieštuką (kontroliuojamą priemonę) ir akvarelę (nekontroliuojamą priemonę) naudojo trečio užsiėmimo metu. Pieštukas daugiausia naudotas vaizduojant išorinį, o akvarelė – vidinį pasaulį. Tai galėtų rodyti, jog stengiamasi kontroliuoti tai, kaip dalyviai save pateikia visuomenėje. Dalyviai interviu metu dalinosi tuo, kad jaučiasi nejaukiai atskleisdami savo LGBTQ+ tapatybę mažiau pažįstamiems žmonėms, kartais susiduria su priešiškais stereotipais. Septintoje sesijoje, kurios tema “Aš ir kitas”, pastebimas nekontroliuojamų priemonių pasirinkimas ir ryškus vizualinės raiškos pakitimas. Ši sesija ypatinga tuo, kad dalyviai apšilimo užduotyje naudojo molį. Piešiant pagrindinį sesijos kūrinį daugelis dalyvių rinkosi akvarelę, užpildė piešinio foną, naudojo ryškesnes spalvas. Pirmą kartą pasirinkta naudoti sausa pastelė sukuria sensorinę patirtį kontaktuojant su kūnu (pastelė trinama pirštais). Taip pat trys dalyviai keitė lapo formatą arba transformavo popierių naudodami žirkles, kurdami neįprastą interaktyvią formą. Daroma prielaida, kad mažiau kontroliuojamos ir didesnę kontaktą su kūnu turinčios medžiagos (molio) naudojimas apšilimo užduotyje leidžia dalyviams atsipalaiduoti ir eksperimentuoti kūryboje, elgtis labiau spontaniškai.

Trečios sesijos metu dalyviai piešė tai, kaip atrodo jų vidinė (tikroji) tapatybė ir kaip jie pateikia save aplinkiniams. Šios sesijos piešiniuose pastebimas žemas susietumas tarp vidinio ir išorinio pasaulio. Tokia sankirta tarp asmeninės ir socialinės tapatybės sunkina savęs suvokimą

(Baumeister, 1997). Dalyviai dalinosi, kad ši tema jiems buvo labai svarbi ir sukėlė daug klausimų. Vėlesnių užsiėmimų metu dalyviai nagrinėjo ir vis labiau pažino savo autentišką asmenybę. Dalinosi, kad vis aiškiau save suvokia, savo piešiniuose pastebi simbolius, kurie nusako jų tapatybę, taip pat dailės terapija padeda atsiskleisti jų stiprybėms, tokioms kaip empatija, kūrybiškumas. Daug aukštesnis susietumo balas pastebimas vėlesniuose užsiėmimuose. Galima daryti prielaidą, jog dailės terapijos sesijų ciklo pabaigoje susisiejęntys objektai atspindi asmens gebėjimą priimti skirtingas savo dalis, integruoti save į aplinką kaip lygiavertį, atskleidžiant tikrąją asmenybę.

Dauguma kūrinių buvo dinamiškos kompozicijos, kuri gali rodyti dalyvių sugebėjimus prisitaikyti ir eksperimentuoti bei psichologinį atsparumą sunkumams (Pénzes et al., 2020). Dalyviai dalinosi tuo, kaip atranda stiprybę ir palaikymą patys savyje. Pavyzdžiui, stengiasi pastebėti privalumus vietoj trūkumų, koreguoja supančią aplinką atsisakydami neigiamai paveikiančių žmonių bei kuria vidinę saugią erdvę.

Dalyviai dalinosi tuo, kad dailės terapijos metu atrado aiškesnius savo asmenybės simbolius, taip pat pastebėjo, kad kai kurie simboliai buvo pasikartojantys grupėje, tokių simbolių atradimas sustiprino bendrumo jausmą. Dažniausiai vaizduotas žmogaus ir apskritimo simbolis, tai atskleidžia dvi pagrindines išryškėjusias temas: tarpasmeniniai santykiai ir identitetas. Žmogaus figūra dažniausiai piešta norint pavaizduoti save, o apskritimai – kitus žmones arba vidinius išgyvenimus. Dalyviai kalbėdami apie santykius su aplinkiniais dažnai vaizdavo atskirtį, bandymą apsisaugoti. Socialinę atskirtį rodo ir žmogaus teisių stebėjimo instituto (Human Rights Monitoring Institute) 2022 metų ataskaita, kuri teigia, kad socialinis LGBT žmonių pripažinimas tarp jaunimo tebėra apie 50 proc. ir beveik nepagerėjo per pastaruosius dešimt metų (ILGA-Europe, 2023). Dalyviai pastebi, kad renkasi bendrauti su palaikančiais žmonėmis ir kurti saugų ryšių ratą, nes Lietuvos visuomenėje ne visada jaučiasi saugūs.

Šiame tyrime dalyvavę dalyviai nebuvo klinikinė imtis, į tyrimą jie atėjo norėdami geriau save pažinti ir prisijungti prie LGBTQ+ bendruomenės. Dalyviai dalinosi, jog dailės terapija jiems padėjo geriau suvokti savo tapatybę. Pastebimas formaliųjų elementų kitimas dailės terapijos eigoje taip pat gali rodyti geresnę psichologinę būseną. Pagrindinės išryškėjusios temos yra identitetas ir santykiai su aplinkiniais. Tai galimai rodo, kad jauniems LGBTQ+ suaugusiems yra sudėtinga derinti savo socialinę ir vidinę (tikrąją) tapatybę gyvenant Lietuvoje. Dailės terapija kaip saugi erdvė buvo vertinga dalyviams ir, jų nuomone, padėjo reguliuoti emocijas, stiprino pasitikėjimą savimi ir mažino perfekcionizmą. Šis tyrimas yra pirmasis Lietuvoje, kuriame

analizuojamas dailės terapijos poveikis LGBTQ+ asmenims. Surinkti duomenys atskleidžia LGBTQ+ grupės tendencijas dailės terapijos kontekste. Tyrimas taip pat praplečia suvokimą apie LGBTQ+ asmenų patirtis dailės terapijoje ir skatina LGBTQ+ įtraukios dailės terapijos vykdymą Lietuvoje.

### **5.1. Tyrimo ribotumas**

Šiame tyrime surinkta maža imtis, todėl iš gautų kiekybinio tyrimo rezultatų negalima daryti išvadų apie visą populiaciją (Faber & Fonseca, 2014). Taip pat, dalyviams buvo leidžiama pasirinkti, ar jie sutinka duoti interviu. Tai gali turėti reikšmės tyrimo rezultatams. Ne visi dalyviai norėjo duoti interviu, o tie, kurie sutiko galimai turi panašumų, kurie gali turėti įtakos surinktiems duomenims. Kalbant apie tyrimo rezultatus svarbu prisiminti Lietuvos kontekstą LGBTQ+ asmenų atžvilgiu. Pasidalinus kvietimu, į užsiėmimus galėjo rinktis tie dalyviai, kurie yra atsparesni ir drąsesni, o pažeidžiamiausi LGBTQ+ asmenys galėjo neišdrįsti ateiti į tokius užsiėmimus. Taip pat, tyrimo metu nebuvo renkama kontrolinė grupė. Kontrolinės grupės turėjimas praturtintų tyrimą ir padėtų aiškiau suvokti dailės terapijos svarbą LGBTQ+ asmenims.

### **5.2. Tyrėjo refleksija**

Mane visuomet domino žmogaus teisių temos, ypač LGBTQ+ bendruomenės išgyvenimai, o pastaraisiais metais jčiau stiprų visuomenės priešišumą, diskriminaciją ir padidėjusį neapykantos kalbos kiekį socialiniuose tinkluose. Tai paskatino permąstyti, kaip aš galėčiau prisidėti prie LGBTQ+ asmenų gerovės ir taip kilo šio tyrimo idėja. Džiaugiausi sulaukusi palaikymo iš dėstytojų ir aplinkinių ir esu labai dėkinga, kad Tolerantiško jaunimo asociacijos pirmininkas Artūras Rudomanskis mielai priėmė mano pasiūlymą bendradarbiauti ir padėjo išspręsti kilusius sunkumus, susijusius su idėjos įgyvendinimu.

Prieš pradėdama vykdyti tyrimą stengiausi kuo plačiau susipažinti su LGBTQ+ asmenų patiriamais sunkumais, šios grupės specifika. Skačiau įvairius tyrimus apie dailės terapijos taikymą LGBTQ+ grupei, psichologų rekomendacijas bei analizavau Lietuvoje esančią žmogaus teisių situaciją. Daug naudingos informacijos apie darbą su LGBTQ+ klientais atradau dalyvaudama Vilniuje vykusioje konferencijoje: „LGBTQ+ ir psichikos sveikata: ką svarbu žinoti specialistams?“ (vykusioje 2022 m. spalio 21 d.). Taip pat jaučiausi turinti žinių iš ankstesnių aktyvizmo žmogaus teisių srityje metų. Rėmiausi skaitytais tyrimais apie *queer* dailės terapeutų patirtis dirbant su šia bendruomene ir jų išsakomomis rekomendacijomis (Anderson, 2020; Hardy



& Monypenny, 2019). Terapeutai skatino prieš pradėdant dailės terapijos intervenciją dalyvių pasiteirauti apie jų įvardžius, taip pat atvirai kalbėti apie savo identitetą ir orientaciją. Manau, kad nuoširdus buvimas su grupe ir pasidalinimas tuo, kad taip pat priklausau LGBTQ+ bendruomenei kūrė tvirtesnę terapeuto ir kliento ryšį bei padėjo greičiau pajusti bendrumą ir saugumą dailės terapijos erdvėje.

Vienas svarbiausių tikslų atliekant šį tyrimą buvo kurti pagarbų ir žmogišką santykį su dalyviais, kad jie nesijustų kaip tyrimo objektai. Aprašant surinktus duomenis stengiuosi pabrėžti tai, kad LGBTQ+ asmenys nėra ligoniai ir kylančios psichologinės problemos atsiranda dėl socialinės atskirties. Man, asmeniškai, svarbu skleisti žinią apie mažumų patiriamą stresą ir džiaugiausi galinti suteikti saugią erdvę pažeidžiamos grupės asmenims. Aprašant tyrimą sudėtinga objektyviai ir pilnai perteikti dalyvių, o taip pat ir savo patirtis dailės terapijos ciklo metu. Kiekvienas dalyvio pasidalinimas apie nupieštą piešinį buvo svarbus ir suteikė vertę šio tyrimo organizavimui. Kai kurios dalyvių mintys, išsakytos ne interviu ar refleksijų metu, negalėjo būti įtrauktos į duomenų analizę, bet man, kaip dailės terapeutei, turi didžiulę reikšmę. Jau po trečio užsiėmimo keli dalyviai dėkojo ir dalinosi dailės terapijos nauda savęs pažinimui.

Pastebėjau, kad dailės terapija puikiai papildo kitų psichikos specialistų darbą, kadangi kai kurie dalyviai pasakojo, kad savo piešinius po terapijos aptaria su savo psichologais ir tai padeda atrasti naujų išvalgų bei suteikia energijos terapiniam procesui. Džiaugiausi tuo, kad terapinėje erdvėje dalyviai jautėsi saugūs. Paskutinės sesijos metu du dalyviai dalinosi tuo, kad planuoja tęsti dailės terapijos užsiėmimų lankymą gydymo įstaigose, o ši grupė buvo saugi aplinka išbandyti tokią terapiją.

Manau, kad tyrimui įtakos turėjo ir aplinka. Dailės terapija vykdyta Tolerantiško jaunimo asociacijos patalpose, kurios iki gruodžio vidurio buvo šildomos tik elektriniais šildytuvais, tad erdvės buvo vėsios ir kai kuriuose užsiėmimuose teko dalyvauti vilkint striukes. Fizinis diskomfortas iš dalies trikėdė terapinį procesą bei turėjo įtakos dalyvių lankymui. Taip pat, analizavau kylantį nejaukumo jausmą tų susitikimų metu, kai susirinkdavo mažiau nei trys dalyviai. Bandžiau suvokti, kur yra mano pačios nusivylimas susirinkus mažesnei grupei, o kada šis jausmas atliepia ir dalyvių jauseną. Stengiausi išlikti sąmoninga kylančių emocijų atžvilgiu ir pasiteirauti dalyvių, kaip jie jaučiasi ir ką jiems reiškia tai, kad kiti grupės nariai tą dieną negalėjo dalyvauti. Dažniausiai dalyviai atliepdavo ir mano juntamą nejaukumą pabrėždami kitų narių dalyvavimo svarbą.

Vienas nemaloniausių tyrimo aspektų buvo interviu rinkimas, kadangi jutau, kad yra sudėtinga pereiti į tyrėjos vaidmenį. Prieš atliekant interviu stengdavausi pabrėžti, jog nuoširdūs atsakymai ir išsakoma kritika praturtina tyrimą suteikiant vertingos informacijos. Vis dėlto manau, kad tai, jog esu dailės terapeutė, galėjo paveikti dalyvius “pagražinti” pasidalinimus apie dailės terapijos patirtis. Pastebėjau, kad ir dalyviams kilo pasimetimas interviu metu ir jie pokalbyje jautėsi tarsi terapijos tęsinyje. Netgi priėmiau sprendimą kai kurių pasidalijimų neįtraukti į teminę analizę, kadangi jie pernelyg jautrūs ir nesusiję su tyrinėjama tema. Su dalyviais jutau bendrumo jausmą, tai pagrindžia ir empatiškas jų požiūris į mane, kai sesijos metu buvau pakviesta prisijungti prie kūrybinio proceso, nes galbūt laukdama “jaučiuosi nejaukiai ar man nuobodu”. Vertinu tai, kad taip pat buvau grupės dalis ir jutau, kad manimi pasitiki. Manau, tai yra svarbu terapiniame santykiyje ir skatina dalyvius atsiverti. Galbūt didžiausias sunkumas ir buvo išbūti terapeuto pozicijoje, nes jutau bendrumą ir nedidelį amžiaus skirtumą.

Kadangi man ši tema yra svarbi asmeniškai, prieš pradėdant tyrimą stengiausi rinktis duomenų analizės metodus, kurie palieka kuo mažiau vietos šališkumui ir interpretacijoms, o vykdant dailės terapiją viską kuo tiksliau fiksuoti. Rinkdama duomenis norėjau užtikrinti, kad jie atspindi realią situaciją kuo objektyviau.

Sprendžiau, ar nereikėtų rinktis dailės terapijos temų, kurios labiau akcentuotusi į buvimą LGBTQ+, tačiau man šio tyrimo idėja yra integruoti LGBTQ+ asmenybės dalį į bendrą dalyvio tapatybę, tad ir temas pasirinkau platesnes, leidžiančias dalyviams atskleisti tiek, kiek jie tuo metu pasiruošę.

Apibendrinant mano patirtis atliekant šį tyrimą, norėčiau pastebėti tai, kokią įtaką santykiui su klientais darė mano pačios priklausymas LGBTQ+, nes viena vertus tai kūrė saugumą, bendrumo jausmą ir padėjo dalyviams atsiverti, tačiau taip pat jutau stiprų tapatinimąsi su grupe, kas sukėlė sunkumų išlaikant aiškius terapeuto ir dalyvių vaidmenis. Manau, kad dailės terapeutas neturėtų rinkti interviu apie savo vedamos terapijos patirtis, nes tai kelia neaiškumo jausmą ir pasimetimą tarp vaidmenų abiem pusėms. Jaučiu šio tyrimo svarbą dalyviams ir man pačiai, džiaugiuosi patirtimi ir įgautomis žiniomis.

## IŠVADOS

1. Hipotezė, kad dailės terapija pagerins LGBTQ+ asmenų savivertės lygį nepasitvirtino, rezultatas nebuvo statistiškai reikšmingas.
2. Dailės terapija gali padėti LGBTQ+ asmenims aiškiau suvokti savo autentiškumą, pastebėti asmenines stiprybes bei integruoti atskiras tapatybės dalis į vienumą.
3. Didesnis erdvės užpildymas ir ryškesnių spalvų naudojimas piešiniuose rodo psichologinės savijautos pagerėjimą.
4. Dailės terapija gali būti naudinga perfekcionizmo mažinimui, emocijų reguliavimo stiprinimui.
5. Savo tapatybės suvokimas yra būtinas faktorius atsiskleidimui, kuris turi stiprų ryšį su saviverte.
6. Pastebima dalyvių jaučiama atskirtis nuo visuomenės, o ryšiai su artimaisiais įvardijami kaip svarbus apsauginis veiksnys.

## **Rekomendacijos**

Vykdamas tyrimus apie dailės terapijos poveikį LGBTQ+ asmenims ateityje rekomenduojama rinkti duomenis iš eksperimentinės ir kontrolinės grupės, taip siekiant objektyvesnio tyrimo vertinimo. Kontrolinė grupė galėtų būti LGBTQ+ asmenys, ateinantys į susitikimus su kitais bendruomenės nariais, tačiau negaunantys dailės terapijos intervencijos. Tyrimo metu pastebėtos sąsajos tarp atsiskleidimo ir savivertės, prieš pradėdant užsiėmimus būtų naudinga į demografinių duomenų anketą įtraukti klausimą apie atsiskleidimą ar surinkti šią informaciją kitu pasirinktu būdu. Taip būtų galima detaliau patyrinėti santykį tarp atsiskleidimo ir savęs vertinimo. Taip pat, siūloma į dailės terapijos intervencijas įtraukti temų, kurios tikslingiau nagrinėtų būtent su LGBTQ+ tapatybe susijusias patirtis. Tai galėtų praturtinti tyrimą suteikiant įžvalgų, kurios akcentuotųsi į buvimo LGBTQ+ dalį, paskatintų dalyvius plačiau atskleisti su lytine ir seksualine tapatybe susijusias mintis.

## LITERATŪROS SĄRAŠAS

- Abbing, A., Baars, E. W., de Sonnevile, L., Ponstein, A. S., & Swaab, H. (2019). The Effectiveness of Art Therapy for Anxiety in Adult Women: A Randomized Controlled Trial. *Frontiers in Psychology, 10*. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.01203>
- Aktyvių piliečių fondas. (n.d.). II kvietimo projektai. *Aktyvių piliečių fondas*. Žiūrėta Balandžio 4, 2023, from <https://apf.lt/ii-kvietimo-projektai/>
- Ali, S., & Lambie, G. W. (2019). Examining the Utility of Group Counseling for LGBTQ+ Young Adults in the Coming Out Process. *The Journal for Specialists in Group Work, 44*(1), 46–61. <https://doi.org/10.1080/01933922.2018.1561775>
- Al-Khouja, M., Weinstein, N., & Legate, N. (2021). Long-term mental health correlates of socialsupportive relationships in a lesbian, gay, and bisexual sample. *Psychology & Sexuality, 12*(3), 180–192. <https://doi.org/10.1080/19419899.2019.1687580>
- Alvarez, I., Herrero, M., Martínez-Pampliega, A., & Escudero, V. (2021). Measuring Perceptions of the Therapeutic Alliance in Individual, Family, and Group Therapy from a Systemic Perspective: Structural Validity of the SOFTA-s. *Family Process, 60*(2), 302–315. <https://doi.org/10.1111/famp.12565>
- American Psychological Association. (2021). *APA GUIDELINES for Psychological Practice with Sexual Minority Persons*. <https://www.apa.org/about/policy/psychological-sexual-minority-persons.pdf>
- Anderson, M. (2020). Queer Ethos in Art Therapy. In *Craft in Art Therapy* (1 st). Routledge.
- Ansara, Y. G., & Hegarty, P. (2013). Misgendering in English language contexts: Applying non-cisgenderist methods to feminist research. *International Journal of Multiple Research Approaches, 7*(2), 160–177. <https://doi.org/10.5172/mra.2013.7.2.160>
- APA Dictionary of Psychology*. (n.d.-a). Žiūrėta Kovo 24, 2023, from <https://dictionary.apa.org/>
- APA Dictionary of Psychology*. (n.d.-b). Žiūrėta Kovo 24, 2023, from <https://dictionary.apa.org/>

- Apie dailės terapiją – Lietuvos dailės terapijos asociacija.* (n.d.). Žiūrėta Kovo 27, 2023, from <https://ldta.eu/apie-dailes-terapija/>
- Arnett, J. J., & Mitra, D. (2020). Are the Features of Emerging Adulthood Developmentally Distinctive? A Comparison of Ages 18–60 in the United States. *Emerging Adulthood, 8*(5), 412–419. <https://doi.org/10.1177/2167696818810073>
- Bagdonas, A., & Bliumas, R. (2019). *Aiškinamasis psichologijos terminų žodynas*. Vilnius: Mokslo ir enciklopedijų leidybos centras.
- Barbee, H., & Schrock, D. (2019). Un/gendering Social Selves: How Nonbinary People Navigate and Experience a Binarily Gendered World. *Sociological Forum, 34*(3), 572–593. <https://doi.org/10.1111/socf.12517>
- Baumeister, R. F. (1997). Chapter 26 - Identity, Self-Concept, and Self-Esteem: The Self Lost and Found. In R. Hogan, J. Johnson, & S. Briggs (Eds.), *Handbook of Personality Psychology* (pp. 681–710). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012134645-4/50027-5>
- Bhy, M., & Yaacob, M. J. (2006). Validity and reliability study of Rosenberg Self-esteem Scale in Seremban school children. *Mal J Psych, 15*.
- Bockting, W. O., Miner, M. H., Swinburne Romine, R. E., Hamilton, A., & Coleman, E. (2013). Stigma, Mental Health, and Resilience in an Online Sample of the US Transgender Population. *American Journal of Public Health, 103*(5), 943–951. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2013.301241>
- Boduszek, D., Hyland, P., Dhingra, K., & Mallett, J. (2013). The factor structure and composite reliability of the Rosenberg Self-Esteem Scale among ex-prisoners. *Personality and Individual Differences, 55*(8), 877–881. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.07.014>

- Bond, B. J., & Miller, B. (2021). *YouTube as my space: The relationships between YouTube, social connectedness, and (collective) self-esteem among LGBTQ individuals*.  
<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/14614448211061830>
- Braun, V., & Clarke, V. (2012). Thematic analysis. In *APA handbook of research methods in psychology, Vol 2: Research designs: Quantitative, qualitative, neuropsychological, and biological* (pp. 57–71). American Psychological Association.  
<https://doi.org/10.1037/13620-004>
- Bridge, L., Smith, P., & Rimes, K. A. (2019). Sexual orientation differences in the self-esteem of men and women: A systematic review and meta-analysis. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 6, 433–446. <https://doi.org/10.1037/sgd0000342>
- Brown, J. S. (2019). *Increasing self-esteem in adult women through a group art therapy and media literacy approach*.  
<https://scholars.smwc.edu/bitstream/handle/20.500.12770/205/Brown%2c%202019.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Buchalter, S. (2014). *Raising Self-Esteem in Adults: An Eclectic Approach with Art Therapy, CBT and DBT Based Techniques*. Jessica Kingsley Publishers.
- Camp, J., Vitoratou, S., & Rimes, K. A. (2020). LGBTQ+ Self-Acceptance and Its Relationship with Minority Stressors and Mental Health: A Systematic Literature Review. *Archives of Sexual Behavior*, 49(7), 2353–2373. <https://doi.org/10.1007/s10508-020-01755-2>
- Carr, D. (2021). Personal identity is social identity. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 20(2), 341–351. <https://doi.org/10.1007/s11097-020-09702-1>
- Ching-Teng, Y., Ya-Ping, Y., & Yu-Chia, C. (2019). Positive effects of art therapy on depression and self-esteem of older adults in nursing homes. *Social Work in Health Care*, 58(3), 324–338. <https://doi.org/10.1080/00981389.2018.1564108>

- Clarke, V., & Braun, V. (2013). *Successful Qualitative Research: A Practical Guide for Beginners*.
- de Lange, J., Baams, L., van Bergen, D. D., Bos, H. M. W., & Bosker, R. J. (2022). Minority Stress and Suicidal Ideation and Suicide Attempts Among LGBT Adolescents and Young Adults: A Meta-Analysis. *LGBT Health, 9*(4), 222–237. <https://doi.org/10.1089/lgbt.2021.0106>
- Dess, N. K., Marecek, J., & Bell, L. C. (2018). *Gender, Sex, and Sexualities: Psychological Perspectives*. Oxford University Press.
- Edwards, D. (2014). *Art Therapy*. SAGE.
- Esterline, D. (2021). Finding Your True Colors: Utilizing Art Therapy as a Tool for Queer and Transgender Youth Identity Exploration. *Johns Hopkins University, 2*(1).
- European Commission against Racism and Intolerance. (2016). *ECRI ataskaita apie Lietuvą*. <https://rm.coe.int/fifth-report-on-lithuania-lithuanian-translation-/16808b587d>
- European Union Agency for Fundamental Rights. (2014). *Fundamental rights: Challenges and achievements in 2013*. [https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra-2014-annual-report-2013-2\\_en.pdf](https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra-2014-annual-report-2013-2_en.pdf)
- European Union Agency for Fundamental Rights. (2020). *A long way to go for LGBTI equality*. [https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra\\_uploads/fra-2020-lgbti-equality-1\\_en.pdf](https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra_uploads/fra-2020-lgbti-equality-1_en.pdf)
- Faber, J., & Fonseca, L. M. (2014). How sample size influences research outcomes. *Dental Press Journal of Orthodontics, 19*(4), 27–29. <https://doi.org/10.1590/2176-9451.19.4.027-029.ebo>
- Fredriksen-Goldsen, K. I., Simoni, J. M., Kim, H.-J., Lehavot, K., Walters, K. L., Yang, J., Hoy-Ellis, C. P., & Muraco, A. (2014). The health equity promotion model: Reconceptualization of lesbian, gay, bisexual, and transgender (LGBT) health disparities. *American Journal of Orthopsychiatry, 84*(6), 653. <https://doi.org/10.1037/ort0000030>



- Frostig, K. (2011). Arts Activism: Praxis in Social Justice, Critical Discourse, and Radical Modes of Engagement. *Art Therapy*, 28(2), 50–56. <https://doi.org/10.1080/07421656.2011.578028>
- Gantt, L. M., & Anderson, F. (2009). The Formal Elements Art Therapy Scale: A Measurement System for Global Variables in Art. *Art Therapy*, 26(3), 124–129. <https://doi.org/10.1080/07421656.2009.10129372>
- Greenberger, E., Chen, C., Dmitrieva, J., & Farruggia, S. P. (2003). Item-wording and the dimensionality of the Rosenberg Self-Esteem Scale: Do they matter? *Personality and Individual Differences*, 35(6), 1241–1254. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00331-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00331-8)
- Greene, D. C., & Britton, P. J. (2013). The influence of forgiveness on lesbian, gay, bisexual, transgender, and questioning individuals' shame and self-esteem. *Journal of Counseling & Development*, 91, 195–205. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2013.00086.x>
- Hagborg, W. J. (1993). The Rosenberg Self-Esteem scale and Harter's Self-Perception profile for adolescents: A concurrent validity study. *Psychology in the Schools*, 30(2), 132–136. [https://doi.org/10.1002/1520-6807\(199304\)30:2<132::AID-PITS2310300205>3.0.CO;2-Z](https://doi.org/10.1002/1520-6807(199304)30:2<132::AID-PITS2310300205>3.0.CO;2-Z)
- Hardy, S., & Monypenny, J. (2019). Queering Queer Spaces: Journey of a Creative Arts Program for Trans, Non-Binary, and Gender Creative Youth. *Voices: A World Forum for Music Therapy*, 19(3), Article 3. <https://doi.org/10.15845/voices.v19i3.2687>
- Henry, M. M. (2013). *Coming out: Implications for self-esteem and depression in gay and lesbian individuals*. California State Polytechnic University, Humboldt.
- Hinz, L. D. (2009). Order out of chaos: The expressive therapies continuum as a framework for art therapy interventions in substance abuse treatment. In *The Use of the Creative Therapies with Chemical Dependency Issues* (pp. 51–68).
- Hogan, S., & Waller, D. (2003). *Gender Issues in Art Therapy*. Jessica Kingsley Publishers.

- Holder, J. (2022). Creating an online arts journaling group for trans clients. *International Journal of Art Therapy*, 27(2), 82–90. <https://doi.org/10.1080/17454832.2021.1991966>
- Human Dignity Trust. (2020). *Map of Countries that Criminalise LGBT People*. Human Dignity Trust. [https://www.humandignitytrust.org./lgbt-the-law/map-of-criminalisation/?type\\_filter\\_submitted=&type\\_filter%5B%5D=death\\_pen\\_applies](https://www.humandignitytrust.org./lgbt-the-law/map-of-criminalisation/?type_filter_submitted=&type_filter%5B%5D=death_pen_applies)
- Human Rights Campaign. (2023). *Marriage Equality Around the World*. Human Rights Campaign. <https://www.hrc.org/resources/marriage-equality-around-the-world>
- Human Rights Monitoring Institute. (2022). *Hate speech and euroscepticism*. [https://cilvektiesibas.org.lv/media/attachments/31/08/2022/Hate\\_speech\\_and\\_EurosepticismLT.pdf](https://cilvektiesibas.org.lv/media/attachments/31/08/2022/Hate_speech_and_EurosepticismLT.pdf)
- ILGA-Europe. (2023). *Annual review of the human rights situation of lesbian, gay, bisexual, trans and intersex people in Lithuania*. <https://www.ilga-europe.org/sites/default/files/2023/lithuania.pdf>
- Ioannides, E. (2016). Museums as Therapeutic Environments and the Contribution of Art Therapy. *Museum International*, 68(3–4), 98–109. <https://doi.org/10.1111/muse.12125>
- Javaid, A. (2018). Out of place: Sexualities, sexual violence, and heteronormativity. *Aggression and Violent Behavior*, 39, 83–89. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2018.02.007>
- Karcher, O. P. (2017). Sociopolitical Oppression, Trauma, and Healing: Moving Toward a Social Justice Art Therapy Framework. *Art Therapy*, 34(3), 123–128. <https://doi.org/10.1080/07421656.2017.1358024>
- Katinaitė, R., & Žardeckaitė-Matulaitienė, K. (2021). *Tėvų reakcijos į savo LGB (lesbiečių, gėjų, biseksualių) vaikų seksualinę orientaciją ryšys su jaunuolių psichologinės gerovės aspektais*.

[https://www.hi.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/2021.1\(92\)/VS%202021%201\(92\)%20LIT%20Reakcija%20i%20LGB.pdf](https://www.hi.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/2021.1(92)/VS%202021%201(92)%20LIT%20Reakcija%20i%20LGB.pdf)

Kimbrough, L. (2020). *Art Therapy Treatment Model for Rural LGBTQ+ Emerging Adults*.  
<https://scholarworks.iupui.edu/bitstream/handle/1805/23862/Kimbrough.Libby.FinalThesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Kimbrough, & Libby. (2020). *Art Therapy Treatment Model for Rural LGBTQ+ Emerging Adults*.  
<https://scholarworks.iupui.edu/handle/1805/23862>

King, M., Semlyen, J., Fellow, R., Tai, S., Statistician, Killaspy, H., Lecturer, S., Osborn, D., Popelyuk, D., Registrar, S., & Nazareth, I. (2008). *Mental disorders, suicide, and deliberate self harm in lesbian, gay and bisexual people: A systematic review of the literature*.

Kirby, M. (2023). *Integrating a Sex-Positive Approach in Art Therapy*.  
<https://www.tandfonline.com/doi/epdf/10.1080/07421656.2023.2193599?needAccess=true&role=button>

*Konsultacijų bankas—Valstybinė lietuvių kalbos komisija*. (n.d.). Retrieved March 24, 2023, from  
<https://vlkk.lt/konsultacijos/5177-identitetas>

Kuri, E. (2017). *Toward an Ethical Application of Intersectionality in Art Therapy*.  
<https://www.tandfonline.com/doi/epdf/10.1080/07421656.2017.1358023?needAccess=true&role=button>

Kussin-Shoptaw, A. L., Fletcher, J. B., & Reback, C. J. (2017). Physical and/or Sexual Abuse Is Associated with Increased Psychological and Emotional Distress Among Transgender Women. *LGBT Health*, 4(4), 268–274. <https://doi.org/10.1089/lgbt.2016.0186>

Kwong Man-Kit, A. (2020). Making Meaning Out of Intersectionality Through Expressive Arts Therapy: A Case Study. *Creative Arts in Education and Therapy (CAET)*, 127–140.

- Labanauskas, L. (2021). *Lyčiai neutralios partnerystės įteisinimo galimybių analizė ir kokybinis tyrimas apie LGBTQIA+asmenų poreikius*. <https://ztcentras.lt/wp-content/uploads/2021/10/Lyciai-neutralios-partnerystes-iteisinimo-galimybiu-analize-ir-kokybinis-tyrimas-apie-LGBTQIA-asmenu-poreikius.pdf>
- Lebedeva, L. (2021). *Projekcinis piešinys dailės terapijoje: Požymių ir interpretacijų enciklopedija*. Žmogaus psichologijos studija. <https://www.knygos.lt/lt/knygos/projekcinis-piesinys-dailes-terapijoje--pozymiu-ir-interpretaciju-enciklopedija/>
- Lebedeva, L. (2022). *Dailės terapija: Teorija ir praktika*. Žmogaus psichologijos studija.
- LGL. (2019). *Požiūrio į LGBT asmenis lietuvoje tyrimas. Visuomenės požiūris į neapykantos nusikaltimus ir neapykantos kalbą*. <https://www.lgl.lt/assets/knygele.pdf>
- Lietuvos psichologų sąjunga. (2022). *LPS išsako poziciją dėl civilinės sąjungos įteisinimo Lietuvoje*. <https://manoteises.lt/wp-content/uploads/2022/05/LPS-pozicija-del-civilines-sajungos-2022-05-23.pdf>
- Lietuvos psichologų sąjunga. (2023). *LGBTQIA sąvokų žodynas*. Google Docs. [https://drive.google.com/file/d/1q3pAeV7czlw8lIHORIFGR7Xep\\_cNgx1u/view?fbclid=IwAR0BIM9egS\\_8Tv1ooU\\_wd9BX8fA7mATzm2oQQCExf176Yfk9P9V2hBU4SOQ&usp=embed\\_facebook](https://drive.google.com/file/d/1q3pAeV7czlw8lIHORIFGR7Xep_cNgx1u/view?fbclid=IwAR0BIM9egS_8Tv1ooU_wd9BX8fA7mATzm2oQQCExf176Yfk9P9V2hBU4SOQ&usp=embed_facebook)
- Liu, X., Sun, L., Du, X., Zhang, C., Zhang, Y., & Xu, X. (2023). Reducing anxiety and improving self-acceptance in children and adolescents with osteosarcoma through group drawing art therapy. *Frontiers in Psychology*, *14*, 1166419. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1166419>
- Longares, L., Escartín, J., & Rodríguez-Carballeira, Á. (2016). Collective Self-Esteem and Depressive Symptomatology in Lesbians and Gay Men: A Moderated Mediation Model of

- Self-Stigma and Psychological Abuse. *Journal of Homosexuality*, 63(11), 1481–1501.  
<https://doi.org/10.1080/00918369.2016.1223333>
- Lupton, D. (2012). *Medicine as Culture: Illness, Disease and the Body* (3rd ed.).  
<https://doi.org/10.4135/9781446254530>
- Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba. (2022). *Lytis ir tapatybė. Ekspertė paaiškina, ką reiškia Vakaruose paplitęs „non-binary“ terminas | Lygybė. Lytis ir tapatybė. Ekspertė paaiškina, ką reiškia Vakaruose paplitęs „non-binary“ terminas | Lygybė.*  
<https://www.lygybe.lt/lt/lytis-ir-tapatybe.-eksperte-paaiskina-ka-reiskia-vakaruose-paplites-non-binary-terminas-naujiena>
- Machover, K. (1949). *Personality projection in the drawing of the human figure: A method of personality investigation* (pp. ix, 181). Charles C Thomas Publisher.  
<https://doi.org/10.1037/11147-000>
- MacWilliam, B., Harris, B. T., Trottier, D. G., & Long, K. (2019). *Creative Arts Therapies and the LGBTQ Community: Theory and Practice*. Jessica Kingsley Publishers.
- Marcussen, K. (2006). Identities, Self-Esteem, and Psychological Distress: An Application of Identity-Discrepancy Theory. *Sociological Perspectives*, 49(1), 1–24.  
<https://doi.org/10.1525/sop.2006.49.1.1>
- Marshal, M. P., Dietz, L. J., Friedman, M. S., Stall, R., Smith, H. A., McGinley, J., Thoma, B. C., Murray, P. J., D’Augelli, A. R., & Brent, D. A. (2011). Suicidality and Depression Disparities Between Sexual Minority and Heterosexual Youth: A Meta-Analytic Review. *Journal of Adolescent Health*, 49(2), 115–123.  
<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2011.02.005>
- Maslow, A. H. (1943). Preface to Motivation Theory. *Psychosomatic Medicine*, 5(1), 85.

- McMullen, T., & Resnick, B. (2013). Self-Esteem Among Nursing Assistants: Reliability and Validity of the Rosenberg Self-Esteem Scale. *Journal of Nursing Measurement, 21*(2), 335–344. <https://doi.org/10.1891/1061-3749.21.2.335>
- Meyer, I. H. (2003). Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: Conceptual issues and research evidence. *Psychological Bulletin, 129*, 674–697. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.5.674>
- Milligan, L. (1996). A Mother's Journey of Healing: When a Child Changes Gender. *Art Therapy, 13*(4), 282–285. <https://doi.org/10.1080/07421656.1996.10759238>
- Moagi, M. M., van Der Wath, A. E., Jiyane, P. M., & Rikhotso, R. S. (2021). *Mental health challenges of lesbian, gay, bisexual and transgender people: An integrated literature review / Health SA Gesondheid*. <https://www.ajol.info/index.php/hsa/article/view/215927>
- Mondimore, F. M. (1996). *A Natural History of Homosexuality*. JHU Press.
- Mongelli, F., Perrone, D., Balducci, J., Saccheti, A., & Ferari, S. (2019). *Minority stress and mental health among LGBT populations: An update on the evidence*. <https://iris.unimore.it/retrieve/e31e124d-9240-987f-e053-3705fe0a095a/2019%20Mongelli%20Minority%20Stress%20Minerva%20Psichiatria.pdf>
- Monti, D. A., Peterson, C., Kunkel, E. J. S., Hauck, W. W., Pequignot, E., Rhodes, L., & Brainard, G. C. (2006). A randomized, controlled trial of mindfulness-based art therapy (MBAT) for women with cancer. *Psycho-Oncology, 15*(5), 363–373. <https://doi.org/10.1002/pon.988>
- Morales, N. (2016). *Art Therapy and LGBTQ: Bridge to Understanding*. <https://scholars.smwc.edu/bitstream/handle/20.500.12770/89/Nancy%20Morales%20MAAT%20Thesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Moran, P. (2022). *Do We Belong? Pr e Belong? Promoting a Sense of Belonging in L omoting a Sense of Belonging in LGBTQ Youth Through Ar ough Artistic Community Engagement: A Liter tistic Community Engagement: A Literature Review*.  
[https://digitalcommons.lesley.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1628&context=expressive\\_theses](https://digitalcommons.lesley.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1628&context=expressive_theses)
- Mostert, H. P., Gordon, C., & Kriegler, S. (2015). Educators' perceptions of homophobic victimisation of learners at private secondary schools. *South African Journal of Psychology*, 45(1), 116–129. <https://doi.org/10.1177/0081246314555595>
- Nadal, K. L. (2019). *A Decade of Microaggression Research and LGBTQ Communities: An Introduction to the Special Issue*.  
<https://www.tandfonline.com/doi/epdf/10.1080/00918369.2018.1539582?needAccess=true&role=button>
- Nangeroni, S. (2018). *Art Therapy Interventions that Facilitate Improved Self-Esteem for an Adult with Depression and Substance Abuse*.  
[https://digitalcommons.liu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1031&context=post\\_honors\\_theses](https://digitalcommons.liu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1031&context=post_honors_theses)
- Noble-Carr, D., & Woodman, E. (2018). Considering Identity and Meaning Constructions for Vulnerable Young People. *Journal of Adolescent Research*, 33(6), 672–698.  
<https://doi.org/10.1177/0743558416684952>
- Pelton-Sweet, L. M. (2008). *Coming Out Through Art: A Review of Art Therapy With LGBT Clients*.  
<https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/07421656.2008.10129546?needAccess=true>

- Pénzes, I., Hooren, S., Dokter, D., & Hutschemaekers, G. (2020). Formal Elements of Art Products Indicate Aspects of Mental Health. *Frontiers in Psychology*, *11*.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.572700>
- Pénzes, I., van Hooren, S., Dokter, D., Smeijsters, H., & Hutschemaekers, G. (2014). Material interaction in art therapy assessment. *The Arts in Psychotherapy*, *41*(5), 484–492.  
<https://doi.org/10.1016/j.aip.2014.08.003>
- Plöderl, M., & Tremblay, P. (2015). Mental health of sexual minorities. A systematic review. *International Review of Psychiatry*, *27*(5), 367–385.  
<https://doi.org/10.3109/09540261.2015.1083949>
- Queer / Definition & Uses / Britannica*. (2023, April 28). <https://www.britannica.com/topic/queer-sexual-politics>
- Rainbow Europe Map and Index 2021—ILGA-Europe*. (2021, May 17). <https://ilga-europe.org/report/rainbow-europe-2021/>
- Ridley, S. (2015). A Question of Identity: Mirrors as a Tool for Self-Reflection. *Journal of Creativity in Mental Health*, *10*(2), 130–148.  
<https://doi.org/10.1080/15401383.2014.980926>
- Robinson, B. A. (2016). *Heteronormativity and Homonormativity*.  
[https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/56804296/Heteronormativity\\_and\\_homonormativity-libre.pdf?1529103925=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DHeteronormativity\\_and\\_Homonormativity.pdf&Expires=1678809295&Signature=GnnG40bXKZ5OgdB6-PcDrlkqa2R7S1LxQTToTpaiEMFSU3BU74p2U0Ms0R1Tch8TZ21DGoCxjM9iEOjCOzw30AVIAd2UO-SMiQ7rN4vSmfNHHxMUqLMtWZLHgtjSg10cW0b0EzZuHXQvjYs1qEoOqP5ZcXEgg](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/56804296/Heteronormativity_and_homonormativity-libre.pdf?1529103925=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DHeteronormativity_and_Homonormativity.pdf&Expires=1678809295&Signature=GnnG40bXKZ5OgdB6-PcDrlkqa2R7S1LxQTToTpaiEMFSU3BU74p2U0Ms0R1Tch8TZ21DGoCxjM9iEOjCOzw30AVIAd2UO-SMiQ7rN4vSmfNHHxMUqLMtWZLHgtjSg10cW0b0EzZuHXQvjYs1qEoOqP5ZcXEgg)



ZxDc080-74qxF~tjAI7ptNFPiDyePIn6StpWyo7Y7dp7tA-f30XKo-  
Ja3OrBYcjAexKNOO0vquHeLqAHS-  
IZ62~IacgRa1OIiADTbWnP4Ot~tV111LJRBpX~4-eZbzLL4jRPca9RdErhi-gUpX7KXd-  
tYCYf11zsedNF2totofh~Uyi9Q51opcbfyw\_\_&Key-Pair-  
Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA

- Rosario, M., Hunter, J., Maguen, S., Gwadz, M., & Smith, R. (2001). The Coming-Out Process and Its Adaptational and Health-Related Associations Among Gay, Lesbian, and Bisexual Youths: Stipulation and Exploration of a Model. *American Journal of Community Psychology, 29*(1), 133–160. <https://doi.org/10.1023/A:1005205630978>
- Roxburgh, A., Lea, T., de Wit, J., & Degenhardt, L. (2016). Sexual identity and prevalence of alcohol and other drug use among Australians in the general population. *International Journal of Drug Policy, 28*, 76–82. <https://doi.org/10.1016/j.drugpo.2015.11.005>
- Shilo, G., Antebi, N., & Mor, Z. (2015). Individual and community resilience factors among lesbian, gay, bisexual, queer and questioning youth and adults in Israel. *American Journal of Community Psychology, 55*(1–2), 215–227. <https://doi.org/10.1007/s10464-014-9693-8>
- Smriti, D., Ambulkar, S., Meng, Q., Kaimal, G., Ramotar, K., Park, S. Y., & Huh-Yoo, J. (2022). Creative arts therapies for the mental health of emerging adults: A systematic review. *The Arts in Psychotherapy, 77*, 101861. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2021.101861>
- Soubosky, N. (2021). *Drag as a Method of Expressive Art Therapy For LGBTQ+ Individuals*. [https://digitalcommons.lesley.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1525&context=expressive\\_theses](https://digitalcommons.lesley.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1525&context=expressive_theses)
- Souza, O. (2023). *How Art Therapy Can Be Used to Teach Queer Inclusive Sex Education to Queer Youth: A Literature Review*.

[https://digitalcommons.lesley.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1719&context=expressive\\_theses](https://digitalcommons.lesley.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1719&context=expressive_theses)

Stets, J. E., & Burke, P. J. (2014). Self-Esteem and Identities. *Sociological Perspectives*, 57(4), 409–433. <https://doi.org/10.1177/0731121414536141>

Talwar, S. (2015). Culture, Diversity, and Identity: From Margins to Center. *Art Therapy*, 32(3), 100–103. <https://doi.org/10.1080/07421656.2015.1060563>

Tanner, J. L., & Arnett, J. J. (2016). The emergence of emerging adulthood: The new life stage between adolescence and young adulthood. In *Routledge Handbook of Youth and Young Adulthood* (2nd ed.). Routledge.

Teasdale, B., & Bradley-Engen, M. S. (2010). *Full article: Adolescent Same-Sex Attraction and Mental Health: The Role of Stress and Support*. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/00918360903489127>

The Trevor Project. (2022). *2022 National Survey on LGBTQ Youth Mental Health*. [https://www.thetrevorproject.org/survey-2022/assets/static/trevor01\\_2022survey\\_final.pdf](https://www.thetrevorproject.org/survey-2022/assets/static/trevor01_2022survey_final.pdf)

Van Den Berg, Z. D., & Anderson, M. (2023). *Queer Worldmaking in Sex-Positive Art Therapy: Radical Strategies for Individual Healing and Social Transformation*. <https://www.tandfonline.com/doi/epdf/10.1080/07421656.2023.2193660?needAccess=true&role=button>

Wadson, H. (2010). *Art Psychotherapy*. John Wiley & Sons.

Ward (Jr), H. O. (1990). *Multilevel analysis of projective drawings: A wholistic validation study*. <https://www.proquest.com/openview/80d5a85647bac06c6941934767c07c92/1?cbl=18750&diss=y&pq-origsite=gscholar&parentSessionId=zuoD%2F%2Fcq5u6KZbZPEnnps4gTZy%2FtBHsgqORgYPE7uvY%3D>

- Westwood, M. J., Keats, P. A., & Wilensky, P. (2003). *Therapeutic Enactment: Integrating Individual and Group Counseling Models for Change*.  
<https://doi.org/10.1177/0193392203028002004>
- Wolfe, M. (2019). *The Role of Art Therapy in Self-Esteem Levels Among Female Victims of Trauma and Abuse*.  
<https://scholars.smwc.edu/bitstream/handle/20.500.12770/248/Wolfe%2c%202019.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Wu, F.-G., Chang, E., & Chen, C.-H. (2009). Depressive tendency of design major freshman students explored through the use of color in mosaic creations. *The Arts in Psychotherapy*, 36(4), 185–190. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2009.01.002>
- Zappa, A. (2017). *Beyond Erasure: The Ethics of Art Therapy Research With Trans and Gender-Independent People*.  
<https://www.tandfonline.com/doi/epdf/10.1080/07421656.2017.1343074?needAccess=true&role=button>
- Zascirinskis, R. H., Pepper, B. I., & Tischler, A. E. (2023). An exploratory study of the coming out road drawing: A novel growth promoting intervention for sexual and gender minority individuals. *The Arts in Psychotherapy*, 82, 102004.  
<https://doi.org/10.1016/j.aip.2023.102004>

## SANTRAUKA

**Baigiamojo darbo temos pavadinimas.** LGBTQ+ asmenų tapatybės ir jos sąsajų su saviverte tyrinėjimas per dailės terapiją.

**Tyrimo pagrindimas.** Iki šiol Lietuvoje nebuvo atlikta tyrimų apie LGBTQ+ asmenų patirtis dailės terapijoje ir jos galimą poveikį. Šiuo tyrimu siekiama prisidėti prie dailės terapijos plėtimosi Lietuvoje, sąmoningai stengiantis įtraukti LGBTQ+ populiaciją, kuri turi didesnę riziką patirti psichologinių sunkumų.

**Tyrimo tikslas.** Tyrinėti LGBTQ+ asmenų tapatybę ir jos sąsajas su saviverte per dailės terapiją.

**Tiriamieji.** 12 dalyvių (18-29 m. amžiaus), identifikuojančių save kaip LGBTQ+ asmenis.

**Tyrimo metodologija.** Tyrimui atlikti pasirinktas mišrus tyrimo dizainas. Kiekybinėje dalyje dalyvių savivertė įvertinta Rosenberg'o savęs vertinimo skale prieš ir po intervencijos. Dailės terapijos sesijų ciklo poveikis savivertei įvertintas naudojant Wilcoxon'o dviejų priklausomų imčių lyginimo testą. Kokybinio tyrimo dalyje pusiau struktūruotų interviu duomenys nagrinėti panaudojant teminės analizės metodą. Piešinių analizei pasitelkta formaliųjų elementų dailės terapijos skalė (FEATS), leidžianti pastebėti kūrybinės raiškos kismą užsiėmimų eigoje.

**Tyrimo rezultatai.** Išanalizavus kiekybinio tyrimo duomenis, nerastas statistiškai reikšmingas skirtumas tarp dalyvių savivertės balų prieš ir po dailės terapijos intervencijos, bet pastebėtas vidutinis efektas. Atlikus teminę analizę išryškėjo kelios pagrindinės temos: tapatybės nagrinėjimas dailės terapijoje, savęs vertinimas: kintantis ir keliantis iššūkių, santykis su savimi, aš ir kitas. Piešinių formalieji elementai rodo identiteto stiprėjimą, psichologinės savijautos pagerėjimą.

**Išvados.** Dailės terapija gali padėti LGBTQ+ asmenims aiškiau suvokti savo tapatybę ir ją stiprinti išsiaiškinant savo stiprybes, mažinant perfekcionizmą ir tyrinėjant savo autentiškumą. Dailės terapijos ciklas teigiamai paveikė dalyvių psichoemocinę būseną, stiprino emocijų reguliavimą ir suteikė saugią erdvę išbūti su sunkesniais jausmais.

**Raktiniai žodžiai.** LGBTQ+, tapatybė, savivertė, dailės terapija.

## ABSTRACT

**Title of the thesis topic.** Exploring the Identity of LGBTQ+ Individuals and its Relationship to Self-Esteem through Art Therapy.

**Research rationale.** To date, there has been no research conducted in Lithuania investigating the experiences of LGBTQ+ people in art therapy and its potential impact. This study aims to contribute to the development of art therapy in Lithuania, particularly in engaging the LGBTQ+ population, who are at a higher risk of experiencing psychological distress.

**Aim of the study.** To explore the relationship between the identity of LGBTQ+ people and their self-esteem through the application of art therapy.

**Subjects.** 12 participants aged 18-29 years, all of whom identify as LGBTQ+.

**Research methods.** A mixed research design was employed for this study. In the quantitative aspect, participants' self-esteem was assessed using the Rosenberg's Self-Esteem Scale before and after the art therapy intervention. The impact of a series of art therapy sessions on self-esteem was evaluated using Wilcoxon's signed-rank test. For the qualitative component, data from semi-structured interviews were analysed using thematic analysis. The formal elements art therapy scale (FEATS) was utilised to examine the created artworks, facilitating the observation of changes in creative expression throughout the sessions.

**Results.** The quantitative data analysis did not yield a statistically significant difference between the participants' self-esteem scores before and after the art therapy intervention. However, a moderate effect size was observed. Thematic analysis of the qualitative data revealed several prominent themes: exploring identity in art therapy, self-esteem: changing and challenging, relationship with the self, and me and the other. Analysis of the formal elements of the drawings indicated a strengthening of identity and improvement in psychological well-being.

**Conclusions.** Art therapy demonstrates potential in helping LGBTQ+ individuals clarify and fortify their identities by recognising their strengths, reducing perfectionism and exploring their authenticity. The art therapy sessions positively impacted participants' psychological well-being, enhanced emotion regulation and provided a safe space to process challenging emotions.

**Keywords.** LGBTQ+, identity, self-esteem, art therapy.

### Sutikimo forma

Pasirašydami šią formą jūs sutinkate dalyvauti Vilniaus Universiteto Medicinos fakulteto Menų terapijos kurso studentės Austėjos Lukminaitės mišriame tyrime *LGBTQ+ asmenų tapatybės tyrinėjimas per dailės terapiją ir jos sąsajos su saviverte*.

Šio tyrimo metu bus vykdomi dailės terapijos užsiėmimai, kurių metu jūs užsiimsite kūrybine saviraiška pagal pateiktą temą ir analizuosite savo vidinius išgyvenimus refleksijų metu. Pasidalinimas refleksijų metu yra savanoriškas. Sesijų metu sukurti darbai lieka jūsų nuosavybė. Jūs suteikiate leidimą tyrėjams juos nusifotografuoti ir naudoti anonimiškai tyrimo tikslais.

Tyrimo duomenų rinkimo būdai: demografiniai duomenys, Rosenbergo savigarbos skalė (pildoma pirmojo ir paskutinio užsiėmimo metu), taip pat papildomi duomenų rinkimo būdai – refleksijos terapijos metu ir piešiniai. Tyrime bus užtikrinamas dalyvių anonimiškumas ir konfidencialumas, duomenys bus naudojami tik studijų tikslais.

Jūsų dalyvavimo tyrime trukmė: 10 terapinių sesijų po 1-2 val. Dalyvavimas tyrime yra visiškai savanoriškas, bet kada galite jį nutraukti be papildomo paaiškinimo.

---

(Vardas pavardė, parašas)

Sutinku individualiai atsakyti į tyrėjos klausimus interviu metu.

Interviu bus įrašomas į diktofoną. Tyrime bus užtikrinamas dalyvių anonimiškumas ir konfidencialumas, interviu metu surinkti ir analizės metu apibendrinti duomenys naudojami tik studijų tikslais. Turėsiu galimybę paprašyti nenaudoti surinktos informacijos tris dienas po interviu.

---

(Vardas pavardė, parašas)

Dalyviams pateikta sutikimo forma pasirašoma pirmojo susitikimo metu.

Demografinių duomenų anketa

Demografiniai duomenys

Vardas Pavardė:

---

Amžius (metais):

- |                             |                             |                             |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> 18 | <input type="checkbox"/> 21 | <input type="checkbox"/> 24 | <input type="checkbox"/> 27 |
| <input type="checkbox"/> 19 | <input type="checkbox"/> 22 | <input type="checkbox"/> 25 | <input type="checkbox"/> 28 |
| <input type="checkbox"/> 20 | <input type="checkbox"/> 23 | <input type="checkbox"/> 26 | <input type="checkbox"/> 29 |

Lyties tapatybė:

- |                                    |   |
|------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Vyras     | <input type="checkbox"/> Moteris                |
| <input type="checkbox"/> Nedvinarė | <input type="checkbox"/> Kita (nurodyti žemiau) |

Ar esate trans asmuo?

- |                               |                             |  |
|-------------------------------|-----------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Taip | <input type="checkbox"/> Ne | <input type="checkbox"/> Norėčiau nesakyti |
|-------------------------------|-----------------------------|--|

Orientacija:

- Gėjus
- Lesbietė
- Biseksualus(-i)
- Heteroseksualus(-i)
- Panseksualus(-i)
- Aseksualus(-i)
- Queer
- Norėčiau nesakyti
- Kita (nurodyti žemiau)

Aukščiausias įgytas išsilavinimas:

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Nebaigtas vidurinis | <input type="checkbox"/> Vidurinis                   |
| <input type="checkbox"/> Profesinis          | <input type="checkbox"/> Aukštasis neuniversitetinis |
| <input type="checkbox"/> Bakalauro laipsnis  | <input type="checkbox"/> Magistro laipsnis           |
| <input type="checkbox"/> Daktaro laipsnis    |  |

Užimtumas:

- Studentas
- Dirbantis
- Bedarbis
- Kita

Tautybė:

- Lietuvis(-ė)
- Kita (nurodyti žemiau):

Santykių padėtis:

- Santykiuose
- Vienišas(-a)
- Sunku įvardinti
- Norėčiau nesakyti
- Kita:



## Rosenberg'o savivertės klausimynas

Vardas Pavardė:

---

 Rosenberg'o savivertės skalė (RSES: Rosenberg's Self-Esteem scale, Rosenberg)

*Instrukcija: „Atidžiai perskaitykite kiekvieną žemiau esantį teiginį ir nurodykite, kiek su kiekvienu iš jų sutinkate.*

Savęs vertinimo skalė	Visiškai sutinku	Sutinku	Nesutinku	Visiškai nesutinku
Apskritai aš esu patenkintas savimi				
Kartais galvoju, kad esu nieko vertas				
Aš jaučiu, kad turiu daug gerų savybių				
Darbus galiu atlikti taip pat gerai kaip dauguma kitų žmonių				
Aš jaučiu, kad galiu ne daug kuo didžiuotis				
Kartais aiškiai jaučiu savo nenaudingumą				
Aš jaučiuosi vertingas žmogus, bent jau tikrai neblogesnis už kitus				
Aš norėčiau labiau save gerbti				
Apskritai aš esu linkęs manyti, kad esu nevykėlis				
Mano požiūris į save yra teigiamas				

## Interviu klausimai

Interviu klausimai:

1. Kas paskatino ateiti į dailės terapijos užsiėmimus LGBTQ+ grupei?

Kokie buvo keliami lūkesčiai ?

Kokie jausmai kilo sužinojus apie dailės terapijos užsiėmimus LGBTQ+ grupei?

2. Gal galėtum nupasakoti savo patirtį dailės terapijos užsiėmimuose?

Kaip kito patyrimas sesijų eigoje?

Kokie patyrimai labiau įsiminė, kuriuos išsinešei iš užsiėmimo?

3. Koks jausmas būnant grupėje, kurią žinai, kad sudaro LGBTQ+ asmenys?

Kaip manai, ar būtų kas nors kitaip, jei būtų ne tik LGBTQ+ asmenys?

4. Kaip dažniausiai būni linkęs(-usi) save vertinti?

Kokie būtų iššūkiai, kurie trukdo savivertei augti? Kas galėtų pastiprinti savivertę?

Kaip savivertė kito gyvenimo eigoje?

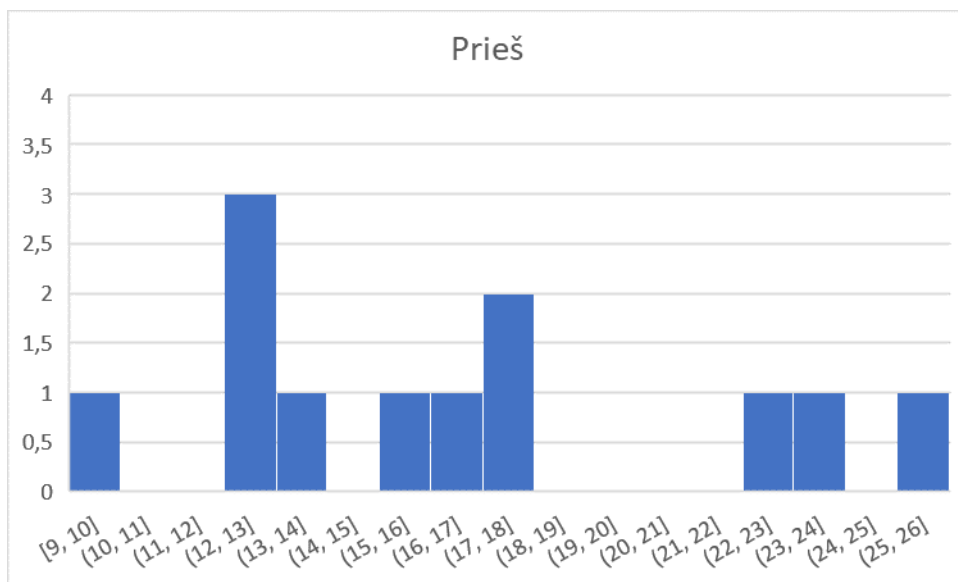
Kas palaiko pasitikėjimą savimi?

Klausimai sunumeruoti pagal keturias temas: patyrimai prieš lankymą, patyrimai dailės terapijos užsiėmimuose, buvimas LGBTQ+ grupėje ir klausimai susiję su saviverte.

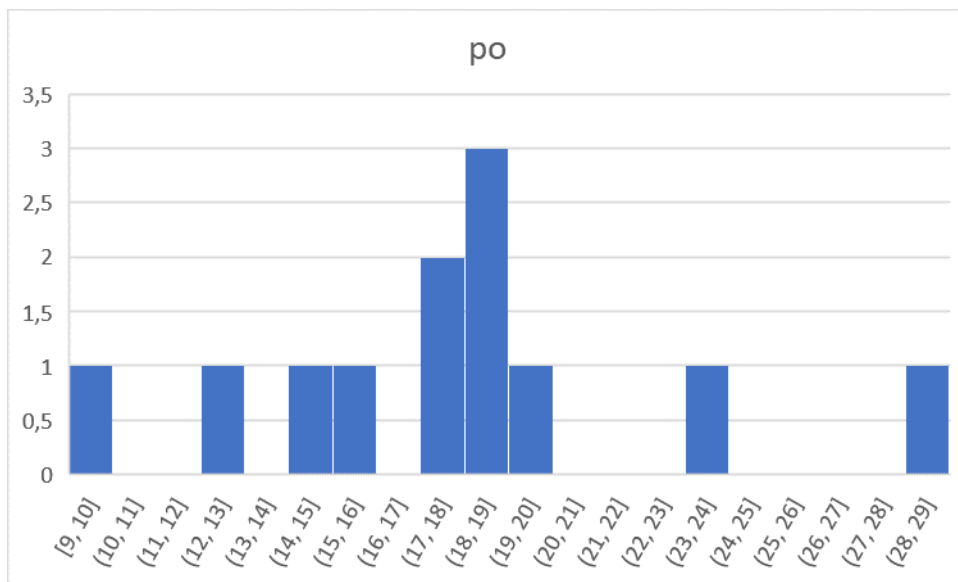
Užsiėmimų temos

Nr.	Užsiėmimo pavadinimas	Numatomas tikslas	Aprašymas
1.	Išsirinktas motyvas <b>PAŽINTINIS</b>	Rasti sau rezonuojantį simbolį, nuimti kūrybinį stresą ir išankstinius lūkesčius piešiniui	Apšilimo užduotis siunčiant piešinį, tuomet pasirinkto elemento piešinias per save.
2022-10-24	Mano herbas <b>PAŽINTINIS</b>	Pristatyti save simbolių pagalba	Nupiešti savo herbą/simbolį, kurioo pristatytų grupei, pažymėti sau svarbius dalykus, temas
2	Saugi vieta	<b>Emocinio saugumo</b> kūrimas individualiame ir grupiniame lygmenyje	Meditacija prieš užsiėmimą ( <b>Vokologija. Saugi vieta</b> ) Nupiešti savo saugią erdvę ( <i>ar tai fizinė erdvė, ar vidinė, galbūt jausmas ar kt.</i> )
2022-11-07	Vidus – išorė portretas	<b>Savo identiteto tyrinėjimas</b> (vysuomenės keiliami reikalavimai ir vidiniai išgyvenimai), intymusis dalyvių susipažinimas ir priėmimas, jausmų validavimas	Apšilimo užduotis: Greita autobiografija Piešimo užduotis:
2022-11-14	Mito/Pasakos	<b>Savianalizė</b> pastelkiant pasaką	Vidus – išorė portretas Rašymo užduotis, kurios metu užrašomas gyvenimas kaip pasaka. Piešinyje pavaižduotas pasirinktas sukurtos pasakos momentas(-ai).
2022-11-21	Problemos	Išspręsti problemą arba priimti situaciją, <b>pažiūrėti</b> į esamą situaciją <b>kitu kampu</b>	Lapas perliankiamas į tris dalis: Pirmoje dalyje dalyviai piešia problemą, kuri pastaruoju metu iškilusi gyvenime. Tam skiriama iki 10 min. Antroje dalyje padidinama pasirinkta piešinio dalis. Skiriama iki 10 min. Trečiojoje dalyje vaizduojama pasirinkta problema iš paukščio skrydžio. Piešiama 10 min.
2022-11-28	Koliažas <i>Kas esu aš?</i>	Saviuoka, savianalizė, <b>autentiško savo identiteto paieškos</b>	Dalyviai kuria savo koliažą iš žurnalų iškarpu.
2022-12-05	Bendra molio sala. <i>Aš ir kitas</i>	Grupinė užduotis naudojant molį: Analizavimas <i>čia ir dabar</i> bendravimo modelių (pagal I.D. Valom (2002) Terapijos dovana) Grupės dinamikos analizė <b>Bendrumo, bendruomenės jausmas</b>	Apšilimo užduotis salos lipdymas iš molio. Dalyviai kuria bendrą kūrinį ir kiekvienas randa savo vietą grupėje. Ant popieriaus individualiai vaizduojama tema "Aš ir kitas"
2022-12-12	Resursai <i>Kas man teikia jėgų?</i>	<b>Resursų paieška.</b> Didinti atsparumą mažumų stresui randant stiprybes (tarpasmeniniai santykiai, vidinės savybės etc)	Dalyviai kviečiami nuspiešti savo stiprybes, resursus. Po refleksijos dalyviams pasidoma pasidaryti ženkluką-amuletą, kurį galėtų pasiimti su savimi.
2023-01-09	Peržiūra	Pažvelgti į aptartas temas ir savo piešinius iš toliau, pabandyti pamatyti labiau apibendrintą vaizdą, savianalizė, savo piešinių <b>apjungimas į vieną</b> arba piešinio <b>pokytis</b>	Dalyviai išdėlioja savo kūrinius. Kiekvienas pristato savo darbus, papasakoja, kokios temos svarbiausios, gal pastebi kažkokį bendrumą tarp piešinių, gal kažką norėtų perpiešti. Dalyviai kviečiami kūrybinei veiklai, kurios metu gali jei nori perpiešti kažkurį anksčiau pieštą temą arba kurti apibendrinantį kūrinį, kuris kalbėtų apie jų identitetą.
2023-01-16	<i>Titas / atėitį</i> <b>UŽDARYMO TEMA</b>	<b>Viltys dėl atėities</b>	Atsivėlimo užsiėmimas, kurio metu daugiausia dėmesio skiriama diskusijai ką išsineša iš užsiėmimų ir ko norėtų sau atėity

Duomenų skirstiniai



Pav. P1. Savivertės balų pasiskirstymas prieš dailės terapijos intervenciją



Pav. P2. Savivertės balų pasiskirstymas po dailės terapijos intervencijos

Formaliųjų elementų vertinimo kriterijai (remiantis Gantt ir Anderson (2009))

Dalyvio ir sesijos numeris (pvz.: T1; S1): .....

	5	4	3	2	1
Linija	Rami, nenutrūkstanti, tolygiai išsidėsčiusi	Ritmiška	Visiškai Blankios linijos	Pasikartojančios, laužytos, labai ritmiškos, baguotos, užsilenkę, įrėmintos, daugybinės	Keverzonė Chaotiška Vietoj vienos linijos, daug kartų braukyta Neramios Trūkinėjančios
Nuspalvinimas	Nuspalvinti ir objektai ir fonas	Visi objektai nuspalvinti, bet ne fonas	Ne visi objektai nuspalvinti	Tik vienas objektas/forma užpildyta	nuspalvinta
Erdvė	100 proc.	75proc.	50 proc.	25proc	<25proc.
Spalvos ryškumas	Ryški	Kai kurie objektai ypač ryškūs	Vidutinis ryškumas	Kai kurie elementai blankūs	Blanki
Susietumas	Vienuma	Labiau vienuma nei įvairovė	Juntama ir vienuma ir įvairovė	Labiau įvairovė nei vienuma	Įvairovė

Kompozicija	Atvira - uždara	Statiška - dinamiška			
Naudota(-os) priemonė(-s)					
Piešinyje aiškiai matomi objektai					

## Teminės analizės potemes iliustruojančių citatų lentelė

Temos	Potemės	Citatos
Tapatybės nagrinėjimas dailės terapijoje	Keliami tapatybės klausimai ir naujų įžvalgų atradimai	<i>Tiesiog aš kažkaip pradėjau mąstyti, kaip mane mato kiti žmonės ir supratau, kad nelabai žinau kaip iš tikrųjų ir kaip aš pati save norėčiau reprezentuoti.</i> -Akvilė
		<i>Bet man didžiausias uždavinys, visą rudenį iš tikrųjų buvo tas, kad aš jaučiau, kad pamečiau save, pamečiau iš tos pusės, kad buvau kažkada toks ir dabar esu kitoks, noriu grįžti ten kur buvau, bet tai nelabai įmanoma.</i> -Kajus
		<i>Nes šiaip bendrai aš nelabai turėjau laiko arba energijos vat paanalizuoti save ir vat toks dalykas galvoju būtų vat kaip priežastis vat tiesiog vat yra appointment'as pasižiūrėti į save. ... Tai vat galbūt taip.</i> -Vakaris
		<i>Po to labai daug išskėlė minčių apie tai, kaip aš save pateikiu kitiems žmonėms, ten irgi kur darėm tą užduotį, kur išorė ir vidus, ten irgi sukėlė daug tokių... apie savo tapatybės.... apie savo tapatybę klausimų, kurie tokie, nežinau, galbūt aš niekada nesusimąsčiau pernelyg kokia aš esu viduj ir kaip aš galiu išorėj žmonėms atrodyti.</i> -Saulė
		<i>Visi užsiėmimai man yra nu tokie labai visada kažkokia kitokia patirtis, nes visada kažkaip naujos kažkokios temos yra ir man yra įdomu jas pagalvoti, galbūt, ne apie visas aš galvoju, bet nu tą dieną kažkaip paimti pamatyti, ką aš norėjau ten pavaizduoti</i> -Julija
		<i>Daug kažkokių detalių ir man laba patikdavo, kai kažkas pastebi tai, ko aš nepastebiu ir man atrodo tada buvo vertinga nueiti, nes pats nepastebėjai ir kitas pasakė, tai ... beveik man rodos visus kartus ir buvo tas, kad kažkas kažką užmato, ko pats nematai, tai tas man kažkaip net būdavo svarbiausia, kad kažką išsinešti naujo ir save pažinti.</i> -Kajus
		<i>Bet aš sakau, apie mane ir apie vaikystę, ir tą namą...ir kažką reikės daugiau apie tai dar galvoti ir žiūrėti, nes ten slypi daug dalykų pasirodo, tai man tas, kas irgi džiugino ir stebino, kad aš galiu kažkokius dalykus čia iš...nu atrasti, kurie man yra svarbūs pasirodo, aš maniau gal kad kitaip yra.</i> -Kajus
		<i>Aš nesitikėjau, kad aš kažką savo piešiniuose įžvelgsiu, bet pasirodo įžvelgiu ne tik aš, bet ir kiti, nes kažkaip kartais atrodydavo, nežinau, kai kokius ankstesnius piešinius nupiešiu ir nupiešiu... juoda ant balto, kas čia gali būti daugiau, bet kai mes nagrinėjom savo ir kitų piešinius, nustebino, kiek mes iš tiesų daug galim atrasti juose ir</i>

		<i>kartais net iš pasqmonės dalykų išlenda, tai tada toks vau išvis būna. -Saulė</i>
	Savęs (pa)stebėjimai	<i>Po pirmo to užsiėmimo aš pradėjau savo mintis po kiekvieno užsiėmimo ką aš maždaug tame kūrinyje, kad man nu nepamiršt, iškart išeidinėjau ir nu pradėdavau vos ne rašyt apie kiekvieną iš darbų. Nes man nu tiesiog yra svarbu po kažkiek laiko pamatyt apie ką aš galvojau ir stebėti savo emocienes būkles. -Julija</i>
		<i>Ir manau tokie... žiūrėjimas į save irgi yra įgūdis, tai, kad nu .... kaip ir viskas gyvenime -Vakaris</i>
		<i>Pavyzdžiui, būdavo, kad būdavo man labai labai labai blogai ir aš tiesiog pasiėmiau sąsiuvinį kuriame piešiu savo eskizus visokius tiesiog taip paėmiau ir braižiau kažką tiesiog braižiau braižiau ir gavosi kažkoks veidas, kuris mane tuo metu taip labai atspindėjo - Julija</i>
		<i>Bet čia galbūt dar bus... reikės pasižiūrėti ar čia galbūt tiesiog eina, kad paeiliui, kad kuo daugiau ateinu, tuo... nes antram karte atrodo vat daugiau nei pirmam ir šiandien atrodo daugiau nei praeitą kartą...išėjo paanalizuoti savęs. -Vakaris</i>
		<i>Įdomu man yra tai, kad galiu savo mintis kažkur tiesiog palikti. Tiesiog visada jas kažkur stengiuosi palikti, kad po to save analizuoti galėčiau ir panašiai, tai kažkaip ir man yra toks savo būsenos stebėjimas ir tikriausiai vienas iš tokių dalykų buvo tiesiog susidomėjimas tuo.... Kaip ir man visai dienoraštis čia toks gaunasi, savo minčių dienoraštis kažkoks -Julija</i>
		<i>Prisimenu pačioj pačioj pradžioj pradiniai susitikimai man buvo labai stiprūs, labai išeidavau net, bet išeidavau truputį ant tokių adatėlių, truputį nerimo net sukildavo dėl to. Bet čia dar buvo mano paties pažinimo fazės savęs paties. Tai vėlesniuose viskas būdavo taip jau geriau. -Kajus</i>
		<i>Ir atrodo tu net žinai, kad pieši tą patį, bet vis tiek tu nori piešti vėl, tai tie simboliai kažkokie vat ir apie mane, kas buvo ir išryškėjo. Nu, kad čia esu aš, tiek tas namas, tiek tie marškiniai, tiek ta jūra, saulė... -Kajus</i>
		<i>Bet tas vidaus [piešinys vidus-išorė] spalvingumas tai sakau nustebino iš to kiek aš noriu dėti visokių... nu visokių kūrinių, meno ir to, kas mane atvedė iki to, kas esu, tai tas savęs vidinio pažinimo prasme tai buvo labai naudinga ir gera. -Kajus</i>
		<i>Manau, kad esu empatiška ir kūrybiška ir kažkaip gal dailės terapijoja kaip tik tom savybėm ir padeda atsiskleisti -Akvilė</i>
		<i>Bet šitie užsiėmimai leido prisiminti apie tai, kas aš esu ir kažkiek ir to meniškumo ir to poetiškumo įnešė atgal, tokio įkvėpimo daug. -Kajus</i>

	<p>Darbas su emocijomis ir įsitikinimais dailės terapijoje</p>	<p><i>Aš tame teigiamą dalyką matau, kad aš vis tiek, kad, sakykim, nenupiešiau kažko visiškai kito, apie ką būčiau galėjęs kalbėti, bet tiesiog tada būtų neatspindėję to, ką aš jaučiau, tai nežianu, aš matau tą tokį mini laimėjimą, kad aš vis tiek pavaizdavau kas man kilo mintyse, kas man iškilo ir tiesiog išbuvau su tuo jausmu. Nors tai buvo patirtis dailės terapijoje sukėlus labai daug jausmų... jinai tiesiog...bet tai buvo proga tiesiog išbūti su tais jausmais. -Saulė</i></p>
		<p><i>Tiesiog toks vėl išgyvenimas visko iš naujo, tiesiog atrodo, kad kaip ir baigėsi ir praėjo, bet tos žaizdos nebuvo užgijusios ir tiesiog toks labai daug jausmų sukėlė ir prisimenu iš to piešinio savo tas egles turėjo labai smailius spyglius tokius kaip trikampus, bet jie buvo tokie aštrūs ir labai atgrasūs, tas mane labai išgąsdino -Kajus</i></p>
		<p><i>Tai tiesiog taip sakau, leido prisiminti dalykus, kuriuos aš blokavau ir labai aktyviai ir dėl to labai blogai jaučiausi, em visai ne mažą laiką, bet sakau, vat tas labai... labai džiugino. Atrakint vat kažkaip. -Kajus</i></p>
		<p><i>Dailės terapija nėra vien tik kažkokia vien tik apie pozityvą kalbanti erdvė, kad tai yra tai, kas gali ir j gilesnes patirtis galbūt padėti pereiti, padėti galbūt pamatyti ir suprasti, kas dar kyla iš vidaus -Saulė</i></p>
		<p><i>Pastebėjau, kad jeigu jaučiu nerimą, tai tada paskui jaučiuosi tikrai daug geriau, kai... kai galiu tiesiog išpiešti tai -Akvilė</i></p>
		<p><i>Nebūtinai aš tuose piešiniuose kažkaip visada parašau, ką aš ten norėjau pavaizduoti, bet nu tiesiog kaip palikimas tų minčių kažkur, kad man nebūtų taip sunku su jomis ir išsikrovimas toks nuo tų minčių negatyvių. -Julija</i></p>
		<p><i>Aš tame matyčiau ne tai, kad tas perfekcionizmas dingsta, bet tiesiog aš su laiku būtent šitoj aplinkoj išmoku jam pasakyti „ne“, kad galim dabar išjungti šitą perfekcionizmą, galim nesistengti dabar visko idealiai daryti. Tai tiesiog tikriausiai, tai ne jo išnykimas, bet mano galėjimas su juo išbūti nedarant visko idealiai. - Saulė</i></p>
		<p><i>Kartais tas perfekcionizmas gali būti toks įkalinantis, kur sakykim ten atrodo, kad viskas turi būti idealu, o čia kažkaip ateinu, žinau, kad nebūsiu, sakykim, teisiama dėl to, jeigu mano darbas toks kažkoks neatrodys idealiai ir panašiai. Ir jo...ir tas kaip ir leidžia tiesiog laisviau jaustis - Saulė</i></p>
		<p><i>Man sakykim susidūrimas su moliu, su medžiaga, kuri yra kontroliuojama, bet nėra kontroliuojama tiek, kiek aš norėčiau, kad būtų kontroliuojama, tokia pakankamai teigiama patirtis, kad, okay, kad aš galiu kažką lipdyti, tai neturi būti ten, sakykim, viskas lygu ir panašiai, tiesiog būti su ta medžiaga -Saulė</i></p>



		<p><i>Bet šiaip man kėlė daug diskomforto ir kai su akvarele piešiau ir kai su kreidelėm piešiau ir tiesiog kad kažkaip negaliu to tiksliai padaryti kaip noriu, tai mane tas vat erzino ir dėl to vat pasirenku nenaudoti tų priemonių. - Kajus</i></p>
<p>Savęs vertinimas: kintantis ir keliantis iššūkių</p>	<p>Savivertės svyravimai</p>	<p><i>Ištikrųjų yra labai dviprasmišką, nes būna dienų, kai aš galiu jaustis pilnaverčiu visuomenei priklausančiu žmogum ir viskas bus gerai, kur aš jausiuosi pakankamai gerai apie tai, ką aš darau, sakykim universiteto darbus ir panašiai, bet būna tada dienų, kur nežinau, jaučiuosi kaip nefunkcionuojantis visiškai žmogus ir tiesiog, tarsi atrodo viskas, ką darau yra blogiau negu ką kiti daro ir tiesiog tada tas... nėra savivertė aukšta. Tai jina tokia pas mane...nežinau, savo savivertės jausmą aš tikriausiai tokį pakankamai siūbuojantį įvardinčiau. -Saulė</i></p>
		<p><i>Mmmm....nežinau, man atrodo mano savivertė labai tai kyla tai leidžiasi ir kažkaip labai priklauso ir nuo dienos ir nuo mano nuotaikos, kas turbūt nėra gerai -Akvilė</i></p>
		<p><i>Šiaip savivertė mano labai flaktuoja. Am, manau, irgi dienom kartais netgi -Vakaris</i></p>
		<p><i>Mano savivertės jausmas, pasikartosiu, toks svyruojantis ir dažniausiai nuo juodo iki balto ir nuo balto prie balto. Arba gerai arba blogai, tokio kažkokio tarpo nėra -Saulė</i></p>
		<p><i>Ko galbūt jau reiktų pradėti daryti, bet aš vat galvoju, kad ta branda neateina per prievartą (nusijuokia) Ir vat toks savęs vertinimas pas mane kol kas yra gan žemas -Vakaris</i></p>
		<p><i>Kartais neigiamas savęs matymas tiek vidiniuose dalykuose, kad aš nepakankamai gera kaip žmogus, tiek išoriniuose, kur nežinau, kur išoriškai nežinau, jaučiuosi nepakankama, turiu omeny savo kūną, nesu patogia besijaučianti jame. -Saulė</i></p>
		<p><i>Nu toks tada su saviverte kylantis tiesiog nuolatinis savęs lyginimas su kitais, nežinau, kad aš, sakykim, esu blogesnė negu kiti. Dažniausia, tai niekad nėra į pozityvią pusę, kad aš geresnė negu ten kiti, bet visą laiką į negatyvią eina. Nu, aišku, toks lyginimas savęs ... tas tada savivertės jausmas eina palei lyginimą su kitais. -Saulė</i></p>
		<p><i>Tikriausiai, kai kitas žmogus pastebi, kad kažką aš ten sakykim gerai padariau ir duoda ten kokį komplimentą ir ten ta savivertė automatiškai atrodo aukštesnė -Saulė</i></p>
		<p><i>Kai man būna depresijos epizodai, gali tikrai labai labai labai paveikti [aplinkinių kritika] ir kažkaip labiau tuose epizoduose jautriau reaguoji į tuos dalykus, kurie nėra su manimi susiję ir tada vėlgi stengiuosi sau priminti, kad neįtiksiu aš visiems -Julija</i></p>
<p><i>Daug patyčių dėl to patyriau ir tai numušą galbūt savivertę ir kai nėra nieko su kuo gali pasišnekėti apie tai, yra labai liūdna. Nu ir muša tą savivertę.... -Vakaris</i></p>		

	<p>Rezultatas ir perfekcionizmas</p>	<p><i>Man atrodo aš moku džiaugtis savo pasiekimais, gal kai kuriais per daug obsesinu, kaip pavyzdžiui su pažymiais ar kažkuo, kur jau tas santykis truputį toksiškėja, kur bandai per daug iš savęs išspausti -Kajus</i></p> <p><i>Tas savivertės jausmas pas mane dar labai stipriai pastatytas ant pažymių, su kuo aš bandau susidorot dabar. Bet irgi, jeigu gaunu prastesnį rezultatą- viskas, aš bloga studentė, čia būna pasaulio pabaiga. O gauni gerą pažymį, tai čia „o, gerai“(be entuziazmo). -Saulė</i></p> <p><i>[kas pakelia savivertę?] Kaip ir minėjau geri pažymiai (juokiasi) kaip nors gal, bet irgi būna tada tų antrinių minčių, kad oi, čia ne man pažymį rašė arba čia per klaidą arba panašiai... - Saulė</i></p> <p><i>Kalbant apie pažymius, kad pažymiai mano tos savivertės bokštelyje kaip Jenga yra apačioj, jeigu jis sudreba, tai visas tas savivertės bokštelis arba dreba arba jisai griūna, tai, dabar, nežinau, tas pažymių kartelė yra truputi vidury to bokštelio ir tada prastesnis pažymys nesudrebina jo taip. -Saulė</i></p> <p><i>Kartais jooo, būna man nu gan sunku kažkaip... tai kad aš save...nereikalaučiau iš savęs per daug ir panašiai -Julija</i></p> <p><i>[Iššūkis savivertei] Tas pats tikriausiai perfekcionizmas, kuris man sako, kad aš nepakamai darau dalyklus gerai, nepakankamai tobulai -Saulė</i></p> <p><i>Nežinau, stengiuosi. Nors nu ir jo, taip sunku yra nes kažkaip vis tiek turiu kartais problemų su saviverte ir yra sunku, bet ir stengiuosi sau visada priminti, kad nėra tai [perfekcionizmas] pagrindinis dalykas, kuriuo reikia vadovautis gyvenime. Nes nu vis tiek tai nelabai gerai, priveda po to prie to, kad nerimauti pradedi per daug, streso nuo to pastovaus kažkokio reikalavimo labai gerai padaryt -Julija</i></p> <p><i>Buvo prieš porą savaitių, kad labai nesveikas kažkoks perfekcionizmas buvo manyje ir labai negerai tokiose situacijose jaustiesi, kažkaip tiesiog stengiuosi sau priminti...nėra būtina kažką labai gero, tobulo ir panašiai padaryt -Julija</i></p>
<p>Santykis su savimi</p>	<p>Savo LGBTQ+ dalies priėmimas - svarbus faktorius savivertei</p>	<p><i>Vis tiek savęs priėmimas, kad okay, yra taip, man patinka merginos, aš to nepakeisiu, kaip ir tiesiog lengviau kvėpuoti leidžia, nes tas, nežinau, savęs engimas tikrai savivertės nesuteikia, tai šiaip prie savivertės augimo tai šiaip savęs priėmimo faktorių irgi priskirčiau -Saulė</i></p> <p><i>Tai vis tiek kadangi tai vis tiek yra būtent apie queer, būtent apie tą cominimą out, po to viskas keičiasi, nes atrodo prieš tai tu savęs kaip ir nemėgai ir nesupranti, kas vyksta ir kodėl tai vyksta, bet tas priėmimas kažkaip labai pagerino dalykus ir leidžia laisviau jaustis viskame -Kajus</i></p> <p><i>Aš, manau, prieš aaa coming out ir vaikystėje eee savivertė buvo mano labai maža. Nes nu aš labai jautasi</i></p>

		<p><i>vienas dėl to... dėl to, kad atrodė, kad nešioju labai didžiulę paslaptį...</i> -Vakaris</p> <p><i>Kai aš pradėjau su savo orientacija susidurti... tai buvo kulka mano savivertei. Aš jaučiausi, nežinau, visuomenėje nepilnavertė, visiškai tada nepilnavertė net savo šeimoj ir tiesiog tada tai buvo toks kur tai labai daug nepilnavertiškumo teikia, kai aš tiesiog savęs priimti negalėjau -Saulė</i></p> <p><i>Tai buvo paskutinis žmogus, kuris man rūpėjo dar, kuris nežinojo [apie Vakario buvimą LGBTQ+] ... ir atrodo toks lyg mission complete ir aš vis dar nesuprantu, na, jaučiuosi lyg ir taip pat, bet pajutau lyg nebeliko... rėmų, kuriuose aš dar turiu būti. Nors jie jau buvo tokie neryškūs, bet vat tas paskutinis... taškiukas dingio -Vakaris</i></p>
	Dialogas su savimi, stiprybių pastebėjimas	<p><i>Esu nemažai kažkur sau užsirašinėjus tokių priminimų, kad aš neprivalau kažkam įtikti, kad neturiu būti tobula, kad nu panašūs visokie tokie... panašūs tokie priminimai padeda man pasitikėti savimi labiau -Julija</i></p> <p><i>Aš esu gan perfekcionistiška ir savikritiška, bet kažkaip dabar ir bandau keisti savo vidinį dialogą į tokį pozityvesnį ir bandyti kažkaip įvardyti kažkokią savo stiprybę, o ne akcentuoti į tuos trūkumus ir ką reikėtų patobulinti -Akvilė</i></p> <p><i>Ir tada atsirado tikriausiai tas toks pagrindas iš ... būtent iš savęs, tai tiesiog karts nuo karto sugebus sau pasakyti, kad esu pakankama ir kad yra viskas gerai su manimi. Jo, tai tas pokytis dabar -Saulė</i></p> <p><i>Stengiuosi tokį padaryt aplink save kažkokį.. kažkokią tokią erdvę, nu ne tai, kad ta erdvė fizinė kažkokia būtų, tiesiog sau kažkaip viduj, tiesiog sau tokią erdvę saugią labai pasidaryti stengiuosi -Julija</i></p> <p><i>Studijuju labai tikslius mokslus, bet esu labai kūrybingas, &lt;...&gt; man patinka..manyje tas balansas tarp to ir nu tiesiog kartais leidžiu sau suprast, kad nu galbūt būti viename spektre man tiesiog nėra... nesu tai aš tiesiog. Būti vienuose rėmuose. -Vakaris</i></p> <p><i>Aš dirbu teatre ir, kai matai per tiek metų patirties tiek savanoriaujant festivaliuose ar kažkur tu daug greičiau, efektyviau moki suktis iš tų situacijų ir tai irgi taip džiugina ir atrodo duoda tau vertę. -Kajus</i></p>
Aš ir kiti	Mano kaip LGBTQ+ asmens vieta visuomenėje	<p><i>Tai jo, bet visada yra truputį toks nepatogumas ar čia reikia sakyti, ar nereikia sakyti apie būtent save, bat tai vis tiek galiausiai išlenda, nes mes gyvenam tokį gyvenimą -Kajus</i></p> <p><i>Šiaip pastebiu savo gyvenime, kad žmonės, nu, kažką pasakai ir net nenori gilintis į tai. Atrodo, kad va, sprendžia pagal kažkokią smulkmenas kažką -Julija</i></p>

		<p><i>Aš esu biseksuali mergina ir kažkaip prie heteroseksualių žmonių niekuomet nesijaučiu straight enough, bet tada kartais kai būnu su LGBT bendruomene tai tada ir nelabai jaučiuosi gay enough ir tada tarsi nelabai randu savo vietas... tai gal čia šitas dalykas -Akvilė</i></p>
		<p><i>Tėvas ir visos giminės, nes nu mano giminės yra gan homofobiškų pažiūrų tokių, kur aš rimtai nu tiesiog niekad nesijaučiau saugiai -Julija</i></p>
		<p><i>Dabar, kad ir nežinau, žmonės paaugus išmoko mindinti savo business ir tai nesikabinėja labai prie manęs -Vakaris</i></p>
		<p><i>Tai tokios baimės neturiu ir ačiū dievui niekada neteko nuo jos nukentėti. Būtent to. Nu gal kelis kartus, bet... bet ypatingai vis tiek, kadangi tai yra jauni žmonės, vis tiek tos baimės nėra bent jau su kitais. -Kajus</i></p>
Ryšys su kitais - apsaugos veiksnys		<p><i>Irgi tokiuose momentuose stengiuosi sau priminti, kad nu jo, va šitiem neįtikau, nepatikau, nesutapo, nebuvom bendraminčiai, bet, okay, kas iš to yra va draugai, kurie mane daug visokių klausimų palaiko, turiu draugą, kuris mane labai palaiko, labai mano kūrybą palaiko -Julija</i></p>
		<p><i>Ir tada kai coming out'ini [atsiskleidi] tarsi atsiranda ir tas ratas tiesiog draugų, kurie gali padėti, galbūt. Man pasisekė su tėvais labai am... galiu su jais pasišnekėti dabar ir iš tikrųjų turim labai gerus santykius. Nu čia čia čia tokia privilegija, sakyčiau, netgi man.... ko kiti galbūt ir neturi -Vakaris</i></p>
		<p><i>Prisijungimas prie LGBT grupės, aš pamenu, kai pirmą kartą prisijungiau man toks wow buvo, okay, čia tiek daug žmonių kaip aš ir irgi tai pačiai bendruomenei priklausančių ir tiesiog kažkaip... tas toks pasijutimas, kad aš ne viena... galų gale toksai savęs įtikinimas, kad tai yra normalu ir viskas su tuo yra gerai -Saulė</i></p>
		<p><i>Aš kadangi muzikos mėgėja ir tiesiog, kaip man buvo- 14-15 (m.) aš pradėjau sekti vieną grupę, kurių solistė yra translytė ir jinai irgi labai daug kalba apie LGBT bendruomenę, savęs priėmimą, apie savo patirtis ir tiesiog jos tas klausymas man labai padėjo iš tikrųjų. -Saulė</i></p>
Bendrystės ir saugumo jausmas dailės terapijoje		<p><i>Tas bendrystės jausmas, nes irgi, kaip ir kiti nariai yra minėję, nors mes labai skirtingi, atrodo tarsi visai skirtingi piešiniai, bet vis tiek galim kažkokius universalius dalykus įžvelgti ir grįžtant prie to saugumo jausmo ir nu tas toks matymas, kad mes atrodo labai skirtingam pasaulyje tarp skirtingų žmonių būdama net čia, kad galim atrasti kažką bendro. Tai ir tas iškyla kaip viena didžiausių tų patirčių -Saulė</i></p>
		<p><i>K: Bet dar iš įsimintiniausių, kai darėm koliažus ir visi jūrą padarėm. Ir tas...ir apskritai, kad tie darbai tie simbooliai kartojami, kad...</i></p>

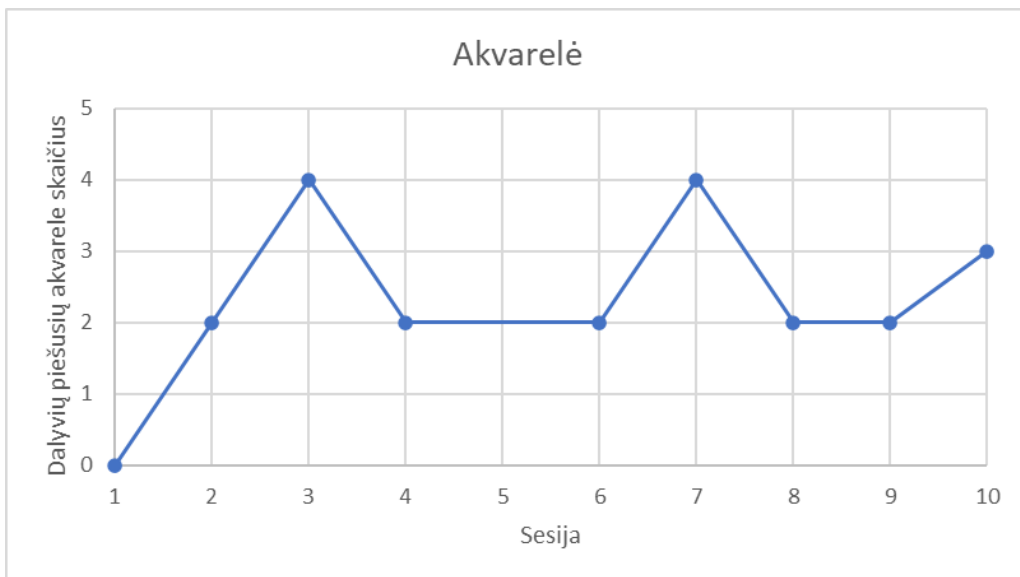
		<p>T: Tavo ar bendruose?  K: <i>Mano. Tiek mano, tiek bendruose iš tikrųjų, nes mes su Saule labai daug panašių dalykų esam nupiešę, matyt vat tas man kažkaip džiugino.</i> -Kajus</p> <p><i>Bet jo, iš esmės, tai man su kitais ... jeigu reikėtų rinktis ar individualiai ar su grupe eiti, tai tikrai eičiau su grupe, nes daug smagiau tiesiog. Patyrimas gražesnis gal kažkiek.</i> -Kajus</p> <p><i>Nuoširdžiai kas mane labai stebino kiekvieną kartą tai tiek mano tiek kitų darbuose yra temos tos pačios. Tiek su ta Jūra, tiek apskritai atrodo toks kaip ir mane kiekvieną kartą taip nuoširdžiai stebindavo, kad mes atrodo darom skirtingus darbus, ateinam iš skirtingų kontekstų kažkokių, bet tuo pačiu vis tiek galim kažkokią temą prieiti prie jos panašiais būdais</i> -Kajus</p> <p><i>Būdama tarp tokių žmonių, kurie turi panašias patirtis, kurios yra ir labai skirtingos ir panašios ir grįžtant prie to, kad mes visi tai pačiai bendruomėnei priklausom, tai nežinau, tai tikriausiai ir buvo tas pagrindinis toks faktorius, kuris leidžia atsiverti</i> -Saulė</p> <p><i>Nu man patiko, kadangi aš irgi, ta prasme per visus užsiėmimus aš labai tokių didelę bendrystę jaučiau. Ir jaučiausi labai dėkingas dėl to, nes kažkaip aš su būtent su bendruomėne tai niekada irgi neturėjau jokių nei susitikimų, nei kažko tokio, tai tas gal šiek tiek surezonavo, kad visi ateina iš panašaus background. Iš panašaus konteksto visi ateina, tai tas visai pagavo akį.</i> - Kajus</p> <p><i>Žinant, kad nu mes labai daug nebendravom, sakykim, taip. Eeee, bet būtent nekalbėčiau apie tą LGBT buvimo dalį, bet manau emociškai galbūt sugebėčiau atsiskleisti ir, sakykim, su heteroseksualiais žmonėmis.</i> -Vakaris</p> <p><i>[Dailės terapijoje] žmonės yra labiau gal... nori tiesiog būti pažeidžiami ir kažkaip irgi gilintis į save, bet tai nėra būtent apie LGBT</i> -Akvilė</p> <p><i>O bendrai tai, nežinau, irgi, pavyzdžiui buvo grupėj, kai pasidalino tiesiog apie savo, irgi kai kalbėjom apie savo vidų-išorę, kai išorėj nedidelė vaivorykštė, o viduj žymiai didesnė irgi tas labai rezonavo. Tai irgi buvimas tarp LGBT asmenų tiesiog, vis grįžtu prie to pačio, kad tiesiog tai yra patirtys, kurios tuomet kažkiek atliepia ir mano patirtis. Aš galiu matyti skirtumus, galiu matyti panašumus ir jo... ir kažkaip... manau būtent tai ir yra tas didžiausias plusas.</i> -Saulė</p> <p><i>Iš dalies, nes vis tiek kadangi tada būdama šitoj erdvėj žinojau, kad kažkurios savo dalies nereikės slėpti. Ir apie ją galėsiu atvirai kalbėti jeigu reikia ir manau tas ir sukėlė tą būtent jausmą</i> -Saulė</p> <p><i>Tai [ateinam į dailės terapijos užsiėmimus] aš norėjau giliau pažinti save, taip pat, manau, mano viena dalis</i></p>
--	--	---

		<p><i>norėjo galbūt ir ammm kažkokios bendruomenės jausmo... -Akvilė</i></p>
		<p><i>Mes tiesiog labai teigiamai į vienas kito darbus reaguojam ir nežinau... ir nu tiesiog ta kažkokia baimė, kad mane tyliai arba netyliai nuteis dėl tų darbų, jinai kaip ir išnykus. Ir piešdama aš negalvoju apie tai, oi, ką čia kitas grupės narys pamanyt apie tai, ką aš nupiešiau ar pavaizdavau. Tai tas tikriausiai didžiausias pokytis -Saulė</i></p>
		<p><i>Bet apskritai tai, nu kaip minėjau, man tas bendrumas patiko, man patiko, kad visi gali tiesiog savo mintis kažkaip dalintis laisvai ir tiesiog žiūrėti į kitų darbus -Kajus</i></p>
		<p><i>Mane pačią stebina, kad aš šitoj aplinkoj ganėtinai greitai pradėjau saugiai jaustis ir daug pliurpti ir piešti, aptarinėti ir nu tiesiog.... ne kiekvienoj erdvėj aš taip galiu jaustis, ne kiekvienoj erdvėj aš esu tokia. Tas mane pakankamai nustebino. Aišku, iš dalies gąsdina, nes būna tipo, Saule, kas su tavimi? Saule, kodėl tu tiek daug kalbėjai? (juokiasi) Bet iš kitos pusės, tai nežinau.... tai ženklas, kad aš saugiai jaučiuosi -Saulė</i></p>

Priemonių pasirinkimas kiekvienos sesijos metu



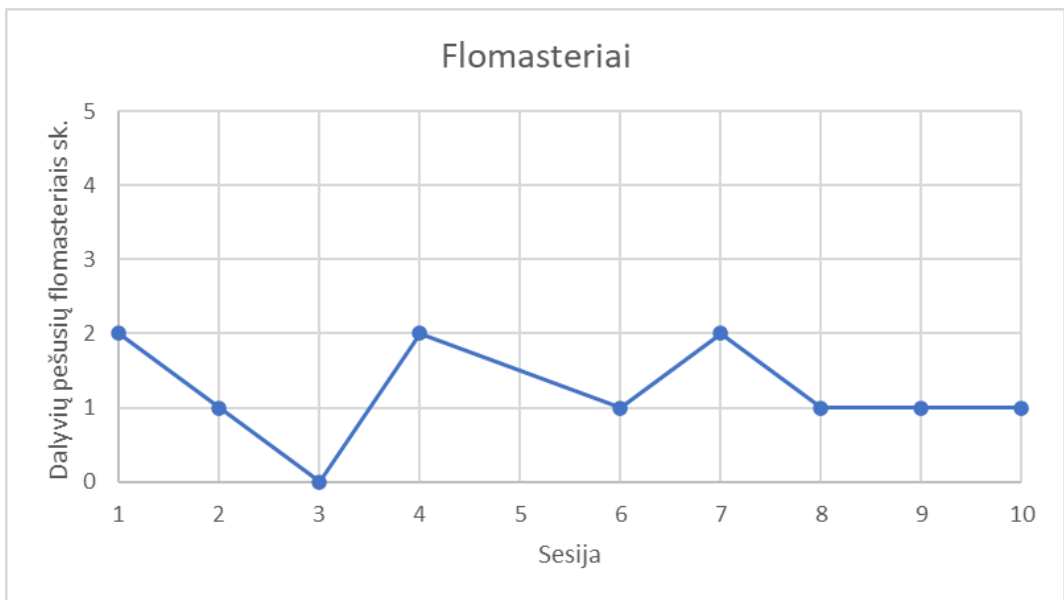
Pav. P3. Pieštuko naudojimo dažnumas dailės terapijos eigoje.



Pav. P4. Akvarelės naudojimo dažnumas dailės terapijos eigoje.



Pav. P5. Spalvotų pieštukų naudojimo dažnumas dailės terapijos eigoje.



Pav. P6. Flomasterių naudojimo dažnumas dailės terapijos eigoje.