



VILNIAUS UNIVERSITETAS
MEDICINOS FAKULTETAS

DAILĖS TERAPIJA
REABILITACIJOS, FIZINĖS IR SPORTO MEDICINOS KATEDRA
SVEIKATOS MOKSLŲ INSTITUTAS

GINTAS GERVELIS, II KURSAS, I GRUPĖ
MAGISTRO BAIGIAMASIS DARBAS

**DEPRESIJA SERGANČIŲ SUAUGUSIŲ ASMENŲ LIŪDESIO JAUSMO
PATYRIMAS DAILĖS TERAPIJOS PROCESĖ**

**EXPERIENCE OF THE FEELING OF SADNESS OF DEPRESSED
ADULTS IN THE PROCESS OF ART THERAPY**

Darbo vadovė

Asistentė Dr. Audronė Brazauskaitė

Katedros vadovas

Asistentas Dr. Tomas Aukštikalnis

Konsultantė

Gydytoja Psichiatrė, Psichoterapeutė Rasa Dumbliauskienė

Vilnius, 2024

ANOTACIJA

Dailės terapijos magistro darbas „Depresija sergančių suaugusių asmenų liūdesio jausmo patyrimas Dailės terapijos procese“ atliktas 2023 - 2024 metais Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Sveikatos mokslų instituto Reabilitacijos, fizinės ir sporto medicinos katedroje bei Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Kauno ligoninės Psichiatrijos klinikos Marių sektoriaus, Depresijų gydymo skyriuje.

Darbo autorius: Gintas Gervelis, Vilniaus universiteto Dailės terapijos magistro studijų programos antro kurso studentas.

Darbo vadovė: Asistentė Dr. Audronė Brazauskaitė, Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Sveikatos mokslų institutas Reabilitacijos, fizinės ir sporto medicinos katedra.

Darbas apsvarstytas VU MF SMI Reabilitacijos, fizinės ir sporto medicinos katedros posėdyje 20... m. mėn. d., įvertintas teigiamai ir rekomenduotas viešai ginti.

Darbo recenzentas:

1. Dr. Edgaras Długauskas

Dailės terapijos magistro darbas „Depresija sergančių suaugusių asmenų liūdesio jausmo patyrimas Dailės terapijos procese“ ginamas viešame magistro baigiamųjų darbų gynimo komisijos posėdyje, kuris įvyks 2024 m. gegužės mėn. 31 d., 9 val., Geležinio vilko 29A, III korpusas, 404 aud.

Su darbu galima susipažinti Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Sveikatos mokslų instituto Reabilitacijos, fizinės ir sporto medicinos katedroje.

PADĖKA

Noriu padėkoti šio magistro baigiamojo darbo vadovei Asistentei Dr. Audronei Brazauskaitei už visapusišką pagalbą atliekant šį darbą, krypties nurodymą, vedimą, patarimus, pastebėjimus ir išvalgas.

Taip pat noriu padėkoti šio magistro baigiamojo darbo konsultantei Gydytojai Psichiatrei, Psichoterapeutei Rasai Dumbliauskienei už priėmimą ir visokeriopą pagalbą atliekant šio magistro baigiamojo darbo tyrimą Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Kauno ligoninės Psichiatrijos klinikos Marių sektoriaus, Depresijų gydymo skyriuje.

TURINYS

SANTRAUKA.....	7
SUMMARY.....	9
DARBE PATEIKTŲ PAVEIKSLŲ IR LENTELIŲ SĄRAŠAS.....	11
1. ĮVADAS.....	13
2. LITERATŪROS APŽVALGA.....	15
2.1. Depresijos sindromas ir jo ištakos.....	15
2.2. Šiuolaikinis depresijos sindromo apibrėžimas.....	17
2.3. Dailės terapija kaip galima alternatyvi depresijos sindromo gydymo priemonė.....	19
3. TYRIMO ORGANIZAVIMAS IR METODIKA.....	25
3.1. Tyrimo organizavimas.....	25
3.2. Tyrimo metodika.....	26
3.2.1 Depresija sergančių suaugusių asmenų liūdesio jausmo patyrimas Dailės terapijos procese.....	26
3.2.2 Tyrimo dalyvių Dailės terapijos proceso kūrinų analizė.....	27
3.2.3 Dailės terapijos patyrimo efektyvumas depresija sergančių suaugusių asmenų kasdieniam funkcionavimui.....	27
3.3. Tyrimo užduotys.....	29
4. TYRIMO REZULTATAI.....	32
4.1. Depresija sergančių suaugusių asmenų liūdesio jausmo patyrimas Dailės terapijos procese.....	32
4.1.2. Užslopintos emocijos kaip paslėpta vidinė žinutė.....	32
4.1.2.1. Užslopintų emocijų išreiškimo sąsaja su teigiama vidine būsena: „Galbūt depresiją ir sukelia neišsakyti dalykai.“.....	32
4.1.2.2. Geresnis savęs pažinimas svarbi teigiamos psichoemocinės sveikatos dalis: „Dailės terapija padėjo man labiau pažinti save ir savo vidinius resursus.“.....	34
4.1.2.3. Perteiktas kūrinys atspindi save: „Labai stipriai išjaučiau suklijuodamas į priekį aštrias sudužusios lėkštės šukes. Viską nudažydamas ryškia spalva jaučiausi nuliūdęs, nes tose šukėse labai aiškiai mačiau patį save.“.....	36
4.1.3. Liūdesio jausmas dailės terapijos programos eigoje kito.....	37
4.1.3.1. Liūdesio jausmas Dailės terapijos programos eigoje palaiptams mažėjo: „Nuo	

ketvirto užsiėmimo liūdesio jausmas dailės terapijos metu išnyko. <...> Liūdesio (nerimo) jausmas pasireiškėdavo kasdienės veiklos metu.”.....	37
4.1.3.2. Liūdesio jausmas per visą Dailės terapijos programos laikotarpį nepasikeitė	42
4.1.4. Liūdesio jausmas ir kiti įvairūs jausmai.....	43
4.1.4.1. Liūdesio jausmo sąsaja su nerimo jausmu: „Aš savo liūdesio jausmą tapatinu šiek tiek su nerimo jausmu (pas mane jie dažniausiai koreliuojasi tarpusavyje).”.....	43
4.1.4.2. Liūdesio ir baimės jausmų tarpusavio sąsaja: „Nuo pirmo iki paskutinio užsiėmimo visai dingo baimė, sumažėjo ir nebejaučiau liūdesio”.....	45
4.1.5. Ateitis svarbi teigiamos psichoemocinės sveikatos dalis.....	45
4.1.5.1. Geresnis savo jausmų pažinimas padeda atsigręžti į šviesesnę ateitį: „...atradau jėgų toliau dirbti su savimi ir net matau šviesesnę ateitį.”.....	45
4.1.5.2. Ateities tikslų žinojimas svarbi geros savijautos dalis: Po šios užduoties atlikimo ir pristatymo, labai greitai, tą pačią dieną, susiplanavau daug daugiau ateities tikslų ir lūkesčių ir užsirašiau daug, naudingų man, idėjų.”.....	46
4.1.6. Požiūris svarbi geros savijautos dalis.....	47
4.1.6.1. Nepavykęs rezultatas gali būti leidžiamas ir priimtas kaip rezultatas: „Padėjo ir supratimas, jog neigiamas rezultatas taip pat yra rezultatas.”.....	47
4.1.6.2. Neigiamą atspalvį turintys jausmai gali būti leidžiami: Dar ką supratau, kad jausti liūdesį ir verkti yra normalu. Visą laiką buvau įtikinėjama atvirksčiai.”.....	48
4.1.7. Pasitikėjimas savimi svarbi vidinio pasaulio dalis.....	48
4.1.7.1. Dailės terapijos užsiėmimai gali padėti suprasti, kaip pasitikėti savimi: „Dailės terapija man labai suteikė daug naudos, kaip pasitikėti savimi ir išreikšti savo emocijas ir jas pavaizduoti, aptarti kiekvieną smulkmeną, kuri kamuoja, skaudina”.	48
4.1.7.2. Sėkmingai įveikta iššūkį kelianti užduotis gali padėti susigrąžinti pasitikėjimą savimi: „Visa tai suteikė pasitikėjimo savimi, liūdesys iš lėto keitėsi džiaugsmu savo darbais įveiktais sunkumais”.....	49
4.2. Tyrimo dalyvių Dailės terapijos proceso kūrinų analizė.....	50
4.2.1. Tuštuma piešiniuose.....	51
4.2.1.2. Tuščia popieriaus lapo erdvė.....	51
4.2.1.3. Skirtingų simbolių vaizdavimas be pagrindo linijos tuštumoje.....	55
4.2.1.4. Tuščiavidurės žmonių figūros.....	58
4.2.2. Mažesnis popieriaus lapo formatas ir mažos žmonių figūros - Nepilnavertiškumo	

jausmas.....	61
4.2.3. Jungimas ir nejungimas į vientisą visumą, chaotiškumas, aštrių vietų vaizdavimas - Siekis atrasti save ir patirti vidinės pilnatvės jausmą.....	64
4.2.4. Mėlyna spalva - Šaltumo, liūdesio jausmas.....	74
4.2.5. Gamtos elementai - Vidinės būsenos atspindys ir jos priklausomumas nuo dėsningai besikeičiančių Gamtos sąlygų.....	77
4.2.6. Užrašyti žodžiai - Atitolimas nuo savo emocijų.....	87
4.2.7. Žmonių figūros - Viduje vyraujančio savęs suvokimo atspindys.....	91
4.3. Dailės terapijos patyrimo efektyvumas depresija sergančių suaugusių asmenų kasdieniam funkcionavimui.....	97
5. TYRIMO REZULTATŲ APTARIMAS.....	99
6. IŠVADOS.....	106
7. PRAKTINĖS REKOMENDACIJOS / DARBO PRAKTINĖ REIKŠMĖ.....	109
8. LITERATŪROS SĄRAŠAS.....	110
9. PRIEDAI.....	113
1 priedas. Tyrimo dalyvių Dailės terapijos proceso kūrinių analizė.....	113

SANTRAUKA

Vilniaus universiteto Medicinos fakultetas
Sveikatos mokslų universitetas
Reabilitacijos, fizinės ir sporto medicinos katedra
Reabilitacijos magistro studijų programa

DEPRESIJA SERGANČIŲ SUAUGUSIŲ ASMENŲ LIŪDESIO JAUSMO PATYRIMAS DAILĖS TERAPIJOS PROCESE

Dailės terapijos magistro darbas

Darbo autorius: Gintas Gervelis

Darbo vadovė: Asistentė Dr. Audronė Brazauskaitė

Pagrindinės sąvokos (raktiniai žodžiai): Art therapy, Depression, Feeling of Sadness, Feeling of Emptiness, Symptoms of Depression, Art therapy and Depression.

Mokslinio tyrimo objektas: Depresija sergančių suaugusių asmenų liūdesio jausmo patyrimas
Dailės terapijos procese

Mokslinio tyrimo tikslas: Ištirti depresija sergančių suaugusių asmenų liūdesio jausmo patyrimą
Dailės terapijos procese

Mokslinio tyrimo uždaviniai:

1. Ištirti depresija sergančių suaugusių asmenų liūdesio jausmo patyrimą Dailės terapijos procese taikant teminę analizę.
2. Išanalizuoti tyrimo dalyvių Dailės terapijos proceso kūrinius taikant turinio analizę.
3. Susieti teminės ir turinio analizės gautus rezultatus.
4. Nustatyti Dailės terapijos patyrimo efektyvumą depresija sergančių suaugusių asmenų kasdieniam funkcionavimui.

Tyrimo metodai. Tyrimas buvo atliktas Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Kauno ligoninės Psichiatrijos klinikos Marių sektoriaus, Depresijų gydymo skyriuje. Šiame tyrime raštišku patvirtinimu sutiko dalyvauti 9 pacientai (n = 9). Ši Dailės terapijos programos laikotarpį Psichiatrijos klinikoje šiems pacientams buvo taikomas Biopsichosocialinis modelis: Farmakoterapija (Vaistai), Psichoterapija ir kitos terapijos (Muzikos, Šokio terapija), Socialinė pagalba, Relaksacinės priemonės, taigi tai galėjo turėti įtakos šio atlikto Dailės terapijos tyrimo

rezultatams. Šis tyrimas buvo atliekamas pasitelkiant mišrų, kokybinį ir kiekybinį tyrimo metodus.

Išvados. Atlikus tyrimo dalyvių liūdesio jausmo patyrimo Dailės terapijos procese analizę, atsiskleidė šešios skirtingos temos, nuo daugiausiai pasikartojančių pacientų perteikiamų minčių iki mažiausiai. Pirmąją, didžiausią grupę sudarė tema „Užslopintos emocijos kaip paslėpta vidinė žinutė“, o antrąją grupę sudarė tema „Liūdesio jausmas Dailės terapijos programos eigoje kito“. Pirmoji tema atskleidė, kad liūdesio jausmas gali būti susijęs su jo neišreiškimu ir užslopinimu vidiniame pasaulyje, gilesnėmis jo atsiradimo priežastimis ir geresniu savęs pažinimu, kaip pacientė Gustė savo dienoraščio užrašuose rašė: „*Kuo labiau aš išmokau apie save, kuo daugiau supratau, kodėl aš jaučiuosi taip, kaip tada, tuo labiau mano liūdesys mažėjo*“. Antrosios temos rezultatai atskleidė, kad beveik visų tyrimo dalyvių liūdesio jausmas Dailės terapijos programos eigoje mažėjo, o vienai pacientei liūdesio jausmas per visą Dailės terapijos programos laikotarpį nepasikeitė. Šie gauti tyrimo dalyvių liūdesio jausmo patyrimo Dailės terapijos procese analizės rezultatai atskleidžia, kad Dailės terapija gali būti pakankamai efektyvi priemonė siekiant sumažinti liūdesio jausmą, taip pat geriau jį pažinti, suprasti jo atsiradimo priežastis, jį išreikšti, taip pat atskleidžia šio jausmo sąsajas su kitais jausmais. Šio magistro baigiamojo darbo tyrimo dalyvių Dailės terapijos proceso kūrinių analizė atskleidžia septynias pagal dažnumą pasikartojančias vizualinės raiškos elementų grupes, nuo didžiausios iki mažiausios. Didžiausią grupę sudarė piešiniai, kuriuose vyrauja tuštuma ir suponuoja tuštumos jausmą. Ši tuštuma gali būti siejama su užslopintomis emocijomis ir mažesniu jų pažinimu. Atlikus turinio ir teminės analizės sąsają, tuštumos vaizdavimas atsiskleidžia kaip didžiausia tyrimo dalyvių Dailės terapijos proceso kūrinių grupė. Šis vaizdavimas siejasi pacientų dienoraščio užrašuose aprašomomis užslopintomis emocijomis kaip užslėpta šių emocijų vidinė žinutė. Šie turinio ir teminės analizės sąsajos rezultatai atskleidžia, kad nors liūdesio jausmas apibrėžiamas kaip pagrindinis depresijos sindromo simptomas, tuštumos vaizdavimas, kuris siejasi su užslopintomis emocijomis kaip užslėpta šių emocijų vidinė žinutė, atsiskleidžia kaip didžiausia šio magistro baigiamojo darbo tyrimo grupė. Kasdienio funkcionavimo įvertinimo rezultatai atskleidžia šios anketos balų sumos vidurkio didėjimą nuo pirmojo Dailės terapijos užsiėmimo iki paskutiniojo, aštuntojo užsiėmimo, taip pat, užduoties „Priėmimo užduotis su delnais“ rezultatai atskleidžia, kad pacientų neigiamai būsenai gali turėti įtakos sunkumas priimti jų Gyvenime vyraujančius neigiamus jausmus keliančius dalykus.

SUMMARY

Vilnius University Faculty of Medicine
University of Health Sciences
Department of Rehabilitation, Physical and Sports Medicine
Master's study program in rehabilitation

EXPERIENCE OF THE FEELING OF SADNESS OF DEPRESSED ADULTS IN THE PROCESS OF ART THERAPY

Art therapy master's thesis

Author of the thesis: Gintas Gervelis

Academic Supervisor: Assistant Dr. Audronė Brazauskaitė

Key concepts (keywords): Art therapy, Depression, Feeling of Sadness, Feeling of Emptiness, Symptoms of Depression, Art therapy and Depression.

Subject of the research: The experience of sadness in adults with depression in the process of Art therapy

The purpose of the research: To investigate the experience of sadness in the Art therapy process of depressed adults

Research tasks:

1. To investigate the experience of the feeling of sadness of adults with depression in the process of Art therapy by applying thematic analysis.
2. To analyze the works of the research participants by applying content analysis.
3. To link the results of thematic and content analysis.
4. To determine the effectiveness of the experience of Art therapy for the daily functioning of adults suffering from depression.

Research methods. This study was conducted in the Department of Depression Treatment, Marios Sector, Psychiatry Clinic, Kaunas Hospital, Lithuanian University of Health Sciences. A total of 9 patients (n = 9) agreed to participate in this study with written consent. During this period of the Art Therapy program, the Biopsychosocial model was applied to these patients in the Psychiatry Clinic: Pharmacotherapy (Medications), Psychotherapy and other therapies (Music, Dance therapy), Social support, Relaxation measures, so this could have influenced the

results of this Art Therapy study. This research was conducted using mixed, qualitative and quantitative research methods.

Conclusions. After analyzing the research participants' experience of sadness in the Art Therapy process, six different themes were revealed. The first, largest group consisted of the topic "Suppressed emotions as a hidden inner message", the second group consisted of the topic "Feeling of sadness in the course of the Art Therapy program was changing". The first, biggest theme revealed that the feeling of sadness can be related to not expressing it and suppressing it in the inner world, deeper reasons of its appearance and better self-knowledge, as patient Gustè wrote in her diary notes: "The more I learned about myself, the more I understood why I feel as I did then, the more my sadness lessened." The results of the second theme revealed that the feeling of sadness of almost all study participants decreased during the course of the Art Therapy program, but for one patient, the feeling of sadness did not change during the entire period of the Art Therapy program. The results of the analysis of the research participants' experience of sadness in the Art Therapy process reveal that Art Therapy can be a sufficiently effective tool to reduce the feeling of sadness, as well as to better know it, understand the reasons for its occurrence, express it, and also reveal the connections of this feeling with other feelings. The analysis of the Art Therapy process works of the participants presented this Master's Thesis research reveals seven groups of elements of visual expression that are repeated according to the frequency, from the largest to the smallest. The largest group consisted of drawings in which emptiness predominates and implies a feeling of emptiness. This emptiness may reflect suppressed emotions and less awareness of them. After the connection between the content and thematic analysis, the representation of emptiness is revealed as the largest group of Art Therapy process works of the study participants. This representation relates to the repressed emotions described in the patients' diary entries as a hidden internal message of these emotions. These results of the interface of content and thematic analysis reveal that, although the feeling of sadness is defined as the main symptom of the depressive syndrome, the depiction of emptiness, which is associated with suppressed emotions as a hidden inner message of these emotions, is revealed as the largest research group of this Master's Thesis. The results of the assessment of the daily functioning of the study participants reveal an increase in the average score of this questionnaire from the first Art Therapy session to the last, eighth session, also, the results of the task "Acceptance task with palms" reveal that patients' negative state may be influenced by the difficulty of accepting the things that cause negative feelings prevailing in their life.

DARBE PATEIKTŲ PAVEIKSLŲ IR LENTELIŲ SĄRAŠAS

1 pav. „Drawing of a View of Nature”.....	22
2 pav. „Paintings made by patient in medical case before (A) and after 8 (B), 20 (C), and 24 (D) weeks of Chinese flower and bird painting therapy.”.....	23
3 pav. Kasdienio funkcionavimo įvertinimo anketa.....	28
4 pav. Tyrimo dalyvių kūriniai, kuriuose atsispindi tuštumos vaizdavimas.....	51
5 pav. Pacientės Gustės „Mano emocijos kaip gėlės” kūrinys.....	53
6 pav. Paciento Dominyko „Mano emocijos kaip gėlės” kūrinys.....	54
7 pav. Tyrimo dalyvių kūriniai, kuriuose atsispindi objektų vaizdavimas be pagrindo linijos tuštumoje.....	55
8 pav. Paciento Dominyko „Mano liūdesio jausmas” kūrinys.....	57
9 pav. Tyrimo dalyvių kūriniai, kuriuose atsispindi tuščiavidurių žmonių figūrų vaizdavimas....	58
10 pav. Pacientės Karolinos „Mano širdis ir tai, kas joje yra” kūrinys.....	59
11 pav. Tyrimo dalyvių kūriniai, kuriuose perteikiamas mažesnis, A4 formato popieriaus lapas ir mažų žmonių figūrų vaizdavimas.....	61
12 pav. Paciento Justino „Mano liūdesio jausmas” kūrinys.....	63
13 pav. Tyrimo dalyvių kūriniai, kuriuose perteikiamas jungimas ir nejungimas į vientisą visumą, chaotiškumas, aštrių vietų vaizdavimas.....	64
14 pav. Pacientės Rasos užduoties „Kintsukuroi - Dubenėlio daužymas ir jo suklijavimas aukso spalvos klijais” kūrinys.....	67
15 pav. Paciento Dominyko užduoties „Mano stiprybių vaizdinys” kūrinys.....	68
16 pav. Pacientės Karolinos užsiėmimo „Popieriaus suplėšymas ir jo suklijavimas aukso spalvos klijais” kūrinys.....	70
17 pav. Paciento Aido užsiėmimo „Kintsukuroi - Dubenėlio daužymas ir jo suklijavimas aukso spalvos klijais” kūrinys.....	71
18 pav. Paciento Justino užduoties „Kintsukuroi - Dubenėlio daužymas ir jo suklijavimas aukso	

spalvos klijais” kūrinys.....	73
19 pav. Tyrimo dalyvių kūriniai, kuriuose atsispindi mėlynos spalvos perteikimas.....	74
20 pav. Pacientės Gustės užduoties „Mano liūdesio jausmas” kūrinys.....	76
21 pav. Tyrimo dalyvių kūriniai, kuriuose perteikiamas Gamtos elementų vaizdavimas.....	77
22 pav. Pacientės Rasos užduoties „Mano emocijos kaip gėlės” kūrinys.....	79
23 pav. Pacientės Gustės užduoties „Mano Gyvenimo laiko juosta” kūrinys.....	81
24 pav. Pacientės Brigitos „Mano širdis ir tai, kas joje yra” kūrinys.....	82
25 pav. Paciento Justino užduoties „Mano liūdesio jausmas” kūrinys.....	83
26 pav. Pacientės Gustės užduoties „Mano stiprybių vaizdinys” kūrinys.....	84
27 pav. Pacientės Karolinos užduoties „Mano liūdesio jausmas” kūrinys.....	85
28 pav. Tyrimo dalyvių kūriniai, kuriuose perteikiamas žodžių užrašymas.....	87
29 pav. Tyrimo dalyvių kūriniai, kuriuose perteikiamas žmonių figūrų vaizdavimas.....	91
30 pav. Pacientės Rasos užduoties „Mano Gyvenimo laiko juosta” kūrinys.....	92
31 pav. Pacientės Gustės užduoties „Mano liūdesio jausmas” kūrinys.....	93
32 pav. Pacientės Gustės užduoties „Priėmimo užduotis su delnais” kūrinys.....	94
33 pav. Pacientės Agnės užduoties „Mano liūdesio jausmas” kūrinys.....	96
34 pav. Kasdienio funkcionavimo įvertinimo anketos visų pacientų balų sumos vidurkis po kiekvieno Dailės terapijos užsiėmimo.....	98
35 pav. Turinio ir teminės analizės sąsaja. Atsiskleidusios šio Dailės terapijos programos tyrimo tendencijos nuo dažniausiai pasikartojančios, pirmosios temos, iki rečiausiai, penktosios temos.....	100

1. ĮVADAS

Aktualumas. Depresija yra dažnas psichikos sutrikimas. Jis apima prislėgtą nuotaiką, malonumo ir susidomėjimo veiklomis praradimą ilgą laikotarpį. Depresija skiriasi nuo įprastų nuotaikos ir jausmų pokyčių kasdieniame Gyvenime. Depresija gali paveikti visas žmogaus Gyvenimo dalis, pavyzdžiui, santykius su šeima, draugais ir visuomene. Taip pat gali sukelti problemas mokykloje ar darbe. [1] Literatūros šaltinyje rašoma, kad depresija šiuo metu yra vienas iš pagrindinių psichikos sutrikimų visame Pasaulyje, ir, remiantis Pasaulio Sveikatos Organizacijos (PSO) prognozuojamais duomenimis, iki 2030 m. šis sutrikimas gali sukurti didžiausią pasaulinę našą. [2] Remiantis „World Population Review“, depresija paveikia 1 iš 15 suaugusiųjų kiekvienais metais, o 1 iš 6 žmonių patirs šį sutrikimą kuriuo nors savo Gyvenimo tarpsniu. Remiantis šiame šaltinyje pateikta informacija, apytiksliai 3.4% Pasaulio populiacijos serga depresija. Tai yra apytiksliai 264 milijonai žmonių. Remiantis 2024 m. Pasaulio Sveikatos Organizacijos duomenimis, didžiausios šio sutrikimo paplitimas vyrauja Ukrainoje (6.3%), Jungtinėse Amerikos Valstijose (5.9%), Australijoje (5.9%), Estijoje, Brazilijoje (5.8%), Graikijoje (5.7%), Portugalijoje (5.7%), Baltarusijoje (5.6%), Suomijoje (5.6%). Lietuva pagal depresijos paplitimą užima 10 vietą visame pasaulyje (5.6%). [3] Vaistai yra dažniausiai naudojama efektyvi gydymo priemonė, siekiant sumažinti depresijos simptomus, tačiau antidepresantų vartojimo nesilaikymas yra esminis trūkumas šio sutrikimo gydymo procese. Nagrinėjame literatūros šaltinyje rašoma, kad daugelis tyrimų parodė, jog Dailės terapija gali atlikti reikšmingą vaidmenį, siekiant sumažinti depresijos simptomų pasireiškimą. [4]

Mokslinio tyrimo objektas: Depresija sergančių suaugusių asmenų liūdesio jausmo patyrimas Dailės terapijos procese

Mokslinio tyrimo tikslas: Ištirti depresija sergančių suaugusių asmenų liūdesio jausmo patyrimą Dailės terapijos procese

Mokslinio tyrimo uždaviniai:

1. Ištirti depresija sergančių suaugusių asmenų liūdesio jausmo patyrimą Dailės terapijos procese.
2. Išanalizuoti tyrimo dalyvių Dailės terapijos proceso kūrinius taikant turinio analizę.
3. Susieti teminės ir turinio analizės gautus rezultatus.
4. Nustatyti Dailės terapijos patyrimo efektyvumą depresija sergančių suaugusių asmenų kasdieniam funkcionavimui.

Darbo naujumas ir teorinė reikšmė. Šiame magistro baigiamajame darbe bus siekiama išnagrinėti Dailės terapijos efektyvumą depresija sergantiems asmenims, o specifiskai liūdesio jausmo patyrimą šios Dailės terapijos programos metu, taip pat bus siekiama nustatyti Dailės terapijos veiksmingumą tyrimo dalyvių kasdieniam funkcionavimui. Lietuvoje depresija sergančių asmenų liūdesio jausmo patyrimas Dailės terapijos procese nagrinėtas mažai. Šaltiniuose rašoma, kad šis jausmas nėra būtinas, taip pat jo nepakanka, kad būtų diagnozuota depresija. Vis tik liūdesio jausmas yra daugelio šio sindromo apibrėžimų dalis, jis glaudžiai susijęs su kitais simptomais ir turi prognostinę reikšmę. [5] Šis tyrimas padės nustatyti Dailės terapijos programos efektyvumą depresijos gydyme, o specifiskai pagrindinio jo simptomai, liūdesio jausmą patyrimą programos eigoje, taip pat jo galimas atsiradimo priežastis, sąsajas su kitais jausmais.

2. LITERATŪROS APŽVALGA

Šiame magistro baigiamajame darbe bus aptarinėjamas depresijos sindromas ir jo gydymas, pasitelkiant Dailės terapiją, taip pat liūdesio jausmo, vieno iš pagrindinio simptomų, patyrimas Dailės terapijos procese. Šioje literatūros apžvalgoje bus aptariama depresijos sąvoka, jos ištakos, simptomai, atsiradimo priežastys, gydymo būdai, jos paplitimas tiek Lietuvoje, tiek visame Pasaulyje. Taip pat bus aptarti kitų autorių atlikti tyrimai, kurie atskleidžia Dailės terapijos efektyvumą pacientams, sergantiems šiuo sindromu.

2.1. Depresijos sindromas ir jo ištakos

Nagrinėjame literatūros šaltinyje rašoma, kad kasdieniame Gyvenime svarbu įvertinti tai, kad žmogus neturėtų tikėtis visuomet būti laimingas, toks požiūris nėra realistiškas. Kai kurias dienas žmogus atsikelia, nusiteikęs priimti dar vienos dienos iššūkį, tačiau kitomis, jis mieliau patogiai susiklostęs gulės lovoje. Taip jaustis ir elgtis yra įprasta. Šaltinyje rašoma, kad kiekvienas žmogus savo Gyvenime yra patyręs, kuomet jaučiasi prastai. Šis jausmas dažniausiai susijęs su reikšmingais pokyčiais Gyvenime. Žmogus daugiausiai savo Gyvenimo laiko praleidžia mokykloje arba darbe, ir kiekvienas žmogus supranta to iššūkį. Nors žmogus kartais jaučiasi prislėgtas, daugelis sugeba puikiai vėl atsistoti ant kojų. Šie jausmai netrunka ilgai. Jie gali trukti kelias dienas arba savaites, tačiau kuomet žmogus vėl pradeda jausti atsistatančią pusiausvyrą, gali vėl gyventi įprastą Gyvenimą. Šiame šaltinyje rašoma, kad sergant depresija, taip nenutinka. Vietoje atsistatančios pusiausvyros, neigiami jausmai trunka mėnesius, kartais metus ir gali perimti žmogaus Gyvenimą. Depresija yra nuotaikos sutrikimas. Nuotaikos pasikeitimai yra pagrindinis depresijos požymis. Šaltinyje rašoma, kad nuotaika reiškia užsitęsusių būseną, bendrą temperamentą, kuris tam tikromis spalvomis nuspalvina žmogaus požiūrį į jo Gyvenimą. Žmonės, sergantys depresija, dažnu atveju su baime, kalba apie jausmo praradimą. Jie nepatiria emocinės reakcijos į jų Gyvenime atsiradusias situacijas. Daugelis sergančiųjų nesupranta to priežasties ir ši emocinė tuštuma sukelia kaltės jausmą. Knygoje minima, kad jausmo praradimas nesukelia pokyčių žmogaus įsitikinimams. Depresiją dažnu atveju lydi anhedonija, kuri specifiškai perteikia šį jausmo praradimą. Anhedonija yra susijusi su negebėjimu reaguoti į įvykius pozityviai. Dėl negebėjimo pajusti malonumą, žmogus atlieka reikšmingus pokyčius savo veikloje ir elgesyje. Anhedonija apima veido išraiškos, kalbos ir bendro kūno judėjimo pasikeitimus. [6]

Kitame nagrinėjame šaltinyje rašoma, kad minėtas tuštumos jausmas dažniausiai yra priskiriamas Ribinės Asmenybės sutrikimui, kuris gali pasireikšti ir depresija sergantiems

asmenims. [7] Vis tik remiantis dar viename literatūros šaltinyje atlikto tyrimo duomenimis, tyrimo dalyviai dalinosi, kad tuštumos jausmas ir depresija skiriasi. Tyrimo metu buvo siekiama įvertinti Tuštumos jausmo ir depresijos skirtumas. Tyrimo eigoje buvo nustatyta, kad depresijai būdingi varginantys jausmai, o tuo tarpu tuštumos jausmas apibūdinamas kaip „nieko nebuvimas“. Vienas šio šaltinio tyrimo dalyvių dalinosi, kad „Depresija yra labiau apie galvojimą, o tuštuma perteikia galvojimo stygių... protas neatlieka funkcijų; jis tiesiog tuščias“. Kitas tyrimo dalyvis dalinosi, kad „Depresija, um, man, yra apie emocija. Um, man, tai yra liūdesys... tuo tarpu tuštumas yra niekas... tuštuma yra neutrali“. Trečiasis dalyvis dalinosi, kad „Ne, jie skiriasi, depresija jaučiasi tarsi... sukūrys ir tu krenti ir, nėra kelio atgal. Tuštuma yra tiesiog niekas“. Taip pat, kai kurie tyrimo dalyviai perteikė mintį, kad jiems funkcionuoti yra sunkiau, kuomet jaučia tuštumą lyginant su depresija. [8] Nors, kaip buvo minėta, tuštumos jausmas įprastai priskiriamas Ribinės Asmenybės Sutrikimui ir gali būti būdingas depresija sergantiems žmonėms, šiame magistro baigiamajame darbe bus nagrinėjamas liūdesio jausmo patyrimas. Nagrinėtame literatūros šaltinyje rašoma, kad daugelis autorių liūdesio jausmą laiko pagrindiniu depresijos simptomu. Šis jausmas nėra būtinas, taip pat jo nepakanka, kad būtų diagnozuota depresija. Vis tik šis jausmas yra daugelio šio sindromo apibrėžimų dalis. Taip pat, jis glaudžiai susijęs su kitais simptomais ir turi prognostinę reikšmę, ypač remisijos atveju. Remiantis šiame šaltinyje perteiktomis mintimis, liūdesio jausmo atpažinimas ir matavimas yra svarbus terapiniam vertinimui klinikiniuose tyrimuose, taip pat individualiems pacientams. Liūdesio jausmui buvo suteikta psichologinė reikšmė Senovės Lotynų pasaulyje. Lotyniškai liūdesio jausmas buvo vadinamas „tristis“. XIV a. Lotynų pasaulyje liūdesio reikšmė buvo siejama su melancholija, o vėliau sielvartu. XVII a. ši sąvoka buvo naudojama, suteikiant Don Kichotui slapyvardį „Riteris su liūdesio veidu“. Liūdesio jausmas buvo apibrėžiamas daug anksčiau nei buvo apibrėžta depresijos sąvoka. [5] Šio sindromo ištakos prasideda senovės Graikijoje. Nagrinėtame šaltinyje rašoma, kad sąvoka melancholija pirmą kartą buvo įvardinta Hipokrato. [9] Jis apibūdino melancholiją kaip nuolatinę baimę ir liūdesį. [5] Melancholija buvo siejama su humoraline teorija, o specifiskai, su juodosios tulžies pertekliumi organizme. Vėliau ši sąvoka buvo siejama su modernesne reikšme, pavyzdžiui, Anglijos Renesanso autorius Richardas Burtonas savo klasikiniame darbe „The Anatomy of Melancholy“, kuris pirmą kartą buvo publikuotas 1621 m., melancholiją susiejo su beviltiškumu. Pati depresijos sąvoka atsirado XIX a., siekiant nurodyti „liūdesio būseną“. [9] Liūdesio jausmas buvo glaudžiai siejamas su motoriniu sulėtėjimu ir kartais kliesiais. Jie abu buvo įtraukti į depresijos apibrėžimą. XIX a. pabaigoje Kraepelinas apibrėžė kelis depresijos tipus, kurie apėmė įvairias motorinio ir psichinio sulėtėjimo būsenas. Pradedant Kraepelinu, toliau sėkmingai buvo kuriamos klasifikacijos tam, kad geriau apibrėžti depresiją. Nepaisant simptomų kiekio, kurie šiais laikais apibūdina

depresiją, esminių simptomų svarba, o ypač liūdesio jausmo, klinikiu atžvilgiu yra lemiamas. [5]

2.2. Šiuolaikinis depresijos sindromo apibrėžimas

Remiantis šiuolaikiniu Pasaulio Sveikatos Organizacijos apibrėžimu, depresijos sindromui būdingas liūdesio jausmas, susidomėjimo arba malonumo praradimas, kaltės ar žemos savivertės jausmai, sutrikęs miegas arba apetitas, nuovargio jausmas, bloga koncentracija. Depresija gali būti ilgalaikė arba pasikartojanti. Depresija ženkliai pablogina asmens gebėjimą funkcionuoti darbe, mokykloje ar atlikti kasdienio Gyvenimo užduotis. Sunkiausia depresijos atveju, asmuo gali prieiti prie savižudybės. Remiantis PSO šaltiniu, depresija skirstoma į dvi subkategorijas:

1. Didžioji depresija arba depresijos epizodas, kuris apima tokius simptomus, kaip depresyvi nuotaika, prarastas susidomėjimas ir malonumas, sumažėjusi energija. Priklausomai nuo skaičiaus ir simptomų sunkumo, depresijos epizodas gali būti skirstomas į lengvas, vidutinio sunkumo ir sunkus.
2. Distimija - nuolatinė arba lėtinė lengvos depresijos forma. Distimijos simptomai yra tokie pat, kaip depresijos epizodo, tačiau mažiau intensyvūs ir trunka ilgiau. [10]

Remiantis Amerikos Psichiatrų Asociacijos duomenimis, depresija laikoma dažnu ir rimtu psichikos sutrikimu, kuris neigiamai paveikia tai, kaip žmogus jaučiasi, mąsto ir suvokia pasaulį. Remiantis šiame šaltinyje 2023 m. pateikta informacija, beveik trims iš dešimties suaugusiųjų (29%) bent kartą Gyvenime buvo diagnozuota depresija. Šiame šaltinyje pateikiami šie depresijos simptomai:

1. Liūdesio jausmas, irzlumas, tuštuma ir / arba bejėgiškumas.
2. Susidomėjimo arba malonumo praradimas veikloms, kurios anksčiau teikė džiaugsmą.
3. Reikšmingas apetito pasikeitimas (valgyti daug mažiau arba daugiau nei įprastai) ir / arba svorio pasikeitimas (svorio praradimas arba padidėjimas).
4. Padidėjusi arba sumažėjusi miego trukmė.
5. Sumažėjusi energija, padidėjęs nuovargis, karščiavimas
6. Padidėjusi bereikšmė fizinė veikla, pavyzdžiui, negalėjimas ramiai sėdėti, vaikščiojimas arba sulėtėję judesiai, kalba.
7. Bevartiškumo arba didelis kaltės jausmas.
8. Sunkumas mąstyti arba susikoncentruoti, užmirštumas, sunkumas priimti mažiausius sprendimus.

9. Mintys apie savižudybę arba bandymai nusižudyti.

Remiantis šiame šaltinyje perteiktomis mintimis, tam, kad diagnozuoti depresiją, minėti simptomai turėtų turėtų tęstis beveik kiekvieną dieną daugiau nei dvi savaites, taip pat turėtų būti matomi kasdienio funkcionavimo pokyčiai (darbas, mokykla, hobiai). [11]

Remiantis The Global Health Data Exchange 2024 m. duomenimis, depresija pasaulyje serga 251 - 310 milijonų žmonių. Šiame šaltinyje rašoma, kad didžiausias depresijos paplitimas vyrauja Ukrainoje, Jungtinėse Amerikos Valstijose, Australijoje, Estijoje, Brazilijoje, Graikijoje, Portugalijoje, Baltarusijoje, Suomijoje. Lietuva pagal depresijos paplitimą užima dešimtą vietą visame pasaulyje (5.6% šalies populiacijos). [3]

Nagrinėtame literatūros šaltinyje rašoma, kad depresija gali paveikti visus, netgi tuos žmones, kurie gyvena santykinai idealiomis aplinkybėmis. Šio psichikos sutrikimo atsiradimui turi įtakos žmogaus organizme vykstantys biocheminiai procesai - tam tikrų cheminių medžiagų skirtumai smegenyse gali prisidėti prie depresijos simptomų atsiradimo, genetika - depresija gali būti paveldima, asmenybė - žmonės, turintys žemą savivertę, kuriuos lengvai paveikia stresas arba yra linkę į pesimizmą depresija suserga dažniau. Taip pat jos atsiradimą gali nulemti aplinkos veiksniai, pavyzdžiui, dėl smurto, nepriežiūros, skurdos žmonės gali tapti labiau pažeidžiami. Literatūros šaltinyje rašoma, kad depresija yra vienas iš lengviausiai išgydomų psichikos sutrikimų. Apytiksliai 80% - 90% pacientų į gydymą reaguoja teigiamai. Prieš paskiriant gydymą, svarbu įvertinti depresijos atsiradimo priežastis. [11]

Nagrinėtame šaltinyje rašoma, kad depresijos sindromas gali būti gydomas antidepresantais, tokiais kaip Selektvieji serotonino reabsorbcijos inhibitoriai, Monoaminooksidazės inhibitoriai ir Tricikliai antidepresantai. Šaltinyje rašoma, kad antidepresantai rekomenduojami asmenims, kuriems nustatyta vidutinio sunkumo arba sunki depresija. Teigiamas antidepresantų poveikis įprastai pradeda pasireikšti po dviejų savaitių vartojimo. Literatūroje teigiama, kad antidepresantų vartojimas turėtų būti tęsiamas dar šešis mėnesius po pagerėjimo, tam, kad išvengti atkryčio. Taip pat vartojimas turėtų būti išlaikomas ilgą laikotarpį arba neribotą laiką, jeigu pacientams yra pasireiškusi pasikartojanti depresija. Vyrauja susirūpinimas dėl antidepresantų vartojimo pacientams, kuriems pasireiškia neigiami šalutiniai poveikiai arba mažas tolesnis šių vaistų vartojimo dažnis. Depresijos gydymui taip pat gali būti taikomi kiti nefarmakologiniai biologiniai gydymo būdai, tokie kaip elektrokonvulsinė terapija, transkranijinė magnetinė stimuliacija, šviesų terapija, fizinis aktyvumas. Šiame literatūros šaltinyje rašoma, kad depresijos gydymui gali būti taikomi tokie psichologiniai

gydymo būdai, kaip Elgesio terapija, Elgesio aktyvacijos terapija, Kognityvinė elgesio terapija, Tarpasmeninių santykių terapija. [12]

2.3. Dailės terapija kaip galima alternatyvi depresijos sindromo gydymo priemonė

Nagrinėtame literatūros šaltinyje rašoma, kad antidepresantų vartojimo nesilaikymas yra esminis trūkumas depresijos gydymo procese. Viena iš alternatyvių šio sindromo gydymo priemonių yra Dailės terapija. [4] Remiantis Didžiosios Britanijos Dailės Terapeutų Asociacija, Dailės terapija apibrėžiama kaip psichoterapijos forma, kurią veda profesionalus Dailės terapeutas. Ši terapija pasitelkia meną kaip pirminį saviraiškos metodą, kuris apima pokalbį su Dailės terapeutu. Pagrindinis Dailės terapijos tikslas yra sumažinti įtampą ir pagerinti socialinę, emocinę ir psichinę sveikatą, skatinti išvalgas, atjautą sau ir savivertę. Dailės terapijos metu, padedant Dailės terapeutui, pacientai turi galimybę, pasitelkiant meno kūrimą, išreikšti ir įvardinti žodžiais sudėtingas mintis ir jausmus. [13] Remiantis Amerikos Dailės Terapijos Asociacija, Dailės terapija apibūdinama kaip psichinės sveikatos profesinė sritis, kuri praturtina žmonių, šeimų ir bendruomenių Gyvenimą per aktyvų meno kūrimą, kūrybinį procesą, taikomąją psichologinę teoriją ir žmogaus patirtį psichoterapiniuose santykiuose. [14] Nagrinėtame šaltinyje rašoma, kad tam tikri atlikti tyrimai atskleidė, kad Dailės terapija gali reikšmingai sumažinti depresijos simptomus. Kaip buvo minėta anksčiau, Dailės terapija yra kaip simbolinė savęs išraiškos forma, ji padeda pacientams neverbaliai perteikti savo emocijas, kurias sunku išreikšti žodžiais ir pasiekti vidinę harmoniją vidiniame pasaulyje. Šaltinyje rašoma, kad nors Dailės terapija tampa kūrybine intervencija medicinos srityje, nedaug atlikta tyrimų, kurie atskleistų Dailės terapijos poveikį depresija sergantiems pacientams. [15] Remiantis kitame šaltinyje autorių perteiktomis mintimis, dažniausia diagnozė, kuri nulemia Dailės terapiją, yra depresija. Šiame šaltinyje rašoma, kad kūrybinė išraiška yra svarbiausia psichoterapinio proceso dalis. Autoriai rašo, kad sukūrus vaizdinį, žmogaus viduje pradeda vykti dialogas, kuris padeda sukurti tam tikrą erdvę, kurioje susitikti su pačiu savimi tampa įmanoma. Tam tikri atlikti tyrimai atskleidė, kad Dailės terapija pagerina savigarbą, padeda pajusti savęs įgalinimo pojūtį, taip pat padidina motyvaciją ir prasmės jausmą. [16]

Kaip buvo minėta, šiame magistro baigiamajame darbe bus nagrinėjamas vieno iš pagrindinių depresijos simptomų - liūdesio jausmo patyrimas Dailės terapijos programos metu, o toliau šioje literatūros apžvalgoje bus aptariami kitų autorių atlikti tyrimai, siekiant atskleisti Dailės terapijos efektyvumą sergant depresijos sindromu.

Šaltinyje rašoma, kad Fenomenologinė Dailės terapija (PATd) yra trumpalaikė terapija, kuri buvo sukurta siekiant palengvinti atsigavimą nuo depresijos per meno kūrimą, po kurio vyksta dialogas apie sukurtų vaizdinių prasmę. Taip pat rašoma, kad Fenomenologinė Dailės terapija (PATd) sumažina depresijos simptomus, mintis apie savižudybę, padidina savivertę ir pagreitina grįžimą į darbą po nedarbingumo atostogų dėl depresijos. Atsigavimas po depresijos užtrunka daugiau laiko, o daugiau nei 50% pacientų, nepaisant gydymo, kenčia nuo lėtinių simptomų. Atsitiktinių imčių kontroliuojamo tyrimo metu buvo siekiama nustatyti, ar pacientų būklės pagerėjimas išlieka praėjus 6 mėnesiams po Fenomenologinės Dailės terapijos (PATd) taikymo. Šiame tyrime dalyvavo pacientai, kuriems buvo nustatyta vidutinio sunkumo arba sunki depresija. Iš viso dalyvavo 79 pacientai, kurių amžiaus 18 metų ir vyresni. Jie buvo paskirstyti į intervencinę grupę (n = 43) ir kontrolinę grupę (n = 36). Kontrolinėje grupėje buvo taikomos įprastinės gydymo priemonės (TAU), o intervencinėje grupėje buvo taikoma Fenomenologinė Dailės terapija kartu su įprastinėmis gydymo priemonėmis (PATd/TAU). Fenomenologinės Dailės terapijos užsiėmimų metu pacientų kūrybos procesas vyko pagal asmeninius poreikius ir tikslus. Pirmasis užsiėmimas prasidėjo nuo tikslų formulavimo. Tolesni užsiėmimai prasidėdavo nuo praėjusio užsiėmimo apibendrinimo ir trumpų atsipalaidavimo pratimų prieš prasidedant kūrybos procesui. Refleksijos metu Dailės terapeutas užduodavo klausimus ir klausydavo pacientų atsakymų. Šią Fenomenologinę Dailės terapiją sudarė 10 savaitių programa. Kiekvieno užsiėmimo trukmė 1 valanda. Depresijos simptomų vertinimas buvo atliekamas naudojant Montgomery Asberg Depresijos vertinimo skalę (MADRS), savivertės įvertinimui buvo naudojama Rosenbergo savigarbos skalė, o mintims apie savižudybę įvertinti buvo naudojama Savižudiškų minčių skalė. Šio tyrimo rezultatai atskleidė, kad eksperimentinės grupės atsigavimas nuo vidutinio sunkumo ir sunkios depresijos buvo greitesnis nei kontrolinės grupės, o rezultatai po 6 mėnesių išliko. Šie rezultatai atskleidžia, kad Dailės terapija yra vertingas ir veiksmingas gydymo metodas pacientams, sergantiems depresija. Šis tyrimas taip pat atskleidė, kad eksperimentinės grupės dalyviai grįžo iš nedarbingumo atostogų greičiau nei tie, kuriems buvo taikomas įprastas gydymas, taip pat pagerėjo savivertė, kuri laikui bėgant buvo išlaikyta ir padidėjo, sumažėjo mintys apie savižudybę. Apibendrintai, šis tyrimas rodo, kad depresija sergantys pacientai daugeliu atžvilgiu gauna teigiamos naudos iš dalyvavimo Fenomenologinėje Dailės terapijoje. [17]

Kitame nagrinėtame šaltinyje buvo atlikta sisteminė apžvalga ir metaanalizė. Šios analizės tikslas buvo įvertinti Muzikos ir Vizualiosios Dailės terapijos poveikį pacientams, sergantiems depresija. Tyrimo metu buvo naudojamos tokios duomenų bazės kaip PubMed, MEDLINE, EMBASE, Web of Science. Metaanalizei buvo atrinkti 8 atsitiktinių imčių kontroliuojami tyrimai, kuriuose iš viso dalyvavo 684 dalyviai. Rezultatai atskleidė, kad Dailės terapija

reikšmingai sumažino depresijos simptomus lyginant su įprastinėmis gydymo priemonėmis. Nors rezultatai parodė, kad tiek Muzikos terapija, tiek Dailės terapija yra veiksmingos priemonės depresijos gydyme, Dailės terapija parodė šiek tiek geresnius rezultatus. [18]

Nagrinėtame literatūros šaltinyje buvo siekiama nustatyti Menu pagrįstos Gyvenimo peržvalgos poveikį, siekiant sumažinti depresijos simptomus vyresnio amžiaus žmonėms (n = 54). Tai buvo pirmasis toks atliktas piešimo poveikio tyrimas Irane. Šaltinyje nurodoma, kad Dailės terapija kaip nemedicininis ir nefarmakologinis gydymas, gali tiesiogiai paveikti vyresnio amžiaus žmonių sveikatos būklę ir padėti jiems įveikti vėlesnių Gyvenimo etapų iššūkius. Irano mokslininkai ištyrė, kaip tapyba ir piešimas gali atverti naujus būdus pažvelgti į pasaulį, į save, į situacijas ir būti veiksminga priemonė sprendžiant problemas, kurioms reikia lankstaus mąstymo ir inovatyvių sprendimų. Menu pagrįstos Gyvenimo peržiūros metu buvo siekiama išskelti ankstesnių Gyvenimo įvykių prisiminimus ir konfliktus, kurių metu žmogus gali iš naujo įvertinti iškilusią patirtį, identifikuoti galimus sprendimus ir pagerinti vidinę darną bei vientisumo jausmą. Menu pagrįsta Gyvenimo peržiūra paliečia vieną arba daugiau Gyvenimo temų. Dažniausiai šios temos siejasi su šeima, pradedant nuo vaikystės iki buvimo tėvais ar seneliais. Dalyviai buvo atsitiktinai paskirstyti į 6 savaitių Menu pagrįstos Gyvenimo peržiūros programą. Užsiėmimai vyko vieną kartą per savaitę. Vieno užsiėmimo trukmė - 60 minučių. Taip pat buvo suformuota tokios pačios trukmės kontrolinė grupė, kuriai buvo skiriamos kasdienės klinikoje vyraujančios rutinos. Šio tyrimo tikslai buvo orientuoti į depresijos simptomų mažinimą. Buvo analizuojamas trumpalaikis ir ilgalaikis piešimo poveikis ir lyginamas su kontroline grupe. Eksperimentinėje kiekvieną užsiėmimą buvo skiriamos šios užduotys:

1. Atlikti kūrinį savarankiškai pasirinkta tema tam kad, susipažinti su Dailės priemonėmis.
2. Nupiešti save vaikystėje ir jaunystėje.
3. Nupiešti save vidutinio amžiaus ir senyvo amžiaus.
4. Nupiešti tai, ką norėtusi pakeisti Gyvenime, jeigu būtų galima grįžti laiku atgal.
5. Nupiešti tai, kas Gyvenime teikė didžiausią malonumą ir tai, kas kelia pasididžiavimą.
6. Išreikšti savo nuomonę ir diskutuoti apie sukurtų kūrinių seriją.

Šia kūrinių serija buvo siekiama skatinti tyrimo dalyvių malonius ir nemalonus prisiminimus, juos nagrinėjant susigrąžinti prasmės pojūtį bendrai Gyvenime. Rezultatai atskleidė, kad simptomai eksperimentinėje grupėje sumažėjo ir Menu pagrįsta Gyvenimo peržiūra yra efektyvi depresijos gydymo priemonė. Pacientams diskusijos apie jų ankstesnes Gyvenimo patirtis teikė malonumą, o jų teigiamų Gyvenimo akimirkų peržvalga ir vidinių stiprybių identifikavimas galėjo padėti sumažinti depresijos simptomus. Pacientams patiko prisiminti savo vaikystę. Kai kurie iš pacientų gyveno vieni, taigi jų dalyvavimas grupėje ir dalinimasis prisiminimais,

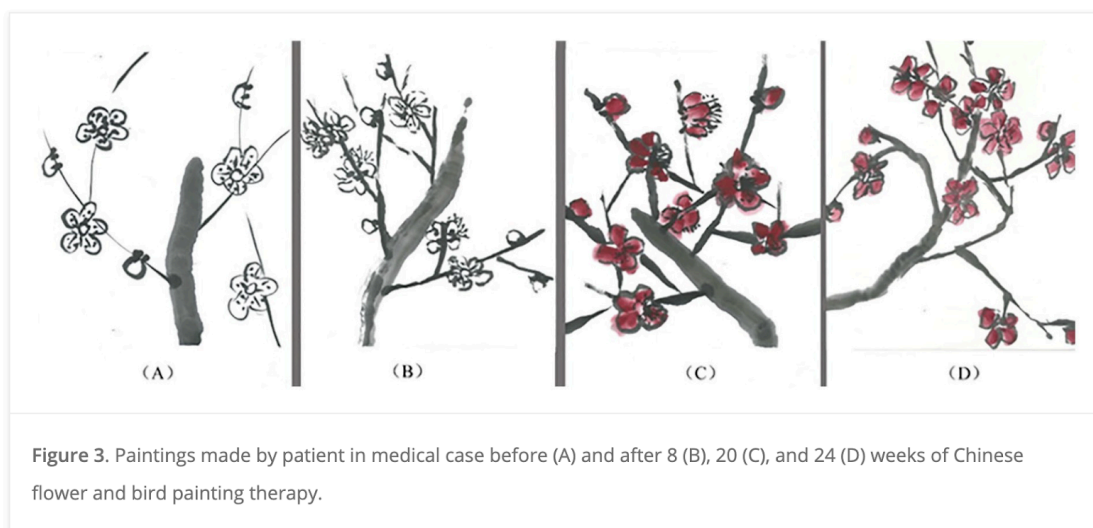
emocijomis sumažino vienatvės jausmus. Žemiau pateiktas vieno iš tyrimo dalyvių piešinys „Drawing of a View of Nature” (1 pav.). [19]



1 pav. „Drawing of a View of Nature”. [19]

Nagrinėtame literatūros šaltinyje rašoma, kad tam tikri atlikti tyrimai atskleidė, kad stebint skirtingo sunkumo depresijos pacientų tapybos stilių ir darbus, buvo pastebėti tokie reiškiniai kaip netolygūs, laužyti potėpiai, šiurkštus tapymo stilius, brūkšnių nenutrūkstumai, taip pat netolygus kvėpavimas. Šie požymiai atspindi nekantrumą ir kontrolės stoką pacientams, sergantiems depresija. Šaltinyje rašoma, kad gėlių ir paukščių tapyba palankiai vertinama Kinijoje ir už jos ribų. Ši tapybos forma yra artimiausia kinų estetiniams ir kultūriniais idealams. Taigi buvo sukurta trijų etapų gėlių ir paukščių tapybos intervencija, orientuota į kvėpavimo treniravimą, siekiant pagerinti teptuko kontrolę. Ši Adjuvantinė Dailės terapija buvo taikoma Kinijoje asmenims, kurie sirgo vidutinio sunkumo ar sunkia depresija. Jie buvo paskirstyti į eksperimentinę grupę ($n = 56$) ir kontrolinę grupę ($n = 54$). Tyrimo dalyvių amžius buvo 18 metų amžiaus ir vyresni. Depresijos vertinimui buvo naudojama Hamiltono Depresijos Vertinimo Skalė. Šio tyrimo dalyviams buvo taikoma šešių mėnesių trukmės Kolektyvinė Dailės terapijos programa. Palyginus eksperimentinės ir kontrolinės grupės Hamiltono Depresijos

Skalės balus prieš intervenciją ir po 4, 8, 12, 16, 20 ir 24 gydymo savaitių, atsiskleidė šių balų mažėjimo tendencija, o eksperimentinėje grupėje sumažėjo labiau nei kontrolinėje grupėje. Taigi rezultatai atskleidė, kad ši tapybos forma yra veiksminga priemonė depresijos gydyme. Vienam iš 53 metų amžiaus dalyvių prieš tyrimą buvo nustatyta vidutinio sunkumo depresija (23 balai). Šis pacientas dalyvavo 24 mėnesius trukusioje Adjuvantinėje gėlių ir paukščių tapybos intervencijoje. Per visą tyrimo laikotarpį šio paciento savijauta gerėjo, o Hamiltono Depresijos Skalės balai mažėjo. Rezultatai atsispindėjo jo sukurtuose piešiniuose (2 pav.). [20]



2 pav. „Paintings made by patient in medical case before (A) and after 8 (B), 20 (C), and 24 (D) weeks of Chinese flower and bird painting therapy.” [20]

Kitame nagrinėtame literatūros šaltinyje rašoma, kad tyrėjų atsitiktinių imčių kontroliuojamo tyrimo tikslas buvo nustatyti Dailės terapijos poveikį vidutinio sunkumo ir sunkios depresijos gydyme Seule, Pietų Korėjoje. Iš viso šiame tyrime dalyvavo 42 pacientai. Jie buvo paskirstyti į eksperimentinę grupę, kurioje buvo taikoma Dailės psichoterapija su farmakoterapija, ir kontrolinę grupę, kurioje buvo taikoma tik farmakoterapija. Rezultatai prieš ir po intervencijos buvo vertinami pasitelkiant Hamiltono Depresijos Vertinimo Skalę ir Beko Depresijos Skalę. Eksperimentinė grupė dalyvavo 50 minučių trukmės Dailės terapijos užsiėmimuose vieną kartą per savaitę 6 savaites.

1. Pirmojo užsiėmimo metu pacientai turėjo nupiešti savo jausmus.
2. Antrojo užsiėmimo metu buvo atliekamas laisvas piešimas, o nesąmoningos mintys buvo išreikštos per laisvasias asociacijas, siekiant atpažinti konkrečias problemines sritis.
3. Trečiojo užsiėmimo metu reikėjo nupiešti autoportretus siekiant nustatyti, kaip Ego tapatybę

paveikė depresijos epizodai.

4. Ketvirtojo užsiėmimo metu buvo taikomas tarpasmeninis inventoriųs, siekiant suprasti socialinės paramos ir tarpasmeninių santykių problemas.
5. Penktojo užsiėmimo metu buvo atlikti šeimos piešiniai, siekiant įgyti įžvalgų apie šeimos santykius, kurie galėjo turėti įtakos depresijos simptomų pasireiškimui.
6. Šeštojo užsiėmimo metu buvo atlikti kraštovaizdžio piešiniai siekiant geresnės depresijos tolerancijos, sukuriant platesnę perspektyvą.

Šio atlikto tyrimo rezultatai atskleidė, kad pacientams, kurie dalyvavo Dailės psichoterapijos užsiėmimuose kartu su besitęsiančia farmakoterapija, atsiskleidė truputį didesnis pagerėjimas, palyginti su vien farmakoterapija, vyraujant vidutinio sunkumo arba sunkiai depresijai. Šiame šaltinyje rašoma, kad Dailės psichoterapija gali būti veiksminga papildoma priemonė, tačiau taip pat minima, kad griežtesnis testas padėtų geriau suprasti jos poveikį šio sutrikimui gydymui.

Apibendrinant, depresija yra laikoma dažnu ir rimtu psichikos sutrikimu, kuris neigiamai paveikia tai, kaip žmogus jaučiasi, mąsto ir suvokia pasaulį. Depresijos sindromo ištakos, remiantis anksčiau minėtomis literatūros šaltiniuose autorių perteiktomis mintimis, prasideda Senovės Graikijoje, kuomet Hipokratas apibūdino melancholiją kaip nuolatinę baimę ir liūdesį, kuri buvo siejama su humoraline teorija. Kaip buvo minėta, tuštumos jausmas įprastai priskiriamas Ribinės Asmenybės sutrikimui, nors šis jausmas gali būti būdingas ir depresijos sindromui. Vis tik šaltiniuose aprašytų tyrimo dalyvių teigiama, kad tuštumos jausmas ir depresija skiriasi, o pagrindinis depresijos simptomas apibrėžiamas kaip liūdesio jausmas. Kaip buvo minėta, šis jausmas nėra būtinas, taip pat jo nepakanka, kad būtų diagnozuota depresija. Vis tik šis jausmas yra laikomas esminiu depresijos sindromo simptomu. Šio sindromo gydymui gali būti skiriami antidepressantai, tačiau šių vaistų pacientų vartojimo nesilaikymas yra esminis trūkumas depresijos gydymo procese. Šiam sindromui gali būti taikoma nefarmakologiniai biologiniai gydymo būdai, tokie kaip elektrokonvulsinė terapija, transkranijinė magnetinė stimuliacija, šviesų terapija, fizinis aktyvumas, taip pat psichologiniai gydymo būdai, tokie kaip Elgesio terapija, Elgesio aktyvacijos terapija, Kognityvinė elgesio terapija, Tarpasmeninių santykių terapija. Depresijos gydymui be anksčiau minėtų metodų gali būti taikoma Dailės terapija. Šioje literatūros apžvalgoje nagrinėtuose šaltiniuose pateikti tyrimo rezultatai atskleidė, kad taikant įvairias Dailės terapijos metodikas, pavyzdžiui, Fenomenologinė Dailės terapija, Menu pagrįsta Gyvenimo peržvalga, gėlių ir paukščių tapyba bei kitos literatūros apžvalgoje aprašytos užduotys turi teigiamą poveikį depresijos gydyme lyginant su kontrolinių grupių rezultatais. Remiantis tyrėjų pateikta informacija, galima daryti išvadą, kad Dailės terapija yra veiksminga alternatyvi depresijos gydymo priemonė, o ilgalaikis jos poveikis gali išlikti.

3. TYRIMO ORGANIZAVIMAS IR METODIKA

3.1. Tyrimo organizavimas

Šis tyrimas buvo atliktas Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Kauno ligoninės Psichiatrijos klinikos Marių sektoriaus, Depresijų gydymo skyriuje. Šiame tyrime raštišku patvirtinimu sutiko dalyvauti iš viso 9 pacientai ($n = 9$). Jų amžius 22, 52, 40, 61, 56, 18, 57, 50 ir 37. Kaip buvo minėta, šie pacientai buvo gydomi Depresijų gydymo skyriuje ir buvo nustatytos šios diagnozės: F32.2 - Sunkios depresijos epizodas be psichozės simptomų, F31.4 - Bipolinis afektinis sutrikimas, sunki depresija be psichozės simptomų, F32.30 - Sunkios depresijos epizodas su psichozės simptomais, nepatikslintas kaip atsirandantis postnataliniu periodu, F06.33 - Organinė depresija, F25.1 - Šizoafektinis sutrikimas, depresijos tipas, F41.1 - Generalizuotas nerimo sutrikimas, F33.2 - Pasikartojantis depresinis sutrikimas, sunkios depresijos epizodas be psichozės simptomų, F32.2 - Sunkios depresijos epizodas be psichozės simptomų, F32.1 - Vidutinio sunkumo depresijos epizodas. Tyrimo dalyviai buvo paskirstyti į dvi grupes. Pirmąją grupę sudarė 3 pacientai, o antrąją 6 pacientai. Šioms grupėms buvo skiriamos tos pačios užduotys per visą Dailės terapijos programos laikotarpį. Kiekvienos grupės tyrimo trukmė nepilnai dvi savaitės, o kiekvieno užsiėmimo trukmė 1 - 1.5 val. Nors abiejų grupių užsiėmimų skiriamos Dailės terapijos užduotys buvo tokios pačios, 5 ir 6 užduotys nesutapo, jos buvo pakeistos vietomis. Vis tik atlikto tyrimo duomenys buvo analizuojami bendrai, visų 9 pacientų kartu. Pirmoji tyrimo grupė vyko nuo 2023.11.20 iki 2023.12.02, o antroji - nuo 2023.11.23 iki 2023.12.05. Taip pat, šį Dailės terapijos programos laikotarpį Psichiatrijos klinikoje šiems pacientams buvo teikiamos Psichologo konsultacijos, skiriami vaistai ir kitos Psichoterapijos, taigi tai galėjo turėti įtakos šio atlikto tyrimo rezultatams. Užsiėmimų metu pacientai patys galėjo pasirinkti tokias Dailės priemones, kaip tempera dažai, akriliniai dažai, anglis, spalvoti pieštukai, grafitiniai pieštukai, kreidelės, tušas, flomasteriai. Žemiau pateikiami abiejų tyrimų grupių užsiėmimai ir jų datos.

Nr.	I TYRIMO GRUPĖ	II TYRIMO GRUPĖ
1	„Mano emocijos kaip gėlės”, 2023.11.20	„Mano emocijos kaip gėlės”, 2023.11.23
2	„Mano liūdesio jausmas”, 2023.11.21	„Mano liūdesio jausmas”, 2023.11.25
3	„Mano širdis ir tai, kas joje yra”, 2023.11.23	„Mano širdis ir tai, kas joje yra”, 2023.11.27
4	„Mano Gyvenimo laiko juosta”, 2023.11.25	„Mano Gyvenimo laiko juosta”, 2023.11.28
5	„Kintsukuroi - Dubenėlio daužymas ir jo suklijavimas aukso spalvos klėjais”, 2023.11.27	„Priėmimo užduotis su delnais”, 2023.11.30
6	„Priėmimo užduotis su delnais”, 2023.11.28	„Kintsukuroi - Dubenėlio daužymas ir jo suklijavimas aukso spalvos klėjais”, 2023.12.02
7	„Mano stiprybių vaizdinys”, 2023.11.30	„Mano stiprybių vaizdinys”, 2023.12.04
8	„Popieriaus suplėšymas ir jo suklijavimas aukso spalvos klėjais”, 2023.12.02	„Popieriaus suplėšymas ir jo suklijavimas aukso spalvos klėjais”, 2023.12.05

3.2. Tyrimo metodika

Šis tyrimas buvo atliekamas pasitelkiant mišrų, kokybinį ir kiekybinį tyrimo metodus. Kokybinį tyrimą sudarė teminė analizė (Tyrimo dalyvių atsakymas į klausimą raštu priešpaskutinio užsiėmimo metu „Kaip keitėsi mano liūdesio jausmo patyrimas Dailės terapijos programos metu?“), turinio analizė ir tyrėjo dienoraštis. Pacientų kasdienis funkcionavimas buvo nustatinėjamas pasitelkiant kiekybinį, Likerto skalės tyrimo metodą.

3.2.1 Depresija sergančių suaugusių asmenų liūdesio jausmo patyrimas Dailės terapijos procese

Teminė analizė. Šio tyrimo dalyviams buvo pateikiama priešpaskutinio, septintojo užsiėmimo metu, užduotis atsakyti į klausimą raštu „**Kaip keitėsi mano liūdesio jausmo patyrimas Dailės terapijos programos metu?**“. Pacientai į šį klausimą atsakinėjo savarankiškai iki paskutiniojo, aštuntojo užsiėmimo. Šie gauti pacientų dienoraščio užrašų

duomenys buvo nagrinėjami, analizuojami, interpretuojami, pasitelkiant teminės analizės tyrimo metodą. Šios analizės metu buvo suformuotos temos ir šių temų potemės. Jos buvo sugrupuotos nuo dažniausiai pasikartojančių pacientų dienoraščio užrašuose perteiktų minčių iki mažiausiai.

3.2.2 Tyrimo dalyvių Dailės terapijos proceso kūrybinių analizė

Turinio analizė. Kūrybiniai buvo analizuojami, pasitelkiant turinio analizę. Ši turinio analizė buvo atliekama siekiant atskleisti dažniausiai pasikartojančius tyrimo dalyvių kūrybinių vizualinės raiškos būdus: vaizdiniai, simboliai, formos, dydžiai, spalvos, kompozicija Dailės terapijos programos laikotarpiu. Šie pasikartojimai buvo sugrupuoti, dažniausi pasikartojimai sudarė didžiausias grupes ir temas, rečiau pasikartojimai sudarė smulkias grupes ir temas.

Tyrėjo dienoraštis. Šios Dailės terapijos programos metu buvo vedamas tyrėjo dienoraštis, siekiant išsamiau įvertinti Dailės terapijos programos efektyvumą. Šiame tyrėjo dienoraštyje perteiktos mintys, pastebėjimai, įžvalgos, interpretacijos buvo pritaikytos, atliekant Dailės terapijos proceso kūrybinių analizę.

3.2.3 Dailės terapijos patyrimo efektyvumas depresija sergančių suaugusių asmenų kasdieniam funkcionavimui

Likerto skalė. Šio tyrimo metu pacientų kasdienis funkcionavimas buvo nustatinėjamas pasitelkiant Likerto skalės tyrimo metodą. Tai yra psichometrinė skalė, kurioje gali atsispindėti keletas kategorijų, kurios perteikia pacientų jausmus apie tam tikrą dalyką. [41] Kiekvieno užsiėmimo metu tyrimo dalyviams buvo pateikiamos kasdienio funkcionavimo įvertinimo anketos, siekiant įvertinti pacientų kasdienį funkcionavimą, kuris apima nuotaiką, miego kokybę, koncentraciją, energijos lygį, laisvalaikį ir aktyvumą, darbingumą, pasitenkinimą ir domėjimąsi (3 pav.). Šioje anketoje pacientai turėjo įvertinti kiekvieną iš minėtų rodiklių nuo -5, kuris atspindi neigiamą būseną, iki 5, kuris atspindi teigiamą būseną. Gauti rezultatai buvo suvesti į Google Sheets programą. Minėti rodikliai buvo sumuojami kiekvieno iš pacientų individualiai. Išvedus gautų balų sumą, buvo skaičiuojamas visų 9 tyrimo dalyvių šių balų sumos vidurkis po kiekvieno Dailės terapijos užsiėmimo.

KASDIENIO FUNKCIONAVIMO ĮVERTINIMAS

Nuotaika

Labai depresinė											Labai gera
-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	

Miego kokybė

Labai bloga											Labai gera
-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	

Koncentracija

Labai sunki											Labai lengva
-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	

Energijos lygis

Labai nuvargęs											Labai energingas
-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	

Laisvalaikis, aktyvumas

Nėra noro											Labai aktyvus
-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	

Darbingumas

Nėra											Labai produktyvus
-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	

Pasitenkinimas, domėjimasis

Labai menkas											Labai geras
-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5	

3 pav. Kasdienio funkcionavimo įvertinimo anketa

3.3. Tyrimo užduotys

„Mano emocijos kaip gėlės”. Ši užduoties buvo apie geresnį savo emocijų pažinimą, jų atpažinimą, įvardijimą, emocinio intelekto įgūdžių lavinimą. Šio kūrybinio proceso metu pacientai galėjo iš emocijų rato arba iš savo pajautimo pasirinkti emocijas, kurias norėtų pavaizduoti. Jie turėjo jas perteikti suteikiant gėlių formą. Pacientai galėjo pasirinkti dailės priemones, lapo formatą bei tai, kiek gėlių - emocijų norėtų pavaizduoti. Po kūrybos proceso tyrimai dalyvi turėjo atlikti refleksiją apie savo sukurtą vaizdinį.

„Mano Gyvenimo laiko juosta”. Šios užduoties metu pacientai turėjo pavaizduoti savo Gyvenimo laiko juostą. Jie popieriaus lape turėjo sukurti tris atskiras dalis, kurios turėjo atspindėti praeitį, dabartį ir ateitį. Praeities dalyje pacientai turėjo perteikti reikšmingiausius jų praeities Gyvenimo dalykus. Dabarties dalyje pacientai turėjo pavaizduoti tai, kokie dalykai sudaro jų esamą padėtį. Ateities dalyje turėjo būti perteikiami ateities tikslai, svajonės, tai, kas svarbu, kelia džiaugsmą ir motyvuoja. Šios užduoties metu pacientai galėjo laisvai pasirinkti popieriaus lapo formatą, dailės priemones bei tai, kaip jų Gyvenimo laiko juosta atrodys, kokie simboliai, žmonės, formos, spalvos ją sudarys.

„Mano liūdesio jausmas”. Ši užduotis buvo skiriama pacientams, siekiant susipažinti su savo liūdesio jausmu. Jos metu reikėjo perteikti tai, kaip pacientai įsivaizduoja savo liūdesį, suteikti jam formą, pasirinkti norimas dailės priemones, lapo formatą, tuomet atlikti refleksiją. Šios užduoties tikslas pajusti ryšį su savo liūdesio jausmu, išmokti atpažinti, kuomet jis kyla. Taip pat, geriau suprasti, kokią žinutę jis skleidžia ir tokiu būdu harmonizuoti jo poveikį kasdieniam Gyvenimui.

„Mano širdis ir tai, kas joje yra”. Šios užduoties metu pacientai turėjo pavaizduoti širdį ir perteikti joje tai, kas jų Gyvenime yra svarbiausia, brangiausia, tai, ką jie labiausiai myli ir teikia Gyvenimui prasmę. Tai galėjo būti pomėgiai, žmonės, spalvos, kiti įvairūs simboliai ir formos. Taip pat pacientai galėjo pasirinkti dailės priemones, lapo formatą. Po piešimo proceso pacientai turėjo atlikti refleksiją, papasakoti apie savo atliktą kūrinį.

„Mano stiprybių vaizdinys”. Šios užduoties metu pacientams reikėjo laisva forma pavaizduoti visas savo stiprybes. Tyrimo dalyviai galėjo pasirinkti popieriaus lapo formatą, dailės priemones. Šios užduoties tikslas buvo pasistengti prisiminti, nukreipti savo dėmesį į stipriąsias puses, jas įvardinti ir tokiu būdu pajusti savęs įgalinimo jausmą. Taip pat, po šios užduoties tyrimo dalyviai turėjo atlikti savo kūrinio refleksiją.

„Popieriaus suplėšymas ir jo suklijavimas aukso spalvos klijais”. Šios užduoties metu pacientai turėjo pasirinkti popieriaus lapą, jį suplėšyti pagal savo pajautimą, o tuomet atlikti klijavimo procesą. Ši užduotis yra apie kūrybišką suplėšytų popieriaus skiaučių suklijavimą aukso spalvos klijais, iš jų sukuriant tam tikrą pacientams patinkantį, autentišką meno kūrinį. Kiekviena suklijuota linija aukso klijais turėjo atspindėti tam tikras pacientų pasirinktas Gyvenimo patirtis. Siekiant suteikti šiam kūriniiui daugiau gyvumo, unikalumo, reikėjo jį dekoruoti įvairiomis spalvomis, vaizdiniais, formomis, simboliais. Po viso kūrybos proceso pacientai turėjo atlikti refleksiją.

„Priėmimo užduotis su delnais”. Šios užduoties metu pacientai turėjo ant popieriaus lapo apipiešti savo delnus, tuomet juos dekoruoti įvairiomis spalvomis, formomis, simboliais. Vienas iš pacientų pasirinktų delnų turėjo atspindi tuos dalykus, kuriuos jiems sunku pripažinti, priimti, tačiau tai sudaro jų Gyvenimo dalį. Tai galėjo būti įvairios patirtys, žmonės, ar kiti įvairūs dalykai. Kitoje rankoje pacientai turėjo perteikti teigiamus savo Gyvenimo dalykus, tai, kas jiems patinka ir teikia džiaugsmą. Po to tyrimo dalyviai turėjo atlikti apie savo kūrinį refleksiją. Šios užduoties tikslas buvo įvardinti abiejuose delnuose pavaizduotus dalykus, juos abu pripažinti ir priimti. Tokiu būdu patirti palengvėjimo jausmą ir teigiamą poveikį vidinei būsenai.

„Kintsukuroi - Dubenėlio sudaužymas ir jo suklijavimas aukso spalvos klijais”. Remiantis nagrinėtame literatūros šaltinyje autorės Céline Santini perteiktomis mintimis: „Kartais dėl įvairių priežasčių žmogaus vidinis pasaulis sudūžta į daugybę įvairių dalių. Tokiu metu gali atrodyti, kad nieko negalima padaryti arba, kad žmogus niekada nebus toks, koks buvo anksčiau.”. Šioje knygoje rašoma, kad: „Kintsugi yra senovinė technika, sukurta Japonijoje XV amžiuje. Tai yra sudužusio objekto atkūrimas akcentuojant skilusias vietas su aukso spalva vietoje stengimosi jas paslėpti. Ši technika siejama su gijimo ir atsparumo simboliu. Kintsugi menas vadinamas Kintsukuroi, tai reiškia „Taisydas su auksu”. Perkurtas sudužęs objektas, pasitelkiant aukso klijus, suteikia galimybę priimti praeities įvykius ir tampa gražesnis, brangesnis ir stipresnis nei buvo anksčiau. Šio meno kūrimo tikslas yra įveikti savo skausmą, iššūkius paverčiant juos auksu ir meno kūriniiu. Šis menas padeda atrasti tikrąjį save, atskleisti naują grožio ir tobulumo išraišką. Kintsugi gali būti taikomas daugybei sunkumų, su kuriais susiduria pacientai. Taip pat šis menas taikomas ir depresijai gydyti. Kintsugi padeda sutaurinti suskilusį objekto vertę žmogaus skausmui. Šio meno kūrimas gali padėti depresija sergantiems pacientams giliau save suprasti ir įprasminti savo Gyvenimo išbandymus. Įprasminant depresiją ir jos sukeltą skausmą, pacientas gali tapti nauju žmogumi, taip pat jautresniu ir stipresniu nei buvo anksčiau. Depresijos ir šio sindromo skausmas tampa integralia Gyvenimo istorijos dalimi.

Kintsugi padeda išmokti džiaugtis, priimti skausmingą praeitį, kuri paverčia žmogų unikaliu.”.

[21]

4. TYRIMO REZULTATAI

4.1. Depresija sergančių suaugusių asmenų liūdesio jausmo patyrimas Dailės terapijos procese

4.1.2. Užslopintos emocijos kaip paslėpta vidinė žinutė

4.1.2.1. Užslopintų emocijų išreiškimo sąsaja su teigiama vidine būseną: „Galbūt depresiją ir sukelia neišsakyti dalykai.”

Pacientas Dominykas savo dienoraščio įrašuose rašo, kad Dailės terapija jam buvo puiki priemonė, siekiant išreikšti jo viduje įvairias vyraujančias emocijas: „*Trečiojo užsiėmimo metu visiškai supratau, jog tai puiki ir labai įdomi grupinė psichoterapija, išreiškiant savo jausmus, išgyvenimus, pojūčius, juos iliustruojant*”. Šios paciento Dominyko mintys atskleidžia, kad Dailės terapijos programos eigoje vyko tobulėjimo procesas ir trečiojo užsiėmimo metu jam pavyko atrasti savo supratimą, kaip jis galėtų išreikšti jo viduje vyraujančius veikiausiai užslopintus jausmus. Nors tyrimo dalyvis apie emocijų užslopinimą savo dienoraštyje nemini, tačiau jo perteiktos mintys apie jų išraišką galbūt atspindi tam tikrų jausmų užslopinimą ir siekį bei norą jas išreikšti. Savo dienoraštyje jis pažymėjo, kad jam ši terapija buvo svarbi tuo, kad jis turėjo suprasti tai, ką sukūrė ir atlikti refleksiją: „*pats svarbiausias dalykas, jog tu pats labai puikiai turi suprasti, ką tu nupiešei ir apie tai dar reflektuoti ir pasidalinti su auditorija*”. Galbūt kūrybos procesas pacientui Dominykui padėjo ne tik išreikšti jo viduje vyraujančias emocijas, bet taip pat jas vizualiai pamatyti ir savo ruožtu pažinti. Šis pamatymas ir pažinimas galbūt jam padėjo geriau savo vidinius išgyvenimus įsisąmoninti, suprasti, galiausiai išsklaidyti ir patirti palengvėjimo jausmą.

Pacientė Rasa savo dienoraščio įrašuose dalinasi, kad Dailės terapija jai suteikė galimybę išreikšti savo jausmus ir refleksijos metu pasidalinti jai skausmą keliančiais dalykais: „*Dailės terapija man labai suteikė daug naudos, kaip pasitikėti savimi ir išreikšti savo emocijas ir jas pavaizduoti, aptarti kiekvieną smulkmeną, kuri kamuoja, skaudina*”. Šios tyrimo dalyvės Rasos mintys atskleidžia, kad jausmų išreiškimas yra svarbi depresija sindromu sergančių asmenų dalis, siekiant pasijusti geriau. Pacientė savo dienoraštyje įvardino, kad ji turėjo galimybę aptarti smulkmenas, kurios ją skaudina. Galbūt užsiėmimai pacientei padėjo atkreipti dėmesį į šias smulkmenas ir jas geriau pažinti, taip pat atskirti nuo kitų jausmų, kurios galbūt įprastai lieka neįvardintos ir užslopintos kartu su kitais viduje vyraujančiais jausmais. Šis pažinimas galbūt padėjo pacientei Rasai šiuos užslopintus vidinius išgyvenimus išreikšti, pavaizduoti kūrybos

proceso metu, galiausiai aptarti refleksijos metu ir savo ruožtu pagerinti savo psichoemocinę būseną.

Pacientas Justinas savo dienoraščio užrašuose dalinasi, kad jam Dailės terapijos programos metu vykę užsiėmimai padėjo išjausti savo vidinius išgyvenimus ir savo ruožtu sumažinti nerimo ir liūdesio jausmus: „*Pirmi du užsiėmimai buvo nerimastingi, bet kuo toliau, tuo nerimas ir liūdesys mažėjo, nes savo viduje pajutau, kad piešdamas ir vėliau pasakodamas aš labai išjaučiu ir po to man pasidaro geriau*”. Šios tyrimo dalyvio Justino mintys atskleidžia svarbą išjausti, tarsi išgyventi viduje vyraujančius jausmus, juos įsisąmoninti. Jis iš pradžių jautėsi nerimastingas, jautė liūdėsį, tačiau eigoje šie jausmai pradėjo mažėti. Galbūt piešimo procesas jam padėjo sutelkti mintis į kūrybą, nurinti, taip pat suteikti jo tam tikriems vidiniams išgyvenimams vaizdinę formą ir savo ruožtu geriau pažinti savo vidų. Galiausiai jam pasijusti geriau padėjo pasidalinimas savo perteiktu kūriniumi ir vidiniais išgyvenimais su Dailės terapijos grupe.

Pacientė Gustė savo dienoraščio užrašuose dalinasi, kad po kelių Dailės terapijos užsiėmimų jai viduje palengvėdavo, kadangi ji savo vidinius išgyvenimus išsakydavo žodžiais. Ilgainiui ji suprato, kad kalbėjimas jai suteikia gydomąjį poveikį, ji išmoko nuo skausmingų dalykų nesislėpti: „*Po kelių dailės terapijų vis palengvėdavo, nes išsakydavau viską, kas mane slėgdavo, skaudindavo. Galbūt depresiją ir sukelia neišsakyti dalykai. Su kiekviena dailės terapija galėdavau apmąstyti ir viską išsakyti žodžiais, o nepaslėpti, tada supratau, kad kalbėjimas gydo. <...> Išmokau, kad slėptis nuo skaudžių dalykų nereikia, tiesiog reikia viską išsakyti*”. Tyrimo dalyvės Gustės mintys atskleidžia svarbą vidinius išgyvenimus išreikšti žodžiais, siekiant pasijusti geriau. Galbūt neišreikšti, viduje užslopinti vyraujantys jausmai sukelia neigiamą būseną, ir, kaip pacientė Gustė rašo, galbūt depresijos sindromą ir sukelia neišsakyti dalykai. Programos eigoje ji suprato, kad jai kalbėjimas apie savo skaudžius dalykus suteikia gydomąjį poveikį. Anksčiau, kaip ji rašo, nuo skaudžių dalykų slėpdavosi, tačiau proceso eigoje ji išmoko nuo to nebėgti, o su drąsa į juos pažvelgti ir išsakyti žodžiais. Galbūt ji tokiu būdu ne tik išreiškė savo jausmus, bet geriau pažino ir save. Ji suprato, kad ji yra drąsi ir pajėgi stengtis įveikti savo vidinius iššūkius.

Pacientė Agnė savo dienoraščio įrašuose dalinasi, kad Dailės terapijos pradžia jai buvo pakankamai sudėtinga išreikšti jos viduje vyraujančias emocijas, tačiau eigoje jai sekėsi vis geriau: „*Tyrimo pradžioje man buvo sunku ir sudėtinga išreikšti savo mintis ir emocijas piešiant, tačiau pradėjus atvirai diskutuoti apie savo piešinius man pasidarė daug lengviau perteikti pagrindines mintis ir idėjas*”. Tyrimo pradžioje vyravęs sunkumas išreikšti vidinius išgyvenimus galbūt atspindi poreikį geriau pažinti savo jausmus, jų neužslopinti, o pasistengti išreikšti.

Tyrimo eigoje jai atskleisti savo jausmus padėjo atvirumas. Būdama atvira ji vis geriau galėjo perteikti savo mintis. Pacientė Agnė savo dienoraščio užrašuose neįvardino, ar jos vidinė būseną Dailės terapijos programos pabaigoje pagerėjo, tačiau remiantis jos dienoraščio užrašais, galbūt jos atvirumas jai padėjo geriau pažinti savo emocijas, jas išreikšti ir savo ruožtu pasijusti geriau.

Pacientė Brigita savo dienoraščio užrašuose dalinasi, kad jai Dailės terapijos užsiėmimai padėjo suprasti savo baimės ir liūdesio jausmo priežastis: „*Pamažu dailės terapijos pagalba pradėjau geriau suprasti savo baimes ir liūdesio priežastis, o būtent vidinį nepasitenkinimą savimi, labai giluminį jausmą, kurį dailės priemonės padeda atpažinti ir pripažinti savo viduje ir pasidalinti su kitais*”. Šios pacientės Brigitos mintys perteikia svarbą geriau pažinti savo jausmus bei pasistengti suprasti jų priežastis. Geriau suprasdama savo jausmus ji suvokė, kad po šiais jausmais slypėjo jos nepasitenkinimas pačia savimi, kuris vyravo jos vidaus gelmėje. Dailės terapijos užsiėmimai jai padėjo šį nepasitenkinimą savimi atpažinti, taip pat, kaip ji rašo, pripažinti ir jį išreikšti proceso metu. Ši jos mintis perteikia svarbą ne tik geriau pažinti savo jausmus, bet juos ir pripažinti. Šis pripažinimas galbūt jai padėjo šį jausmą atskleisti ir iškelti iš vidaus gelmės, taip pat įsisąmoninti ir savo ruožtu pajusti teigiamus jausmus.

4.1.2.2. Geresnis savęs pažinimas svarbi teigiamos psichoemocinės sveikatos dalis: „Dailės terapija padėjo man labiau pažinti save ir savo vidinius resursus.”

Pacientas Dominykas savo dienoraščio užrašuose dalinasi, kad jam Dailės terapijos užsiėmimai padėjo geriau suprasti, kaip jis jaučiasi: „*Tau pačiam nupiešus konkrečią užduotį tampa dar lengviau suprasti savo jauseną, liūdesį, tu pats, tarytum, nusipieši sau „išėjimą” iš konkrečių gyvenimiškų situacijų, tarsi, gauni raktus, kuriais gali atsirakinti kone visas duris*”. Tyrimo dalyvis Dominykas savo įrašuose pažymi, kad geriau suprasdamas tai, kaip jis jaučiasi, jis lengviau galėjo atrasti atsakymus į jo tam tikrus Gyvenimo situacijų klausimus. Kaip jis rašo, jis problemų išeitį tarsi nupiešdavo kūrybos proceso metu. Išeitį neradimas galbūt sukelia neigiamą vidinę būseną ir savo ruožtu pradeda reikštis tam tikri depresijos sindromui būdingi simptomai. Dailės terapijos programos metu tyrimo dalyvis Dominykas vis geriau pažino savo jausmus, jam vis geriau sekėsi atrasti savo atsakymus. Galbūt šios mintys atspindi, kad geresnis savo jausmų pažinimas asocijuojasi su vidinių atsakymų atsiskleidimu, o šie atsakymai palengvina vidinę būseną ir padeda sumažinti depresijos sindromui būdingus simptomus.

Pacientė Brigita savo dienoraščio užrašuose dalinasi, kad Dailės terapijos užsiėmimai jai padėjo geriau pažinti save, jos viduje vyraujančius resursus. Ji dalinasi, kad eigoje ji pradėjo jausti daugiau vilties ir pasitikėti ateitimi. Taip pat užsiėmimai jai padėjo suprasti savo

Gyvenimo prasmę. Dailės terapijos programos eigoje ji pradėjo išvelgti liūdesio jausmo šviesiąją pusę: „*Dailės terapija padėjo man labiau pažinti save ir savo vidinius resursus. Atsirado daugiau vilties ir pasitikėjimo ateitimi. Terapija padėjo priartėti prie gyvenimo prasmės (savo gyvenimo) supratimo. Padariau išvadą, kad liūdesys taip pat yra reikalingas ir kartais gali būti naudingas, nes stumia mus savęs ir savo gyvenimo pažinimo link*”. Šios pacientės Brigitos mintys atskleidžia svarbą geriau pažinti save, siekiant pagerinti savo vidinę būseną. Geriau pažindama save, ji galėjo geriau pažinti ir jos viduje vyraujančius resursus, kurie galbūt jai suteikė savęs įgalinimo pojūtį. Taip pat ji pradėjo jausti ir viltį, kuri galbūt padėjo ištrūkti iš vidinio sąstingio ir pasitikėti ateitimi. Pacientės Brigitos mintys atskleidžia, kad liūdesio jausme gali slypėti atsakymai į jos ieškomus klausimus. Proceso eigoje ji suprato, kad nemalonus liūdesio jausmas gali vyrauti dėl šviesaus tikslo. Vis geriau pažindama savo liūdesį, suprasdama jo atsiradimo priežastis ir skleidžiamą žinutę, ji vis geriau pradėjo pažinti ir pačią save bei savo Gyvenimą.

Pacientas Justinas savo dienoraščio užrašuose dalinasi, kad užduoties „Mano stiprybių vaizdinys” jo perteiktas kūrinys jam sukėlė malonius prisiminimus, kad jis turi nemažai gerų savybių: „*Labai gerai pasijaučiau po užsiėmimo, kuomet reikėjo nupiešti savo stipriąsias savybes. Baimė visai dingo ir apėmė tik malonūs prisiminimai ir savęs matymas, kad turiu nemažai gerų savybių*”. Šios paciento mintys atskleidžia svarbą save pažinti visapusiškai, prisiminti savo stipriąsias savybes, siekiant pasijusti geriau. Šis prisiminimas ir susitikimas su jomis kūrybos proceso metu galbūt jam padėjo pamatyti save didesnę nei matė iki tol, pakeisti požiūrį apie save į teigiamą pusę, patirti savęs įgalinimo pojūtį ir savo ruožtu pagerinti savo psichoemocinę sveikatą.

Pacientas Aidas savo dienoraščio įrašuose dalinasi, kad užsiėmimo „Mano emocijos kaip gėlės” metu jis išvelgė jo neigiamų emocijų šviesiąją pusę: „*Kartais net ir neigiamos emocijos yra savotiškai gražios ir naudingos tolimesnei asmeninei raidai*”. Ši paciento Aido mintis atskleidžia, kad vyraujančios neigiamos emocijos gali turėti savo priežastį. Kaip jis rašo, šios emocijos savyje gali turėti grožio bei vyrauti dėl šviesaus tikslo, kaip jis įvardino, dėl jo tolimesnės asmeninės raidos. Galbūt šis užsiėmimo leido geriau pažinti savo emocijas, taip pat ir patį save, pajudėti iš vidinio sąstingio ir suprasti, kokia linkme jis toliau norėtų eiti savo Gyvenimo keliu.

Pacientė Gustė savo dienoraščio užrašuose dalinasi, kad jos išmokimas apie save ir jos viduje vyraujančių jausmų priežastis padėjo jai pasijusti geriau: „*Kuo labiau aš išmokau apie save, kuo daugiau supratau, kodėl aš jaučiuosi taip, kaip tada, tuo labiau mano liūdesys mažėjo*”. Šios pacientės Gustės mintys galbūt atskleidžia, kad liūdesio jausmo priežasties

supratimas gali būti siejamas su tikrosiomis pacientės Gustės mintimis. Šio jausmo skleidžiamos žinutės perskaitymas galbūt padėjo jai atskleisti, kokia ji gilumoje yra iš tikrųjų. Šis susitikimas su tikrąja savimi galbūt padėjo išsklaidyti iki tol užslopintą liūdesio jausmą, atrasti atsakymus į tam tikrus jos klausimus ir savo ruožtu pasijusti geriau. Kaip ji rašo, tyrimo eigoje jai vis geriau suprantant jos savijautos priežastis, jos liūdesio jausmas mažėjo.

Pacientė Rasa savo dienoraščio įrašuose dalinasi, kad jai Dailės terapijos programa padėjo išreikšti gilesnę save: „*Dailės terapija tai yra nuostabus jausmas, kadangi piešdamas gali išreikšti šiokią tokią savęs. Nors mano hobi nėra piešimas, bet emociškai tu galvoji apie gilesnes mintis*”. Ji dienoraštyje rašo, kad tyrimo metu ji galėjo išreikšti „šiokią tokią savęs”. Ši jos mintis galbūt atspindi, kad iki tol ji tikruosius savo jausmus užslopindavo, jų neišreikšdavo. Taip pat galvojimas apie gilesnes mintis jai galbūt padėjo atskleisti tikrąją save, taip pat išreikšti ir išsklaidyti viduje užslopintus jausmus. Kaip ji rašo, susitikimas su šia tikresne ir gilesne savo dalimi jai sukėlė nuostabius jausmus.

4.1.2.3. Perteiktas kūrinys atspindi save: „*Labai stipriai išjaučiau suklijuodamas į priekį aštrias sudaužusios lėkštės šukes. Viską nudažydamas ryškia spalva jaučiausi nuliūdęs, nes tose šukėse labai aiškiai mačiau patį save.*”

Pacientas Justinas savo dienoraštyje dalinasi, kad jam Dailės terapijos programos metu labiausiai įsiminė užduotis „Kintsukuroi - Dubenėlio daužymas ir jo suklijavimas aukso spalvos klijais”: „*Tuo metu aš ir jaučiausi kaip sudaužyta lėkštė. Labai stipriai išjaučiau suklijuodamas į priekį aštrias sudaužusios lėkštės šukes. Viską nudažydamas ryškia spalva jaučiausi nuliūdęs, nes tose šukėse labai aiškiai mačiau patį save*”. Šios paciento Justino mintys atskleidžia, kad Dailės kūrinys gali atspindėti patį pacientą. Kaip jis rašo, sudaužydamas dubenėlį jis pats jautėsi „kaip sudaužyta lėkštė”. Taip pat kūrybos proceso metu jis siekdamas atspindėti savo vidinę būseną aštriąsias sudaužyto dubenėlio šukes suklijavo nukreipdamas jas į priekį. Šios šukės jam sukėlė liūdesio jausmą, kadangi jis jose išvelgė patį save. Nors šis jo kūrinys jam sukėlė neigiamus jausmus, tačiau galbūt tai jam galėjo suteikti vidinio aiškumo pojūtį, kaip jis jaučiasi iš tikrųjų, suvokti tikrąją esamą padėtį. Galbūt šios jo vidinės būsenos vaizdinės formos pamatymas galėjo būti kaip atspirties taškas, kuris jam suteikė galimybę pasistengti save perkurti tokį, koks norėtų būti ir savo ruožtu pasijusti geriau.

Pacientas Aidas užduoties „Kintsukuroi - Dubenėlio daužymas ir jo suklijavimas aukso spalvos klijais” metu dubenėlį prilygino su savo emocine būseną: „*Supratau tai, kad keramika*

yra ganėtinai stipri, tai prilyginau su savo emocine būseną”. Ši paciento Aido mintis atskleidžia, kad Dailės priemonės yra svarbi Dailės terapijos proceso dalis. Jos gali atspindėti paciento psichoemocinę būseną ir padėti suprasti, kaip jis iš tikrųjų viduje jaučiasi. Galbūt dėl emocijų gausos ir vidinio chaotiškumo gali būti sudėtinga suprasti tikrą esamą padėtį. Dailės priemonės, o šiuo atveju dubenėlis, pacientui Aidui galbūt padėjo išsklaidyti šį vidinį chaotiškumą ir patirti vidinio aiškumo pojūtį. Šis aiškumas galbūt jam padėjo atrasti atsakymus į tam tikrus jo klausimus ir savo ruožtu pagerinti savo psichoemocinę sveikatą.

4.1.3. Liūdesio jausmas dailės terapijos programos eigoje kito

4.1.3.1. Liūdesio jausmas Dailės terapijos programos eigoje palaipsniui mažėjo: „Nuo ketvirto užsiėmimo liūdesio jausmas dailės terapijos metu išnyko. <..> Liūdesio (nerimo) jausmas pasireiškė kasdienės veiklos metu.”

Pacientas Dominykas dalinasi, kad pirmųjų užsiėmimų metu jis jautė liūdesio jausmą, tačiau eigoje, palaipsniui šis jausmas pradėjo mažėti. Jis dienoraštyje rašo, kad pirmasis užsiėmimas jam buvo sudėtingiausias, jam buvo sunku tiek piešti, tiek dalintis refleksijos metu: *„Pirmojo užsiėmimo metu jaučiau nerimą ir, žinoma, liūdesio jausmą. Piešiant gėles buvo sunkoka jas nupiešti ir reflektuoti tiek Jums, tiek auditorijai”*. Antrojo užsiėmimo metu jam sekėsi truputį geriau, tačiau liūdesio jausmą jis vis dar jautė: *„Antrojo užsiėmimo metu jau buvo lengviau šiek tiek piešti ir reflektuoti apie savo piešinį auditorijai, liūdesio jausmas iliustruojant savo liūdesį, mane tikrai dar lydėjo”*. Jis dalinasi, kad reikšmingas pokytis įvyko trečiojo Dailės terapijos užsiėmimo metu. Šio užsiėmimo metu jo liūdesio jausmas buvo žemiausiame lygyje, o ne Dailės terapijos užsiėmimų metu jis buvo šiek tiek stipresnis: *„Liūdesio jausmas dailės terapijos trečiojo užsiėmimo metu jau buvo minimalus. Liūdesio, nerimo jausmas buvo šiek tiek stipresnis už dailės terapijos auditorijos ribų”*. Toliau pacientas Dominykas dalinasi, kad ketvirtojo užsiėmimo metu jo liūdesio jausmas visai išnyko: *„Nuo ketvirto užsiėmimo liūdesio jausmas dailės terapijos metu išnyko. Liūdesio jausmą pavykdavo „palikti” už dailės terapijos auditorijos ribų. Vis tik, kaip jis rašo, jo liūdesio jausmas pasireiškė kitos jo kasdienės veiklos metu: Liūdesio (nerimo) jausmas pasireiškė kasdienės veiklos metu”*. Šie paciento Dominyko dienoraščio įrašai atskleidžia teigiamą Dailės terapijos programos poveikį, nuoseklų šio jausmo mažėjimą jos eigoje. Jam sudėtingiausi buvo pirmieji du užsiėmimai, o nuo trečiojo užsiėmimo įvyko reikšmingas pokytis, kuris išliko iki pat programos pabaigos.

Pacientės Brigitos liūdesio jausmas Dailės terapijos programos eigoje buvo patiriamas įvairiai. Iš pradžių ji pati jo nejautė, tačiau dėl kitų grupės dalyvių liūdesio jausmo ji taip pat jį pradėjo jausti: „*Eidama į pirmąjį užsiėmimą jaučiau susidomėjimą, tad apie liūdesį negalvojau. Šiuo metu neatsimenu, apie ką reikėjo piešti ir savo išvalgų, tačiau prisimenu, kad pamačiau ir pajutau kitų dalyvių liūdesį ir dėl to pati jaučiausi nuliūdusi*”. Ji jautėsi geriau ir mažiau jautė liūdesį, kadangi įprastai šis jausmas jai asocijuojasi su vienatvės jausmu, o Dailės terapijos užsiėmimuose ji dalyvavo kartu su kitais grupės dalyviais: „*Liūdesys man labiausiai siejasi su vienatve. Būdama ligoninėje stengiausi daug bendrauti, nuolat esu tarp žmonių ir man labai patinka grupiniai užsiėmimai, todėl visų užsiėmimų metu neteko daug nerimauti*”. Toliau savo dienoraštyje ji dalinasi, kad Dailės terapijos programos eigoje ji palaipsniui pradėjo suprasti savo liūdesio jausmo priežastis: „*Pamažu dailės terapijos pagalba pradėjau geriau suprasti savo baimes ir liūdesio priežastis*”. Eigoje jai pavyko suprasti, kad ji jaučia liūdesį, kadangi savyje jaučia nepasitenkinimą savimi, kuris vyravo jos vidaus gelmėje. Kūrybos procesas jai padėjo šį jausmą atpažinti ir pripažinti ir, galbūt dėl šios priežasties, pradėjo didėti jos pasitikėjimas savo jėgomis: „*Pamažu dailės terapijos pagalba pradėjau geriau suprasti savo baimes ir liūdesio priežastis, o būtent vidinį nepasitenkinimą savimi, labai giluminį jausmą, kurį dailės priemonės padeda atpažinti ir pripažinti savo viduje ir pasidalinti su kitais. Su kiekvienu užsiėmimu didėjo pasitikėjimas savo jėgomis*”. Pacientė Brigita savo dienoraštyje dalinasi, kad jos liūdesio jausmui reikšmingiausias užsiėmimas buvo „*Kintsukuroi - Dubenėlio daužymas ir jo suklįjavimas aukso spalvos klijais*”. Ji pajuto liūdesį, nes jai nepavyko suklįjuoti dubenėlio šukių. Vis tik ji dalinasi, kad jai padėjo supratimas, kad neigiamas rezultatas taip pat gali būti įvertintas ir priimtas kaip rezultatas. Šios užduoties metu ji suprato, kad liūdesio jausmas gali būti pakeistas kitokiu patyrimu, kuris sukelia susidomėjimo jausmą, kurį ji ir pajuto: „*Padėjo ir supratimas, jog neigiamas rezultatas taip pat yra rezultatas. Atėjo supratimas, kad liūdesį, sielvartą galima pakeisti kažkokia kitokia veikla arba patyrimu. Supratau, jog ten, kur yra susidomėjimas, liūdesiui vietos nėra*”. Toliau savo dienoraščio užrašuose pacientė Brigita dalinasi, kad liūdesio jausmas gali būti naudingas ir reikalingas, siekiant geriau pažinti save ir savo Gyvenimą: „*Padariau išvadą, kad liūdesys taip pat yra reikalingas ir kartais gali būti naudingas, nes stumia mus savęs ir savo gyvenimo pažinimo link*”. Galiausiai ji dalinasi, kad ji liūdesio jausmo Dailės terapijos programos eigoje beveik nebejautė ir ji dėl to pasijuto stipresnė. Taip pat ji suvokė, kad šis jausmas yra natūralus ir visuomet svarbu dirbti su savimi bei mokėti su juo elgtis: „*Dailės terapijos metu mano nerimo ir liūdesio beveik neliko, pasijautau dėl to stipresnė. Tačiau suvokiu, kad darbas su savimi turi būti nuolatinis, nes liūdesys gali sugrįžti bet kada ir tai yra natūralu ir turi išmokti su tuo tvarkytis*”. Šios pacientės Brigitos mintys atskleidžia, kad liūdesio jausmas gali būti svarbus ir reikalingas, taip pat asocijuotis su kitais įvairiais jausmais, pavyzdžiui,

vienatvės jausmu. Jos mintys atskleidžia, kad svarbu stengtis vis geriau jį pažinti, nes jame gali slypėti gilesnės jo atsiradimo priežastys, o šios priežasties suvokimas gali padėti pajusti pasitikėjimo savo jėgomis jausmus. Taip pat liūdesio jausmas gali būti asocijuojamas su iššūkį keliančia užduotimi, kuri privertė pacientę Brigitą pakeisti požiūrį apie neigiamą rezultatą, taip pat šios iššūkį keliančios užduoties eigoje vietoje liūdesio jausmo patirti susidomėjimo jausmą. Galiausiai pacientės Brigitos mintys atskleidžia, kad liūdesys yra natūralus jausmas ir svarbu visuomet mokėti su juo elgtis.

Savo dienoraščio užrašuose pacientas Aidas dalinasi, kad pirmojo užsiėmimo metu „Mano emocijos kaip gėlės” jo atliktas kūrinys atskleidė baltą, pilką, neturintį spalvingumo, pasaulio požiūrį: *„Taigi, po dailės terapijos pradžios, mano piešiniai labai stipriai atspindėjo mano baltai, pilką, pasaulio požiūrį, ir problemų sprendimų nematymą, alternatyvos nebuvimą. Mano „vidaus sode” trūko pagrindinio komponento, t.y., spalvingumo, raiškingumo, sodrumo, bei galutinis piešinys buvo tarsi nebaigtas, ganėtinai netvirtas, trūko pagrindinės minties”*. Ši užduotis jam padėjo priimti jo besikeičiančias emocijas, o viena iš jų buvo liūdesio jausmas: *„Nupiešęs savo „Vidinį sodą”, galėjau daug lengviau priimti savo emociją kaitą, o pagrinde tokias emocijas, kaip: liūdesį, vienatvę, santarvę su savimi”*. Šis emocijų kaitos priėmimas jam padėjo suprasti, kad neigiamos emocijos gali būti gražios ir naudingos, ir, galbūt dėl šios priežasties, jo liūdesio jausmas pradėjo mažėti: *„Kartais net ir neigiamos emocijos yra savotiškai gražios ir naudingos tolimesnei asmeninei raidai”*. Antrojo užsiėmimo metu „Mano liūdesio jausmas” savo atliktą kūrinį jis aprašo kaip spalvingesnį, kūrybiškesnį, detalesnį, taip pat atsiskleidė pasitikėjimas savo įgūdžiais: *„Šis mano meno kūrinys privertė giliai pažvelgti į save pro kito akis, taip pat jis buvo atliktas jau naudojant spalvotus markerius ir realistišką grafinę techniką, atlikimas jau daug kūrybiškesnis ir detalesnis už praeitą, jau išvelgiama kūrinio intencija, bei užtikrintumas, pasitikėjimas savo įgūdžiais”*. Taip pat jis rašo, kad vienatvės jausmas po šios užduoties nebebuvo toks stiprus. Nors pacientas Aidas paties liūdesio jausmo šios antrosios užduoties metu nemini kaip prieš tai aprašyto pirmojo užsiėmimo, tačiau galbūt jo įvardintas vienatvės jausmas asocijuojasi su liūdesio jausmu, kuris galbūt savo ruožtu taip pat pradėjo mažėti. Toliau savo dienoraštyje jis rašo, kad „Kintsukuroi - Dubenėlio daužymas ir jo suklijavimas aukso spalvos klėjais” buvo labiausiai jį nustebinusi užduotis. Šios užduoties metu jo įveikta iššūkį kelianti užduotis jam padėjo liūdesio jausmą pakeisti džiaugsmo jausmu, taip pat jis pajuto pasitikėjimą savimi: *„Visa tai suteikė pasitikėjimo savimi, liūdesys iš lėto keitėsi džiaugsmu savo darbais įveiktais sunkumais”*. Pacientas Aidas dienoraščio pabaigoje savo liūdesio jausmo patyrimo nemini, tačiau galbūt jo Dailės terapijos programą apibendrinančios mintys atskleidžia šio jausmo sumažėjimą. Užsiėmimų eigoje jis įgijo daugiau emocinio stabilumo, taip pat atsiskleidė kūrybiškumas ir produktyvumas, jo darbingumas padidėjo, jis

pradėjo mažiau save kritikuoti. Galiausiai atsiskleidė jo ateities tikslai, kurių užtikrintai jis ketina siekti: „*Aš emociškai stabilesnis negu anksčiau. Grįžo noras užsiimti savo senomis veiklomis. Taip pat išaugo mano kūrybiškumas bei produktyvumas, darbus atlieku daug lengviau, nustojau save taip stipriai kritikuoti ir per daug reikalauti. Esu užsibrėžęs rimtų ateities tikslų ir iššūkių, kurių ir sieksiu*”. Apibendrintai, paciento Aido dienoraščio užrašuose perteiktos mintys atskleidžia psichoemocinės būsenos gerėjimą tyrimo eigoje. Jo liūdesio jausmo pokytį pakankamai išraiškingai atspindi pirmieji du Dailės terapijos programos kūriniai. Pirmasis kūrinys, kuriame nėra spalvų ir atliktas su anglies Dailės priemone, jam padėjo suprasti, kaip atrodo jo liūdesio jausmas. Galbūt dėl šio vizualaus pamatymo ir suvokimo, kaip jis iš tikrųjų jaučiasi, antrojo užsiėmimo metu atsiskleidė prieš tai trūkstamas saplvingumas, kūrybiškumas. Taip pat paciento Aido mintys atspindi, kad liūdesio jausmas gali būti susijęs su vienvėsiu jausmu, taip pat su iššūkį keliančia užduotimi. Ši įveikta užduotis jam padėjo liūdesio jausmą pakeisti džiaugsmo jausmu ir įgyti daugiau pasitikėjimo savimi.

Pacientas Justinas savo dienoraštyje dalinasi, kad Dailės terapijos programos pradžioje jis jautė nerimo, nežinomybės jausmus, tačiau po kelių užsiėmimų jo taip nebeslėgė liūdnos mintys, nes sumažėjo piešimo ir pasidalinimo apie savo kūrinių su grupe baimė: „*Bet po kelių užsiėmimų viskas pradėjo taisyti. Jau nebe kankino liūdnos mintys, kad kai ką ne taip nupiešiu ir man bus sunku papasakoti ir apibūdinti save kaip tuo metu jaučiuosi piešdamas*”. Jis savo dienoraštyje atskleidžia, kad šeštasis užsiėmimas „*Kintsukuroi - Dubenėlio daužymas ir jo suklijavimas aukso spalvos klijais*” jam buvo įsimintiniausias. Tą dieną jo liūdesio jausmas buvo sustiprėjęs: „*Įsimintiniausias užsiėmimas buvo tada, kai sudaužėme lėkštę ir reikėjo ją suklijuoti. Tą dieną aš buvau ypatingai irzlus, piktas, apimtas liūdesio, kad vėl blogėja mano būseną ir kad jau užtruko daug laiko, kad grįžčiau į normalią savijautą*”. Pacientas Justinas tą dieną jausdamas liūdesį dėl užtrukusios jo psichoemocinės būsenos sveikimo trukmės, šeštojo užsiėmimo galutinis rezultatas taip pat jam sukėlė liūdesį, kadangi jame jis įžvelgė save: „*Viską nudažydamas ryškia spalva jaučiausi nuliūdęs, nes tose šukėse labai aiškiai mačiau patį save*”. Dienoraščioje pabaigoje apibendrinamas savo Dailės terapijos programos patirtį jis dalinasi, kad jam pirmieji du užsiėmimai buvo sudėtingiausi, tačiau eigoje jo liūdesio jausmas palaipsniui mažėjo: „*Pirmi du užsiėmimai buvo nerimastingi, bet kuo toliau, tuo nerimas ir liūdesys mažėjo <...> Tęsiantis toliau kiekvienam užsiėmimui, mano nerimas ir liūdesys palaipsniui mažėjo ir kaskart vis labiau norėjosi eiti į užsiėmimą*” ir galiausiai jis jo visai nebejautė: „*Nuo pirmo iki paskutinio užsiėmimo visai dingo baimė, sumažėjo ir nebejaučiau liūdesio*”. Paciento Justino dienoraščio užrašai atskleidžia, kad jis liūdesio jausmą Dailės terapijos programos eigoje patyrė įvairiai. Kaip buvo minėta anksčiau, pirmieji du užsiėmimai jam buvo sudėtingiausi. Po šių

užsiėmimų jo liūdesio jausmas mažėjo iki šeštojo užsiėmimo, kurio metu jis buvo sustiprėjęs. Po šio užsiėmimo jo liūdesio jausmas toliau palaipsniui mažėjo, kol galiausiai visai išnyko.

Pacientė Gustė savo dienoraštyje atskleidžia jos atvykimo į Psichitrijos kliniką priežastį. Ji nebepajėgė susitvarkyti su jos viduje vyraujančiais jausmais, o vienas iš jų buvo liūdesio jausmas: „*Atvažiavau į šią ligoninę, nes nebepajėgiau tvarkytis su savimi, visu tuo skausmu krūtineje, liūdesiu, beviltiškumu*”. Ji savo dienoraštyje rašo, kad pirmasis Dailės terapijos užsiėmimas jai buvo sudėtingas, jai buvo sunku atsiverti refleksijos metu, kadangi galvodama apie savo liūdesį pacientė Gustė jį pajuto dar skaudžiau: „*Per pirmą dailės užsiėmimą buvo sunku atsiverti refleksijos metu, nes tas skausmas, liūdesys, apie kurį taip bandžiau negalvoti, atrodė dar skaudžiau*”. Ji dienoraštyje atskleidžia, kad iki tol ji visą laiką norėjo paslėpti savo liūdesį savo viduje, jį pamiršti. Vis tik ji dalinasi, kad eigoje ji suprato, kad būdama atvira ji padės pati sau. Galiausiai ji suvokė, kad kalbėjimas jai padeda, jai tai suteikia palengvėjimo jausmą ir ją gydo: „*Visą laiką norėjosi užsidaryti, paslėpti tą liūdesį ir skausmą nuo savęs ir kitų, pamiršti, koks jausmas apima galvojant apie tai. Bet supratau, kad būdama visiškai atvira apie visus dalykus tik prisidėsiu prie savo gydymo. Po kelių dailės terapijų vis palengvėdavo, nes išsakydavau viską, kas mane slėgdavo, skaudindavo. Galbūt depresiją ir sukelia neišsakyti dalykai. Su kiekviena dailės terapija galėdavau apmąstyti ir viską išsakyti žodžiais, o nepaslėpti, tada supratau, kad kalbėjimas gydo*”. Dailės terapijos užsiėmimų eigoje ji suprato, kad jausti liūdesį yra normalu, ir, kad jis yra jos pačios dalis. Jos pasikeitęs požiūris apie liūdesio jausmą, taip pat jo išjautimas, pažvelgimas į jį nesistengiant nuo jo pasislėpti, padėjo jai suprasti jo atsiradimo priežastis. Dėl šių priežasčių jos liūdesio jausmas pradėjo mažėti: „*Dar ką supratau, kad jausti liūdesį ir verkti yra normalu. Visą laiką buvau įtikinėjama atvirksčiai, todėl dailės terapija leido ištraukti visus skausmus iš širdies gilumų, su jais pabūti, juos pajaušti, su jais susitaikyti, suprasti, kad tai mano dalis ir net kodėl aš tai jaučiu. Su kiekviena dailės terapija mano liūdesys ir skausmas vis mažėdavo, nes pradėjau kitaip mąstyti*”. Pacientė Gustė toliau dalindamasi apie savo vidinius išgyvenimus Dailės terapijos programos metu, ji rašo, kad jos liūdesio jausmas visai neišnyko, tačiau ji vis daugiau išmokdama apie save, ir, vis geriau suprasdama savo jausmų atsiradimo priežastis, jos liūdesys mažėjo: „*Kuo labiau aš išmokau apie save, kuo daugiau supratau, kodėl aš jaučiuosi taip, kaip tada, tuo labiau mano liūdesys mažėjo*”. Taip pat ji supranta, kad sveikimo procesui svarbu skirti pakankamai laiko, tačiau ji atrado daugiau jėgų dirbti su savimi ir dėl šios priežasties ji mato šviesesnę ateitį: „*Kuo labiau aš išmokau apie save, kuo daugiau supratau, kodėl aš jaučiuosi taip, kaip tada, tuo labiau mano liūdesys mažėjo. Žinoma tas liūdesys visai neišnyko, bet dabar gebu tai analizuoti, paklausti savęs, kodėl tai mane skaudina ir sukelia liūdesį*”. Apibendrinant, pacientės Gustės dienoraščio užrašai atskleidžia, kad jos liūdesio jausmas nuo Dailės terapijos pradžios palaipsniui mažėjo,

tačiau jis visai neišnyko. Taip pat ji atskleidžia, kad slėpimasis nuo liūdesio jausmo gali sukelti jo užslopinimą ir dėl šios priežasties vidinė būseną gali pradėti blogėti. Jai šį jausmą atskleisti, išgyventi, suprasti padėjo atvirumas. Pacientei Gustei būnant atvirai, ji galėjo artimiau susipažinti su savo liūdesiu. Jai ši pažintis padėjo geriau pažinti pačią save, suprasti jo atsiradimo priežastis. Šis supratimas jai leido pasijusti vis geriau, kol galiausiai jai pavyko ištrūkti iš vidinio sąstingio ir atsigręžti į šviesesnę ateitį.

Pacientė Aušra savo dienoraščio užrašuose atskleidžia, kad Dailės terapijos programos pradžia jai buvo labai sunki, ir, dėl jos patiriamą jautrumo bei liūdesio jausmo, ji nežinojo, kaip perteikti savo emocijas kūrybos proceso metu: „*Pradžia buvo labai sunki, galbūt dėl mano jautrumo, liūdesio, tiesiog nesupratau, ko iš manęs norima, nežinojau, kaip galima spalvomis ir piešiniais perteikti savo emocijas*”. Užsiėmimų eigoje jai palengva pavyko „persilaužti” ir atlikti užduotis: „*Žingsnis po žingsnio persilaužiau, nors ir su ašaromis užduotis atlikdavau*”. Pacientė Aušra apibendrinama savo Dailės terapijos programos patirtį savo dienoraštyje rašo, kad Dailės terapijos programos pabaigoje jos liūdesio jausmas sumažėjo ir įsivyravo susidomėjimo jausmas. Galiausiai ji džiaugiasi, kad jai pavyko „nugalėti” savo liūdesį: „*Apmalšo liūdnumas, atsirado susidomėjimas. <...> Džiaugiuosi, kad man pavyko nugalėti liūdesį*”. Apibendrinant, šios pacientės Aušros mintys atskleidžia jos liūdesio jausmo mažėjimą Dailės terapijos programos eigoje. Nors pradžia jai buvo sunki, tačiau palengva jai pavyko pereiti šį sudėtingą etapą ir vietoje liūdesio pajusti susidomėjimo jausmą.

4.1.3.2. Liūdesio jausmas per visą Dailės terapijos programos laikotarpį nepasikeitė

Pacientė Karolina savo dienoraštyje atskleidžia, kad Dailės terapija buvo pirmas toks patyrimas jos Gyvenime, tačiau jai jis buvo neveiksmingas siekiant sumažinti jos liūdesio jausmą: „*Dailės terapija, tai buvo mano pirmas patyrimas kaip galima spalvomis ir piešimu išreikšti savo jausmus. Tačiau liūdesio jausmas liko ir niekaip man jo nepavyko įveikti nei spalvomis, nei piešiniais*”.

4.1.4. Liūdesio jausmas ir kiti įvairūs jausmai

4.1.4.1. Liūdesio jausmo sąsaja su nerimo jausmu: „*Aš savo liūdesio jausmą tapatinu šiek tiek su nerimo jausmu (pas mane jie dažniausiai koreliuojasi tarpusavyje).*”

Paciento Dominyko dienoraštyje perteiktos mintys atskleidžia jo liūdesio jausmo tapatinimą su nerimo jausmu, jis dažniausiai šiuos jausmus koreliuoja tarpusavyje: „*Aš savo liūdesio jausmą tapatinu šiek tiek su nerimo jausmu (pas mane jie dažniausiai koreliuojasi tarpusavyje)*”. Taip pat, dienoraščio pabaigoje jis liūdesio ir nerimo jausmą pamini kartu: „*Liūdesio (nerimo) jausmas pasireiškėdavo kitų užsiėmimų metu, kasdienės veiklos metu*”. Galbūt šios paciento Dominyko mintys atskleidžia svarbą geriau pažinti savo emocijas, pasistengti suprasti kiekvieną iš jų individualiai netapatinant jų tarpusavyje. Galbūt šis tapatinimas paciento viduje galėjo sukurti chaotiškumo jausmą ir nulemti blogesnę savijautą bei depresijai būdingų simptomų pasireiškimą. Vis tik jis apibendrinamas savo Dailės terapijos programos patirtį rašo, kad jam šie užsiėmimai buvo naudingi ir prasmingi: „*pajutau didelę naudą, prasmę tame*”.

Pacientė Brigita savo dienoraščio pradžioje liūdesio jausmą mini individualiai, tačiau pabaigoje apibendrinama savo Dailės terapijos programos patirtį ji šiuos jausmus pamini kartu: „*Dailės terapijos metu mano nerimo ir liūdesio beveik neliko, pasijautau dėl to stipresnė*”. Nors pacientė Brigita neįvardino šių dviejų jausmų tapatinimo tarpusavyje, tačiau jų paminėjimas kartu galbūt atspindi glaudų šių dviejų jausmų ryšį jos vidiniame pasaulyje. Galbūt šios mintys, taip pat kaip ir paciento Dominyko, atskleidžia svarbą geriau pažinti nerimo ir liūdesio jausmus individualiai, pasistengti suprasti jų skleidžiamą žinutę ir tokiu būdu geriau pažinti save bei pagerinti savo psichoemocinę sveikatą.

Pacientas Justinas savo dienoraščio užrašuose dalinasi, kad jam pirmieji du Dailės terapijos užsiėmimai buvę nerimastingi, o toliau besidalindamas savo mintimis jis nerimo ir liūdesio jausmus pamini kartu: „*Pirmi du užsiėmimai buvo nerimastingi, bet kuo toliau, tuo nerimas ir liūdesys mažėjo, nes savo viduje pajutau, kad piešdamas ir vėliau pasakodamas aš labai išjaučiu ir po to man pasidaro geriau*”. Toliau savo dienoraštyje jis rašo, kad tęsiantis užsiėmimams, jo liūdesio ir nerimo jausmas mažėjo ir taip pat jis juos mini kartu: „*Tęsiantis toliau kiekvienam užsiėmimui, mano nerimas ir liūdesys palaipsniui mažėjo*”. Galbūt šios paciento Justino mintys taip pat, kaip ir anksčiau aprašytų tyrimo dalyvių, atskleidžia glaudų nerimo ir liūdesio

tarpusavio ryšį bei svarbą šiuos jausmus pažinti individualiai, geriau suprasti kiekvieno iš jų reikšmę, skleidžiamą žinutę, tokiu būdu siekiant vis geriau pažinti save ir pasijusti geriau.

- **Liūdesio ir vienvės jausmo tarpusavio sąsaja:** „*Liūdesys man labiausiai siejasi su vienvė*”

Pacientė Brigita savo dienoraščio užrašuose dalinasi, kad jos liūdesys jai labiausiai siejasi su vienvės jausmu: „*Liūdesys man labiausiai siejasi su vienvė*”. Jai būnant Psichiatrijos klinikoje buvo svarbus buvimas su kitais žmonėmis ir bendravimas su jais: „*Būdamą liginėje stengiausi daug bendrauti, nuolat esu tarp žmonių ir man labai patinka grupiniai užsiėmimai, todėl visų užsiėmimų metu neteko daug nerimauti*”. Pacientės Brigitos mintys atskleidžia, kad vienvės jausmas gali būti glaudžiai susijęs su liūdesio jausmu. Galbūt šios mintys perteikia bendravimo ir ryšio su kitais žmonėmis svarbą tiek Dailės terapijos programos metu, tiek galbūt jos asmeniniame Gyvenime jos psichoemociinei sveikatai. Dienoraščio pabaigoje ji vienvės jausmo nemini, tačiau rašo, kad ji liūdesio jausmo beveik nebejaučia.

Pacientas Aidas savo dienoraščio užrašuose perteikia pirmojo užsiėmimo „Mano emocijos kaip gėlės” savo emociinės būsenos kaitos priėmimą ir pamini liūdesio ir vienvės jausmus kartu: „*Nupiešęs savo „Vidinį sodą”, galėjau daug lengviau priimti savo emociinę kaitą, o pagrinde tokias emocijas, kaip: liūdesį, vienvę, santarvę su savimi*”. Jis savo dienoraštyje dalinasi, kad po antrojo užsiėmimo jo vienvės jausmas tapo mažesnis: „*Asmeniškai aš pradėjau klausti ir duoti grįžtamąjį ryšį vesdamas dialogus po terapijos laiko, vienvės jausmas jau nebe toks stiprus. Perteikti pagrindinę mintį jau buvo daug lengviau*”. Šios mintys, taip kaip ir pacientės Brigitos, atskleidžia vienvės ir liūdesio jausmų glaudų tarpusavio ryšį. Pacientas Aidas savo dienoraštyje atskleidžia, kad Dailės terapijos programos eigoje pradėjo atsiskleisti, pradėjo inicijuoti klausimus, suteikti grįžtamąjį ryšį. Galbūt šios mintys atskleidžia, kad paciento viduje vyraujančią vienvės jausmą sukelia vidinių išgyvenimų užsklendimas savyje, o jų atskleidimas grupėje šį vienvės jausmą jam padėjo sumažinti, o savo ruožtu galbūt jo liūdesio jausmas taip pat pradėjo mažėti. Ši mintis galbūt atspindi ne tik buvimo tarp kitų žmonių svarbą siekiant sumažinti vienvės ir liūdesio jausmus, tačiau ir paties žmogaus bendravimo inicijavimą su kitais, drąsą atsiverti ir pasidalinti tikromis viduje vyraujančiomis mintimis ir išgyvenimais.

4.1.4.2. Liūdesio ir baimės jausmų tarpusavio sąsaja: „*Nuo pirmo iki paskutinio užsiėmimo visai dingo baimė, sumažėjo ir nebejaučiau liūdesio*”

Pacientas Justinas, apibendrinamas savo Dailės terapijos programos patirtį, jis savo liūdesio jausmą mini kartu su baimės jausmu: „*Nuo pirmo iki paskutinio užsiėmimo visai dingo baimė, sumažėjo ir nebejaučiau liūdesio*”. Galbūt ši mintis atskleidžia glaudų liūdesio ir baimės jausmų tarpusavio ryšį. Galbūt dėl paciento viduje patiriamų intensyvių baimės jausmų jis savo ruožtu jautė ir liūdesio jausmą. Taip pat, galbūt šių jausmų tarpusavio koreliacija atskleidžia svarbą geriau suprasti liūdesio ir baimės jausmus individualiai, siekiant geriau pažinti save ir sumažinti vidinio chaotiškumo jausmą.

Pacientė Brigita savo dienoraščio užrašuose besidalindama savo Dailės terapijos programos patirtimi, savo baimės ir liūdesio jausmus mini kartu: „*Pamažu dailės terapijos pagalba pradėjau geriau suprasti savo baimės ir liūdesio priežastis*”. Ši mintis, taip pat kaip ir paciento Justino, atskleidžia glaudų baimės ir liūdesio jausmų tarpusavio ryšį. Ji rašo, kad eigoje ji pradėjo suprasti šių jausmų atsiradimo priežastis. Šių priežasčių suvokimas galbūt jai padėjo šiuos jausmus atskirti ir pažinti kiekvieną iš jų individualiai bei savo ruožtu pagerinti savo psichoemocinę sveikatą.

4.1.5. Ateitis svarbi teigiamos psichoemocinės sveikatos dalis

4.1.5.1. Geresnis savo jausmų pažinimas padeda atsigręžti į šviesesnę ateitį: „*...atradau jėgų toliau dirbti su savimi ir net matau šviesesnę ateitį.*”

Pacientė Brigita apibendrinama savo Dailės terapijos programos patirtį dalinasi, kad tyrimo eigoje jos viduje atsirado daugiau vilties ir pradėjo pasitikėti ateitimi. Taip pat ji rašo, kad ji pradėjo suprasti savo Gyvenimo prasmę: „*Atsirado daugiau vilties ir pasitikėjimo ateitimi. Terapija padėjo priartėti prie gyvenimo prasmės (savo gyvenimo) supratimo*”. Šios pacientės Rasos mintys atskleidžia, kad galbūt iki atvykimo į Psichiatrijos kliniką ji savo vidiniame pasaulyje nejautė vilties, taip pat neturėjo savo Gyvenimo prasmės, ir, galbūt dėl šios priežasties nematė savo ateities. Galbūt jos užslopintuose vidiniuose išgyvenimuose slypėjo atsakymai į jos Gyvenimo klausimus, o jų atskleidimas užsiėmimų eigoje padėjo geriau pažinti save, savo tikslus ir suprasti savo Gyvenimo prasmę, o tai savo ruožtu galbūt jai padėjo pajudėti iš vidinio sąstingio, atsigręžti į ateitį ir ja pasitikėti.

Dailės terapijos pradžioje pacientei Gustei buvo sunku savo mintis perteikti kūrybos proceso metu: „*Prieš dailės terapiją net nebūčiau mokėjusi savo mintis, skausmus pateikti ant lapo ir išversti viską iš minčių kalbos į kalbamą kalbą*”. Užsiėmimų eigoje ji leido sau pabūti su savo skausmingais išgyvenimais, juos pajauti, suprasti jų priežastis: „*dailės terapija leido ištraukti visus skausmus iš širdies gilumų, su jais pabūti, juos pajauti, su jais susitaikyti, suprasti, kad tai mano dalis ir net kodėl aš tai jaučiu*”. Taip pat, apibendrindama savo Dailės terapijos patirtį ji dalinasi, kad supranta, jog jos gijimo procesui reikia skirti pakankamai laiko, tačiau per buvimo Psichiatrijos klinikoje laikotarpį ji savyje atrado jėgų su savimi dirbti ir pradėjo matyti šviesesnę ateitį: „*Supratau, kad per kelias savaites viskas taip greitai nepasidarys, bet dėl to, kad čia pabuvau, atradau jėgų toliau dirbti su savimi ir net matau šviesesnę ateitį*”. Pacientės Gustės dienoraščio užrašuose perteiktos mintys atskleidžia glaudų ryšį tarp pagerėjusios vidinės būsenos ir atsigręžimo į jos šviesesnę ateitį. Dailės terapijos pradžioje jai buvo sudėtinga išreikšti save, savo jausmus proceso metu. Tačiau eigoje jai pavyko išskelti skausmingus išgyvenimus iš jos širdies gelmės, juos pajauti ir suprasti jų priežastis. Šiuose užslopintuose jausmuose galbūt slypėjo atsakymai į jos klausimus, jos tikrosios mintys, kurias galėjo įvardinti Dailės terapijos proceso metu ir įsisąmoninti. Šis vidinių išgyvenimų įsisąmoninimas galbūt jai padėjo pasijusti geriau, leisti atsiskleisti teigiamiems jausmais, kurie savo ruožtu padėjo jai pajudėti iš vidinio sąstingio ir atsigręžti į jos minimą šviesesnę ateitį.

4.1.5.2. Ateities tikslų žinojimas svarbi geros savijautos dalis: *Po šios užduoties atlikimo ir pristatymo, labai greitai, tą pačią dieną, susiplanavau daug daugiau ateities tikslų ir lūkesčių ir užsirašiau daug, naudingų man, idėjų.*

Dienoraščio pradžioje pacientė Rasa dalinasi, kad anksčiau ji buvo labai energinga, ją domino muzika. Taip pat ji pati pati kurdavo dainas. Muzika ją nuramindavo: „*Buvau labai energinga, domino muzika, ateidavo laikas, kad ir pati kūriau dainas. Muzika. Muzika mane nuramindavo*”. Toliau savo dienoraštyje ji atskleidžia, kad jos vidiniame pasaulyje susikaupė daug skausmo, kuris ją nugalėjo: „*Kaupėsi viskas mano viduje ir sprogo lyg balionas. Visos susikaupusios mintys ir skausmas mane nugalėjo*”. Būdama Psichiatrijos klinikoje, taip pat dalyvaudama Dailės terapijos užsiėmimuose, ji palengva pradėjo atsigauti. Ji pradėjo suprasti, kad Gyvenimas vyksta dabartyje, o praeitį svarbu pamiršti. Šios mintys jai padėjo atsigręžti į ateitį: „*Supratau, kad po truputėlį galiu atsigauti ir suprasti, kad gyvenama šia diena, o praeitį pamiršti ir siekti tikslo, kurį praradau. Keičiuosi tik reikia didelio noro tą padaryti*”. Dailės terapijos užsiėmimai galbūt pacientei Rasai padėjo išgyventi ir įsisąmoninti praeityje patirtą

skausmą, o šis procesas savo ruožtu galbūt jai padėjo sugrįžti į dabartį ir vėl siekti užsibrėžto, anksčiau prarasto, tikslo.

Pacientas Aidas savo dienoraščio užrašuose dalinasi, kad užduoties „Mano gyvenimo laiko juosta” metu jis tiksliai žinojo savo praeitį ir dabartį, tačiau ateities tikslų turėjo nedaug. Toliau jis dalinasi, kad po šios užduoties, tą pačią dieną, ateities tikslų užsirašė daug daugiau: „Užduotyje, kai mes turėjome iliustruoti savo praeitį, dabartį, ateitį laiko juostoje. Aš labai detaliai žinojau savo praeitį, dabartį, tačiau ateities buvo tik tai pora raktinių tikslų, tokiu eiliškumu: 1. Studijos, 2. Darbas, 3. Kelionė į užsienį. Po šios užduoties atlikimo ir pristatymo, labai greitai, tą pačią dieną, susiplanavau daug daugiau ateities tikslų ir lūkesčių ir užsirašiau daug, naudingų man, idėjų”. Apibendrinamas savo Dailės terapijos programos patirtį pacientas Aidas dalinasi, kad eigoje jam sugrįžo noras užsiimti ankstesnėmis veiklomis, išaugo kūrybiškumas ir produktyvumas, taip pat užsibrėžė rimtų ateities tikslų, kurių ketina siekti: „Grįžo noras užsiimti savo senomis veiklomis. Taip pat išaugo mano kūrybiškumas bei produktyvumas <...> Esu užsibrėžęs rimtų ateities tikslų ir iššūkių, kurių ir sieksiu”. Paciento Aido mintys atskleidžia, kad vidinė būseną gali būti glaudžiai susijusi su ateities tikslais, jų žinojimu. Iš pradžių jis tiksliai galėjo įvardinti savo praeitį ir dabartį, tačiau ateities tikslų žinojo nedaug. Ši užduotis jį tarsi įkvėpė užsibrėžti jų daugiau ir pajudėti iš vidinio sąstingio. Dienoraščio pabaigoje jis dalinasi, kad užsiėmimų eigoje išaugo jo produktyvumas, kūrybiškumas, taip pat sugrįžo noras užsiimti senomis veiklomis. Galiausiai jis užsibrėžė rimtų ateities tikslų, kurių jis ketina siekti.

4.1.6. Požiūris svarbi geros savijautos dalis

4.1.6.1. Nepavykęs rezultatas gali būti leidžiamas ir priimtas kaip rezultatas: „Padėjo ir supratimas, jog neigiamas rezultatas taip pat yra rezultatas.”

Pacientė Brigita savo dienoraščio užrašuose dalinasi, kad jai labiausiai patiko užduotis „Kintsukuroi - Dubenėlio daužymas ir jo suklijavimas aukso spalvos kljais”. Šios užduoties metu ji suprato, kad nepavykęs rezultatas taip pat gali būti leidžiamas ir priimtas kaip rezultatas: „Padėjo ir supratimas, jog neigiamas rezultatas taip pat yra rezultatas. Atėjo supratimas, kad liūdesį, sielvartą galima pakeisti kažkokia kitokia veikla arba patyrimu. Supratau, jog ten, kur yra susidomėjimas, liūdesiui vietos nėra. Dailės terapijos metu nustojau nerimauti ir pradėjau labiau pasitikėti savimi”. Šios pacientės Brigitos mintys atskleidžia, kad požiūris yra svarbi geros savijautos dalis. Šios užduoties rezultatas jai buvo nesėkmingas, tačiau ji tai priėmė kaip

proceso dalį ir jį pripažino kaip leidžiamą. Dėl šio suvokimo ji pasijuto geriau, taip pat šio užsiėmimo eigoje ji suprato, kad jos viduje vyraujantį skausmą galima pakeisti tokia veikla, kuri kelia susidomėjimo jausmą nepaisant nepavykusio rezultato. Galiausiai dėl šių vidinių atradimų ji pradėjo mažiau nerimauti ir labiau pasitikėti savimi.

4.1.6.2. Neigiamą atspalvį turintys jausmai gali būti leidžiami: *Dar ką supratau, kad jausti liūdesį ir verkti yra normalu. Visą laiką buvau įtikinėjama atvirksčiai.*

Pacientė Gustė savo dienoraščio užrašuose dalinasi, kad jai atvykus į ligoninę ji buvo nusiteikusi skeptiškai, jai tuo metu atrodė, kad niekada nepagerės: „*Pirmomis dienomis ligoninėje į viską žiūrėjau skeptiškai, galvojau, kad man niekada nepagerės, tas liūdesys ir skausmas niekada nesibaigs. Užsiėmimai man atrodė kvaili, galvojau, kad tai nesąmonė ir man jie nepadės, bet su kiekvienu užsiėmimu mano nuomonė pakito*”. Toliau besidalindama mintimis apie savo Dailės terapijos programos patirtį ji rašo, kad ji suprato, jog jausti liūdesį yra normalu, nors anksčiau ji buvo įtikinėjama atvirksčiai: *Dar ką supratau, kad jausti liūdesį ir verkti yra normalu. Visą laiką buvau įtikinėjama atvirksčiai*”. Šios pacientės Gustės mintys atskleidžia požiūrio ir nusiteikimo svarbą vidinei būsenai. Ji iš pradžių dalinasi, kad ji netikėjo, jog jai gali pagerėti ir skausmas sumažėti, tačiau eigoje jos požiūris pradėjo keistis, jos savijauta pradėjo gerėti. Taip pat tyrimo metu pasikeitė jos požiūris apie liūdesio jausmą, ji suprato, kad verkti ir jausti šį jausmą yra normalu ir leidžiama.

4.1.7. Pasitikėjimas savimi svarbi vidinio pasaulio dalis

4.1.7.1. Dailės terapijos užsiėmimai gali padėti suprasti, kaip pasitikėti savimi: *„Dailės terapija man labai suteikė daug naudos, kaip pasitikėti savimi ir išreikšti savo emocijas ir jas pavaizduoti, aptarti kiekvieną smulkmeną, kuri kamuoja, skaudina*”

Pacientė Rasa savo dienoraščio užrašuose atskleidžia, kad jai Dailės terapija suteikė daug naudos, užsiėmimai jai padėjo suprasti, kaip pasitikėti savimi: „*Dailės terapija man labai suteikė daug naudos, kaip pasitikėti savimi ir išreikšti savo emocijas ir jas pavaizduoti, aptarti kiekvieną smulkmeną, kuri kamuoja, skaudina*”. Šios pacientės Rasos mintys atskleidžia, kad viduje

vyraujančią neigiamą būseną gali sukelti pasitikėjimo savimi trūkumas, o užsiėmimų patirtys galbūt jai padėjo suprasti, kaip šį jausmą susigrąžinti ir savo ruožtu pasijusti geriau.

4.1.7.2. Sėkmingai įveikta iššūkį kelianti užduotis gali padėti susigrąžinti pasitikėjimą savimi: „*Visa tai suteikė pasitikėjimo savimi, liūdesys iš lėto keitėsi džiaugsmu savo darbais įveiktais sunkumais*”

Pacientui Aidui pasitikėjimas savimi taip pat, kaip ir pacientei Rasai, svarbi jo vidinio pasaulio dalis. Jam šį jausmą suteikė sėkmingai atlikta „Kintsukuroi - Dubenėlio daužymas ir jo suklijavimas aukso spalvos klijais” užduotis, kuri jam kėlė iššūkį: „*Visa tai suteikė pasitikėjimo savimi, liūdesys iš lėto keitėsi džiaugsmu savo darbais įveiktais sunkumais*”. Šios paciento Aido mintys atskleidžia ne tik pasitikėjimo savimi, tačiau ir iššūkį keliančios užduoties svarbą Gyvenime. Sėkmingai įveikta iššūkį kelianti užduotis jam padėjo susigrąžinti pasitikėjimą savimi, o jo liūdesio jausmas pradėjo keistis džiaugsmo jausmu.

4.2. Tyrimo dalyvių Dailės terapijos proceso kūrinų analizė

Šioje magistro baigiamojo darbo tyrimo turinio analizėje atskleidžiami dažniausiai pasikartojantys tyrimo dalyvių kūrinų vizualinės raiškos būdai: vaizdiniai, simboliai, formos, dydžiai, spalvos, kompozicija Dailės terapijos programos laikotarpiu. Šie pasikartojimai buvo sugrupuoti, dažniausi pasikartojimai sudarė didžiausias grupes ir temas, rečiausi pasikartojimai sudarė smulkias grupes ir temas.

1. TUŠTUMA PIEŠINIUOSE

1.1. TUŠČIA POPIERIAUS LAPO ERDVĖ

1.2. SKIRTINGŲ SIMBOLIŲ VAIZDAVIMAS BE PAGRINDO LINIJOS TUŠTUMOJE

1.3. TUŠČIAVIDURĖS ŽMONIŲ FIGŪROS

Iš viso pasikartoja **50 kartų** per visą Dailės terapijos programos laikotarpį.

2. MAŽESNIS POPIERIAUS LAPO FORMATAS IR MAŽOS ŽMONIŲ FIGŪROS -

Nepilnavertiškumo jausmas - pasikartoja **49 kartus** per visą Dailės terapijos programos laikotarpį.

3. CHAOTIŠKUMAS, SUJUNGIMAS IR NESUJUNGIMAS Į VIENTISĄ VISUMĄ,

AŠTRIŲ VIETŲ VAIZDAVIMAS - Siekis atrasti save ir patirti vidinės pilnatvės **jausmą** - pasikartoja **40 kartų** per visą Dailės terapijos programos laikotarpį.

4. MĖLYNA SPALVA - Šaltumo, liūdesio jausmas - pasikartoja **37 kartus** per visą Dailės

terapijos programos laikotarpį.

5. GAMTOS ELEMENTAI - Vidinės būsenos atspindys ir jos priklausomumas nuo

dėsningai besikeičiančių Gamtos sąlygų - pasikartoja **31 kartą** per visą Dailės terapijos programos laikotarpį.

6. UŽRAŠYTI ŽODŽIAI - Atitolimas nuo savo emocijų - pasikartoja **25 kartus** per visą

Dailės terapijos programos laikotarpį.

7. ŽMONIŲ FIGŪROS - Viduje vyraujančio savęs suvokimo atspindys - pasikartoja **15**

kartų per visą Dailės terapijos programos laikotarpį.

4.2.1. Tuštuma piešiniuose

Šioje temoje bus analizuojami šio magistro baigiamojo darbo tyrimo dalyvių kūriniai, kuriuose vyrauja tuštuma ir sukuria tuštumos jausmą. Pacientų kūrinuose atsiskleidžia neužpildytos popieriaus lapo erdvės, skirtingų simbolių be pagrindo linijos tuštumoje ir tuščiavidurių žmonių figūrų vaizdavimas. Šis vaizdavimas iš viso pasikartoja **50 kartų** per visą Dailės terapijos programos laikotarpį. Iš jų tuščios popieriaus lapo erdvės vaizdavimas pasikartoja 29 kartus, skirtingų simbolių be pagrindo linijos vaizdavimas pasikartoja 16 kartų, o tuščiavidurių žmonių figūrų vaizdavimas pasikartoja 5 kartus.

4.2.1.2. Tuščia popieriaus lapo erdvė

Šio tyrimo dalyvių kūrinuose atsiskleidžianti pasikartojanti neužpildyta popieriaus lapo erdvė, kuri sukuria tam tikrą tuštumos jausmą. Žemiau pateikiami tyrimo dalyvių kūriniai, kuriuose atsispindi tuštuma ir jos jausmas (4 pav.). Taip pat šių kūrinų grupės analizė.



4 pav. Tyrimo dalyvių kūriniai, kuriuose atsispindi tuštumos vaizdavimas.

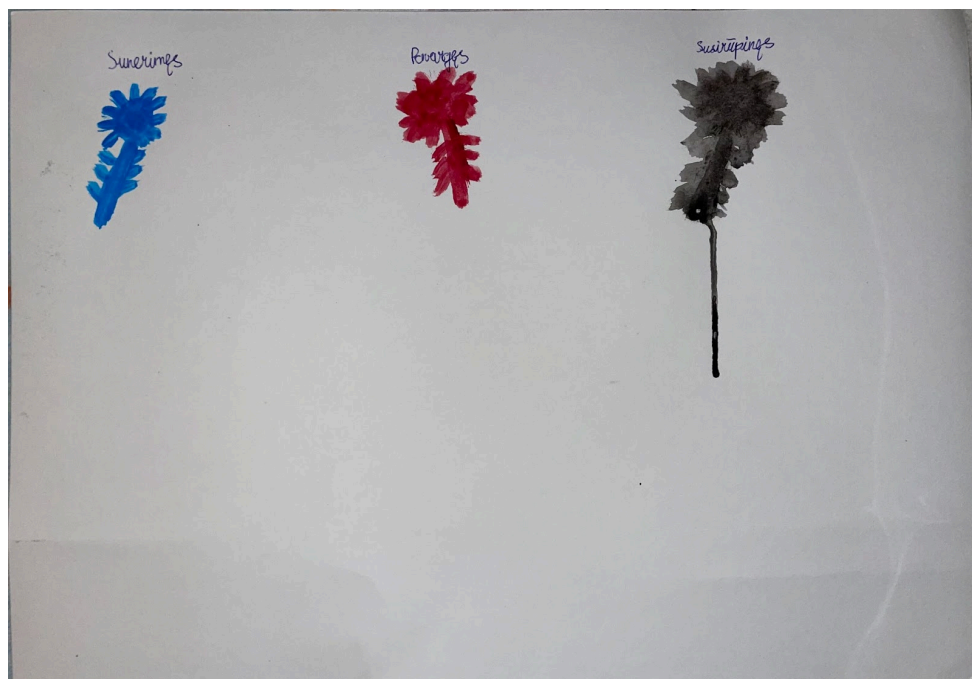
Lisa Hinz knygoje rašoma, kad didesnis erdvės užpildymas siejamas su afektiniu komponentu, kuris būdingas manija sergantiems pacientams, o pacientai, kurie panaudoja nedaug erdvės savo kūrinio pavaizdavimui, siejamas su mažesne afektine išraiška, kuri būdinga depresijos sindromu sergantiems pacientams. [22] Remiantis šiomis Lisa Hinz perteiktomis mintimis, galbūt šio magistro baigiamojo darbo tyrimo dalyvių kūrinuose atsiskleidžiantis neužpildytos popieriaus lapo erdvės vaizdavimas atspindi jų vidiniame pasaulyje vyraujančią mažesnę afektinę išraišką, mažesnę savo emocijų pažinimą ir dėl šios priežasties tuščios popieriaus lapo erdvės perteikimą savo kūrinuose. Remiantis tyrėjo dienoraščiu, pacientė Gustė užduoties „Mano emocijos kaip gėlės“ savo kūrinyje pavaizdavo vieną gėlę. Ji nupiešė savo mėgstamiausią gėlę - rožę, tačiau jai suteikė tokią spalvą, kuri jai siejasi su neigiama jos būseną. Refleksijos metu ji dalinosi, kad jos būseną pablogėjo, kadangi pamatė, kad jos sveikata geresnė palyginus su kitų pacientų. Uždavus klausimą, kaip ši gėlė atrodytų, jeigu jaustųsi gerai, ji įvardino, kad įgautų raudoną spalvą, tačiau suteikti tokią spalvą ji dar negali. Taip pat ji prisiminė, kaip jautėsi prieš susirgimą. Ji įvardino entuziazmą, džiaugsmą, veiklumą. Ji gerai prisimena, koks tai jausmas ir norėtų, kad ši būseną sugrįžtų. Jai besidalinant apie tai, kaip jautėsi anksčiau, pajutau stiprią energiją, šviesą, džiaugsmą. Pajutau, kad tai joje labai gyva, tačiau stipriai užslopinta. Užsiėmimo metu ji atrodė užsivėrusi, tačiau mintimis dalinosi jautriai ir atvirai, taip pat atsakė į visus klausimus. Pajutau, kad širdies gilumoje ji norėtų būti kitokia nei pateikia save kitiems žmonėms, tik ji atrodė, kad saugo save, tokiu būdu apsigina nuo pasaulio galimų pavojų. Nors užduoties metu pacientė galėjo lapą užpildyti įvairiomis gėlėmis, suteikiant joms tam tikrą emociją, tačiau ji pasirinko pavaizduoti tik vieną (5 pav.). Galbūt šios vienos gėlės pavaizdavimas atspindi autorės Lisa Hinz minėtą mažesnę afektinę išraišką, mažesnę savo emocijų pažinimą. Galbūt dėl šio mažo savo emocijų pažinimo pacientė Gustė pavaizdavo vieną gėlę, neužpildydama popieriaus lapo erdvės kitomis gėlėmis - emocijomis.



5 pav. Pacientės Gustės „Mano emocijos kaip gėlės” kūrinys.

Nagrinėtame literatūros šaltinyje Theodor Abt rašo, kad erdvės simbolis yra paremtas kolektyvine žmogaus patirtimi ir gali būti įvertintas empiriškai. Autorius rašo, kad tuščia erdvė niekuomet nėra tik tuščia erdvė, ji visuomet yra sąlygojama žmogaus suvokimo. Šaltinyje rašoma, kad kairė popieriaus lapo erdvės dalis yra siejama su neigiama puse ir praeitimi, o dešinė dalis asocijuojasi su teigiama puse ir ateitimi. Taip pat viršutinė popieriaus lapo erdvės dalis siejama su pakilimu, dvasia ir augimu, o apatinė dalis su žeme, šaknimis ir įsižeminimu. [23] Šio magistro baigiamojo darbo tyrimo dalyvių kūrinuose atsispindi objektų perteikimas įvairiose popieriaus lapo erdvės vietose. Remiantis šiomis literatūros šaltinyje perteiktomis mintimis, objektų padėties vaizdavimas įvairiose vietose galbūt galėjo sietis tiek su knygos autoriaus aprašytu archetipiniu modeliu, tiek galbūt su individualia pacientų sąmoningai ar pasąmoningai suteikta reikšme ir atspindi jų vidiniame pasaulyje vyraujančius tam tikrus jausmus. Remiantis tyrėjo dienoraščiu, pacientas Dominykas užduoties „Mano emocijos kaip gėlės” metu naudojo A3 formato popieriaus lapą. Jis pačiame popieriaus lapo viršuje (6 pav.) naudodamas dažus nutapė tris gėles, o prie jų užrašė šias savo emocijas: sunerimęs, pavargęs, susirūpinęs. Jis užsiėmimo metu atrodė pakankamai uždaras, nors kalbėjo atvirai, noriai, atsakė į visus klausimus. Paprašius apibūdinti tokias gėles, kurios būtų susijusios su maloniomis emocijomis,

jis įvardino šviesias spalvas. Taip pat, nors pacientas Dominykas naudojo didžiausią iš pateiktų pasirinkimų, A3 formato popieriaus lapą, jo gėlės užėmė nedidelę dalį viršuje. Refleksijos metu jis dalinosi, kad jam patinka tvarka, todėl tokiu būdu ir pavaizdavo šias savo gėles - emocijas. Nors jis atrodė pakankamai užsidaręs, pajutau, kad jis yra atviras šiai Dailės terapijos programai, norui įsitraukti ir siekiui pasveikti. Remiantis anksčiau aprašytais literatūros šaltiniuose perteiktomis autorių mintimis, paciento Dominyko gėlių - emocijų perteikimas didesnio iš pateiktų pasirinkimų, A3 formato popieriaus lapo pačiame viršuje galbūt atspindi šio paciento jo viduje vyraujančią norą augti, pakilti. Taip pat, nors jo popieriaus lapo erdvė neužpildyta ir joje vyrauja tuštumos jausmas, vis tik jis naudojo dažus. Nors remiantis Lisa Hinz mintimis paciento Dominyko popieriaus lapo erdvės neužpildymas asocijuojasi su mažesne afektine išraiška, jo Dailės priemonės pasirinkimas ir tam tikrų spalvų suteikimas savo emocijoms, jų užrašymas galbūt atspindi jo norą ir siekį ne tik augti, bet ir savyje atskleisti didesnę afektinę išraišką, siekį geriau pažinti savo emocijas ir jas išreikšti.



6 pav. Paciento Dominyko „Mano emocijos kaip gėlės” kūrinys.

4.2.1.3. Skirtingų simbolių vaizdavimas be pagrindo linijos tuštumoje

Šio tyrimo dalyvių kūriniuose atsiskleidžia kūrinio objektų vaizdavimas be pagrindo linijos tuštumoje. Žemiau pateikiami kai kurie pacientų kūriniai, kuriuose perteikiamas šis objektų vaizdavimas be pagrindo linijos (7 pav.), taip pat jų analizė.



7 pav. Tyrimo dalyvių kūriniai, kuriuose atsispindi objektų vaizdavimas be pagrindo linijos tuštumoje.

Nagrinėtame literatūros šaltinyje autorė Vibeke Skov aprašo pacientės atvejį, kur ji pasakoja apie savo sapno patyrimą. Ji užsiėmimo metu dalinasi, kad po šio sapno jos „Viduje labai tuščia“. Taip pat ji nupiešė vaizdinį, kuriame pavaizduotos figūros atrodo, tarytum jos būtų perteiktos be pagrindo linijos. [24] Galbūt šiame šaltinyje perteikiamos pacientės mintys asocijuojasi su šio magistro baigiamojo darbo tyrimo dalyvių kūriniais. Kaip buvo minėta, pacientų kūriniuose atsispindi objektų vaizdavimas be pagrindo linijos. Pacientė aprašytame šaltinyje minėjo, kad po jos patirto nemalonaus sapno ji viduje jautė tuštumą, tuomet ji pavaizduodama savo sapną perteikė objektus, tarytum jie būtų be pagrindo linijos. Galbūt šio tyrimo dalyviai taip pat savyje jautė tuštumos jausmus, o šie jausmai atsispindi jų kūriniuose, perteikiant objektus, tarytum jie vyrautų popieriaus lapo erdvėje be pagrindo linijos. Remiantis

kitame literatūros šaltinyje perteiktomis mintimis, tuštumos jausmas įprastai priskiriamas Ribinės asmenybės sutrikimui, tačiau šis jausmas taip pat gali vyrauti ir depresijos sindromu sergančių pacientų vidiniame pasaulyje. Šiame šaltinyje rašoma, kad tuštumos jausmas yra kompleksiška, neigiama emocinė būseną, kurią pacientai patiria skirtingai. Šis jausmas apima fizinio kūno komponentą, vienatvės ir socialinio atsiribojimo komponentą, taip pat gilų asmeninio nepasitenkinimo ir prasmės trūkumą. [25] Galbūt dėl šio tyrimo dalyvių viduje vyraujančios tuštumos jausmo, Gyvenimo prasmės trūkumo, asmeninio nepasitenkinimo, taip pat vienatvės ar socialinio atsiribojimo jie perteikė objektus savo kūrinuose vyraujančios popieriaus lapo erdvėje be pagrindo linijos. Remiantis tyrėjo dienoraščiu, pacientas Dominykas užduoties „Mano liūdesio jausmas” metu pavaizdavo save kaip namą (8 pav.). Refleksijos metu pirmąjį namo aukštą jis įvardino kaip liūdesio jausmą, kuris yra apgriuvęs, kurį reikia sutvarkyti. Antrąjį namo aukštą pacientas pavaizdavo mėlyna spalva, o tai jam asocijavosi su teigiama būseną, su veikimu, produktyvumu. Žalios spalvos stogas jam reiškė pačią geriausią būseną. Refleksijos metu jis dalinosi, kad jeigu jis jaustųsi gerai, šiame vaizdinyje atsirastų aplink šį namą sodas, kuriame auga gėlės, vyrauja malonus gėlių kvapas, o pačiame sode labai gera būti. Taip pat jis paminėjo, kad pirmasis namo aukštas pradėtų tvarkytis, atsirastų tam tikros gražiam namui būdingos detalės, o jam susitvarkius, jis pats ir liktų pirmame aukšte. Taip pat pacientas įvardino, kad kamino vietoje pro jį sklindantys dūmai atspindi apgriuvusio pamato neigiamus jausmus. Pacientas Dominykas pasirinko šį „save kaip namą” pavaizduoti popieriaus lapo erdvėje be pagrindo linijos. Galbūt remiantis anksčiau aprašytais literatūros šaltiniuose perteiktomis autorių mintimis, šis vaizdavimas taip pat atspindi paciento Dominyko viduje vyraujančius tuštumos jausmus. Paciento Dominyko refleksijos metu perteiktos mintys, kad jeigu jis jaustųsi gerai, aplink jo namą atsirastų sodas, pradėtų augti gėlės, vyrautų malonus gėlių kvapas, taip pat atsirastų tam tikros gražiam namui būdingos detalės, o pačiame sode jam būtų labai gera būti, tarsi atspindi pagrindo linijos atsiradimą jo lapo erdvėje, taip pat jo vidinės tuštumos užsipildymą jam patinkančiais ir maloniais dalykais.



8 pav. Paciento Dominyko „Mano liūdesio jausmas” kūrinys.

4.2.1.4. Tuščiaidurės žmonių figūros

Kaip buvo minėta, šio tyrimo dalyvių kūrinuose atsiskleidžia tuščiaidurių žmonių figūrų vaizdavimas. Žemiau pateikti pacientų piešiniai, kuriuose perteikiamas šis vaizdavimas (9 pav.).



9 pav. Tyrimo dalyvių kūriniai, kuriuose atsispindi tuščiaidurių žmonių figūrų vaizdavimas.

Pacientė Karolina užduoties „Mano širdis ir tai, kas joje yra” savo kūrinyje pavaizdavo 5 tuščiaavidurias žmonių figūras su galva, plaukais, akimis, burna, ausimis, rankomis, kojomis (10 pav.). Šią užduotį pacientė atliko pakankamai greitai. Ji refleksijos metu dalinosi, kad pasirinko nupiešti savo šeimą, o viršuje šviečiančią saulę. Ji pavaizdavo savo vyrą, mamą ir savo vaikus. Uždavus klausimą, kurioje vietoje būtų ji pati, ji paminėjo, kad ji yra visa širdis, o jeigu reikėtų nupiešti, tuomet ji būtų šalia savo vyro. Po šios užduoties ji paminėjo, kad pasijuto gerai, ją aplankė šiltos emocijos. Tai jai buvo tarsi priminimas, kad nepaisant negatyvios būsenos, ji turi tai, kas jai yra aukščiau visko. Aplink pacientės nupieštas figūras, pavaizduotos širdies plote vyrauja pakankamai tuščia erdvė. Kaip buvo minėta, pacientė pasidalinimo metu dalinosi, kad širdis yra ji pati. Galbūt pavaizduotos tuščiaavidurės figūros, taip pat aplink jas vyraujanti tuščia širdies erdvė, kuri atspindi pačią pacientę, atskleidžia pacientės viduje vyraujančią tuštumos jausmą, kuris, remiantis Lisa Hinz mintimis, susijęs su mažu savo emocijų pažinimu ir mažesne afektine išraiška.



10 pav. Pacientės Karolinos „Mano širdis ir tai, kas joje yra” kūrinys.

Apibendrinant, šio tyrimo dalyvių kūrinuose atsiskleidžiantis neužpildytos popieriaus lapo erdvės vaizdavimas atskleidžia pacientų viduje vyraujančią mažesnę afektinę išraišką, mažesnę savo emocijų pažinimą, ir, galbūt dėl šios priežasties vyraujančią tuštumos jausmą jų vidiniame pasaulyje. Taip pat, kaip buvo minėta literatūros šaltiniuose, tuščia erdvė ne visuomet yra tik tuščia erdvė. Pacientų kūrinio objektų vaizdavimas tam tikrose popieriaus lapo vietose gali

atspindėti tam tikrus jausmus, pavyzdžiui, paciento Dominyko perteiktos gėlės - emocijos galbūt atskleidžia jo viduje vyraujančius pakilimo, dvasios ir augimo jausmus. Tyrimo dalyvių kūrinuose atsiskleidžiantis skirtingų simbolių be pagrindo linijos vaizdavimas atspindi taip pat jų viduje vyraujančią tuštumos jausmą, kuris, remiantis minėtomis literatūros šaltiniuose perteiktomis mintimis, apima Gyvenimo prasmės trūkumo, asmeninio nepasitenkinimo, vienatvės ir socialinio atsiribojimo jausmus. Galbūt šie jausmai asocijuojasi su minėtu mažesniu savo emocijų pažinimu ir mažesne afektine išraiška. Galbūt geresnis savo emocijų pažinimas gali nulemti viduje įsiviraujančią Gyvenimo prasmę, asmeninį pasitenkinimą, taip pat geresnio santykio su savimi ir kitais kokybę. Taip pat, pacientų kūrinuose atsispindi tuščiavidurių žmonių figūrų vaizdavimas. Remiantis literatūros šaltiniuose perteiktomis autorių mintimis, galbūt šis žmonių figūrų perteikimas taip pat atspindi vyraujančius tuštumos jausmus pacientų vidiniame pasaulyje.

4.2.2. Mažesnis popieriaus lapo formatas ir mažos žmonių figūros - Nepilnavertiškumo jausmas

Šio magistro baigiamojo darbo tyrimo metu pacientams buvo pateikiami A4 ir A3 popieriaus lapo formatai. Tyrimo rezultatai atskleidžia mažiausio iš pateiktų dydžių, A4 formato popieriaus lapo pasirinkimą. Taip pat pacientų kūriniuose vaizduojamos mažos žmonių figūros. Mažesnio popieriaus lapo formatas ir mažų žmonių figūrų vaizdavimas pasikartoja **49 kartus**. Iš jų mažesnio popieriaus lapo formato pasirinkimas pasikartoja 46 kartus, o mažų žmonių figūrų vaizdavimas pasikartoja 3 kartus. Žemiau pateikiami tyrimo dalyvių kūriniai, kurie buvo atlikti pasirenkant mažesnią popieriaus lapo formatą ir kūriniai, kuriuose buvo perteikiamos mažos žmonių figūros. Šie mažų žmonių figūrų vaizdavimo kūriniai taip pat buvo atlikti pasirenkant mažesnią, A4 formato popieriaus lapą (11 pav.).

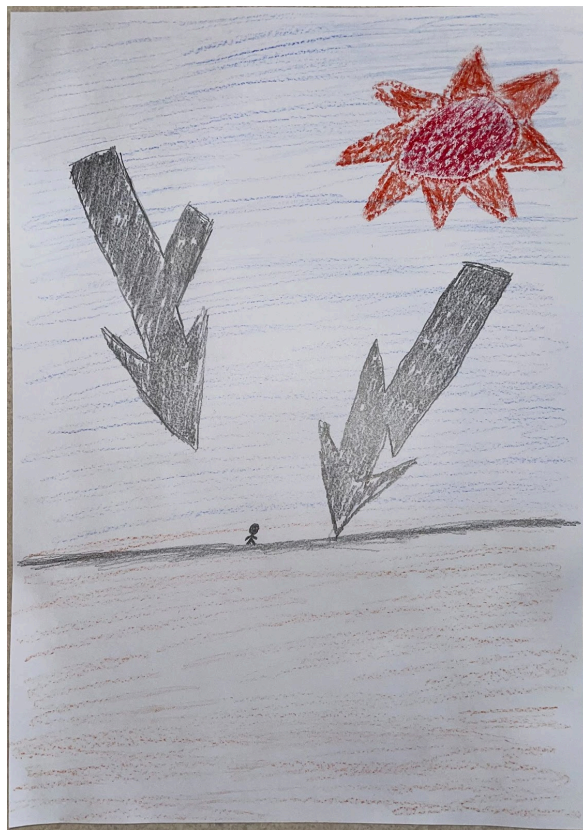


11 pav. Tyrimo dalyvių kūriniai, kuriuose perteikiamas mažesnis, A4 formato popieriaus lapas ir mažų žmonių figūrų vaizdavimas.

Mažesnis popieriaus lapo formatas. Autorė Lisa Hinz savo knygoje rašo, kad didesnis popieriaus lapo formato pasirinkimas susijęs su didesniu kiekiu minčių, idėjų, emocijų. [22] Remiantis Lisa Hinz perteiktomis mintimis, šio tyrimo dalyvių mažesnio, A4 formato popieriaus lapo pasirinkimas galbūt atspindi pacientų viduje vyraujančias užslopintas emocijas ir prislopintą šių emocijų išraišką. Kitame nagrinėtame literatūros šaltinyje autorius Theodor Abt rašo, kad labai didelis popieriaus lapo formatas gali perteikti didelę svarbą ir vertę to, kas pavaizduota. Tačiau tai gali būti ir tendencinga grandioziškumo, perteklinio išdidinimo ar abiejų, išraiška. Labai mažas popieriaus lapas gali rodyti savęs nepaisymą, baimę ar nepakankamą įvertinimą to, kas kyla iš vidinio žmogaus pasaulio. Tačiau tai taip pat gali atspindėti intensyvumą kažko brangaus. [23] Kitame literatūros šaltinyje rašoma, kad vienas iš depresijos sindromo simptomų yra nepilnavertiškumo jausmas: „Kaltės, bevertiškumo ar bejėgiškumo jausmas”. [26] Šis savęs nuvertinimas gali būti susijęs su literatūros šaltinyje autoriaus Theodor Abt aprašomu savęs nepaisymu, pasirenkant mažesnę popieriaus lapo formatą. [23] Remiantis šiomis autorių perteiktomis mintimis, šio magistro baigiamojo darbo tyrimo dalyvių mažesnio, A4 formato popieriaus lapo pasirinkimas galbūt atspindi jų vidiniame pasaulyje vyraujančią nepakankamą įvertinimą to, kas kyla iš jų vidinio pasaulio, taip pat savęs nuvertinimą, kuris būdingas depresijos sindromu sergantiems pacientams.

Mažos žmonių figūros. Kaip buvo minėta, šio magistro baigiamojo darbo tyrimo dalyvių kūrinuose atsiskleidžia mažų žmonių figūrų vaizdavimas. Nagrinėtame literatūros šaltinyje rašoma, kad žmonių figūrų piešimas atskleidžia pacientų savęs įsivaizdavimą arba tai, kaip jie norėtų save matyti. Šiame šaltinyje rašoma, kad žmonių figūrų perteikimas gali reikšti daugelį dalykų, pavyzdžiui, pavaizduotos mažos žmonių figūros atspindi nepilnavertiškumo jausmą. [27] Kaip buvo minėta, šis jausmas būdingas depresijos sindromui. [26] Kitame šaltinyje rašoma, kad remiantis Koppitz's (1968, 1984) interpretacijomis, mažų žmonių figūrų piešimas gali atspindėti drovumą, nesaugumą, pasitikėjimo savimi trūkumą. [28] Galbūt šio pasitikėjimo savimi trūkumas asocijuojasi su minėtu nepilnavertiškumo jausmu, kuris būdingas depresijos sindromui, ir, galbūt dėl šių viduje patiriamų jausmų šio tyrimo dalyviai pasirinko perteikti mažų žmonių figūrų vaizdavimą savo kūrinuose. Remiantis tyrėjo dienoraščiu, pacientas Justinas užduoties „Mano liūdesio jausmas” metu pavaizdavo mažą žmogaus figūrą, kurią refleksijos metu įvardino kaip save. Remiantis anksčiau minėtomis literatūros šaltiniuose perteiktomis mintimis, galbūt tokios žmogaus figūros vaizdavimas kūrinyje atspindi paciento Justino vidiniame pasaulyje vyraujančius nepilnavertiškumo, nepasitikėjimo savimi jausmus ir dėl šios priežasties jis save pavaizdavo mažą prieš kitus, už jį didesnius kūrinio objektus. Refleksijos metu pacientas dalinosi, kad didesni už jį pavaizduoti žaibai smogia stipriai ir netikėtai, kurie jį panardina į liūdesio jausmą. Galbūt šios mintys atspindi paciento Justino minėto pasitikėjimo

savimi trūkumą, kuris galbūt jam padėtų padidėti ir atlaikyti šių žaibų stiprius smūgius bei savo ruožtu, kaip pacientas Justinas dalinosi, nepanirti į liūdesio jausmą.



12 pav. Paciento Justino „Mano liūdesio jausmas“ kūrinys.

Apibendrinant, šio tyrimo dalyviai dažniausiai rinkosi mažesnę iš pateiktų pasirinkimų, A4 formato popieriaus lapą. Kaip buvo minėta literatūros šaltiniuose autorių perteiktomis mintimis, šis pasirinkimas galbūt asocijuojasi su jų viduje vyraujančiu savęs nuvertinimo jausmu, užslopintomis emocijomis, jų neišreiškimu. Taip pat, kai kurių tyrimo dalyvių kūrinuose atsiskleidžia mažų žmonių figūrų vaizdavimas, kuris, remiantis literatūros šaltiniuose autorių perteiktomis mintimis, galbūt atskleidžia pacientų viduje vyraujančius nepilnavertiškumo, pasitikėjimo savimi trūkumo jausmus.

4.2.3. Jungimas ir nejungimas į vientisą visumą, chaotiškumas, aštrių vietų vaizdavimas - Siekis atrasti save ir patirti vidinės pilnatvės jausmą

Šio tyrimo dalyvių kūrinuose atsispindi objektų jungimas ir jų nejungimas į vientisą visumą, chaotiškumo vaizdavimas ir įvairių aštrių vietų perteikimas. Šis vaizdavimas iš viso pasikartoja **40 kartų** per visą Dailės terapijos programos laikotarpį. Daugiausiai buvo vaizduojami objektai, sujungti į vientisą visumą. Objektų jungimas pasikartoja 19 kartų per visą Dailės terapijos laikotarpį, objektų nejungimas pasikartoja 4 kartus, chaotiškumo perteikimas pasikartoja 8 kartus, o įvairių aštrių vietų perteikimas kūrinuose pasikartoja 9 kartus. Žemiau pateikti kai kurie tyrimo dalyvių kūriniai, kuriuose perteikiamas minėtas objektų jungimas ir nejungimas į vientisą visumą, chaotiškumas, aštrių vietų vaizdavimas, taip pat pateikiama šios temos kūrinų analizė.



13 pav. Tyrimo dalyvių kūriniai, kuriuose perteikiamas jungimas ir nejungimas į vientisą visumą, chaotiškumas, aštrių vietų vaizdavimas.

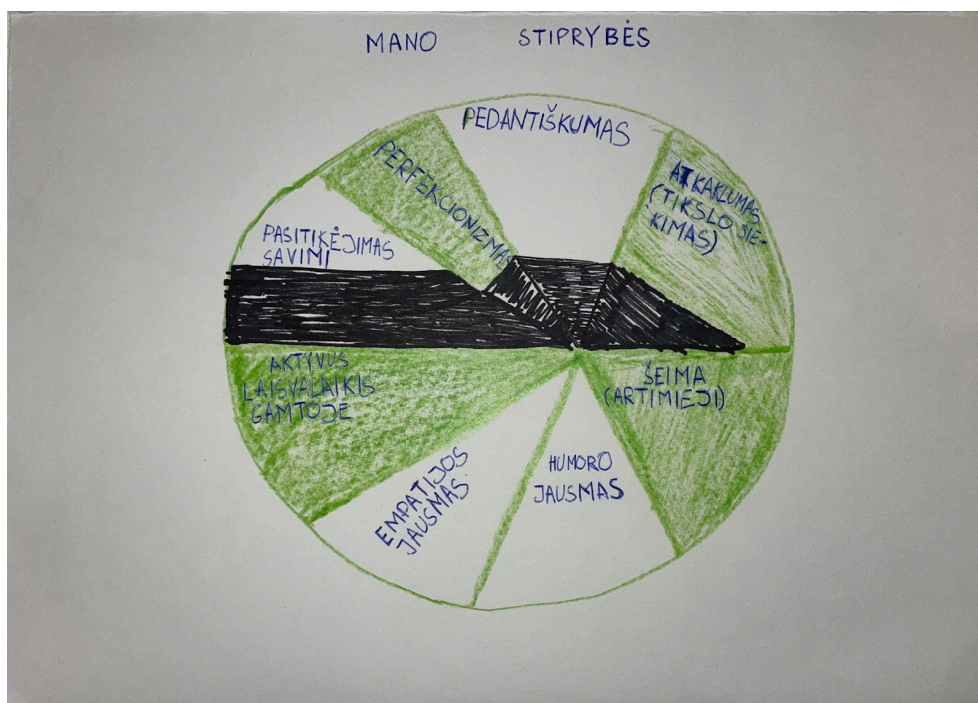
Jungimas ir nejungimas į vientisą visumą. Literatūros šaltinyje autorius Lawrence H. Staples rašo, kad anot Carl Gustav Jung ir kitų psichologų, priešingybės yra psichikos anatomijos ir struktūros pagrindas. Psichinės energijos tėkmė tolygi elektros energijos tėkmei. Tai veikia tuo pačiu principu. Tėkmė vyrauja tarp dviejų priešingybių, neigiamo ir teigiamo. Jeigu psichinė energija neteka, žmogus nėra sąmoningas. Priešingybės sukuria sąmonės liepsną, kuri perteikia tai, koks žmogus iš tikrųjų yra ir kokiam pasaulyje gyvena. Tuo pat metu šios priešingybės sukuria problemą psichikos integravimui ir vystymuisi. Carl Gustav Jung tai įvardina kaip priešingybių problema. Ankstyvame savo Gyvenimo tarpsnyje žmogus nuslopina tas priešingybių dalis, kurios gali būti laikomos nepriimtinais tėvų ar kitų autoritetų. Tai gali būti tokios neigiamos emocijos, kaip neapykanta, pavydas, godumas, kurias tėvai laiko ne tik blogomis, bet ir pavojingomis. Šių emocijų nuslopinimas nulemia atitrūkimą nuo didelės savęs dalies. Šaltinyje rašoma, kad pilnam sąmonės vystymuisi reikalingas dviejų priešingybių artumas. Tai negali nutikti, jeigu žmogaus psichikoje vyrauja vienos priešingybės nepriėmimas arba nuslopinimas. Literatūros šaltinyje rašoma, kad žmogus turi didelį poreikį save išgydyti, sukurti savo asmenybę, tol, kol taps toks, koks iš tikrųjų yra ir tuo, kuo turėtų būti. Tai yra poreikis patirti vientisumo jausmą. Didžiausia šio tikslo kliūtis yra atrasti šias dalis, kurios glūdi paslėptos sąmonės gelmėje. Šiame šaltinyje tai įvardinama kaip nepriimtinos tamsiosios dalys, kurios vyrauja „autobuso“ gale ir jos tarytum šaukiasi vietos „autobuso“ priekyje, kad būtų pamatytos, vertinamos ir laikomos kaip lygiavertės su priimtomis šviesiosiomis dalimis. Teisėtos vietos atgavimas sukelia iššūkį, nes pasipriešinimas sukuria didelę įtampą, kuri turi būti išspręsta. Šaltinyje rašoma, kad kūryba turi stiprų gydomąjį poveikį, siekiant išgydyti „ankstyvasias žaizdas“, atkurti sužeistas dalis ir integruoti jas į darnią struktūrą. Kūryba praplečia žmogaus sąmonės lygmenį. Šioje knygoje teigiama, kad kūrybos procesas sumažina įtampą tarp dviejų priešingybių ir tuomet integravimas tampa įmanomas. Žmogaus vystymasis tampa vis labiau užbaigtas, kuomet pavyksta atrasti ir priimti vis daugiau trūkstamų priešingybių dalių. [29] Galbūt šio magistro baigiamojo darbo tyrimo dalyvių kūriniuose atsiskleidžiantis objektų sujungimas ir nesujungimas į vientisą visumą asocijuojasi su minėtame literatūros šaltinyje perteiktomis mintimis. Galbūt pacientai taip pat tokiu būdu atspindi siekį atrasti nepriimtas ir išstumtas neigiamas emocijas, kaip literatūros šaltinyje rašoma, atkurti dviejų priešingybių artumą, išgydyti save ir sukurti save tokius, kokie iš tikrųjų yra, ir, kuo turėtų būti. Remiantis tyrėjo dienoraščiu, pacientė Rasa užduoties „Kintsukuroi - Dubenėlio daužymas ir jo suklijavimas aukso spalvos klijais“ metu savo sudaužyto dubenėlio šukes nusprendė neklijuoti, o jas sustatyti ant popieriaus lapo taip, kaip jai patinka (14 pav.). Svarbu paminėti, kad galbūt šiam pasirinkimui turėjo įtakos ir tai, kad klijai pakankamai sunkiai klijavo. Tuomet ji su dažais nudažė tas dalis įvairiomis spalvomis, kurios atspindėjo jos jausmus, o ant vienos dalies ji

nutapė gėlės. Refleksijos metu ji įvardino, kad šios gėlės atspindi jos teigiamus jausmus. Pokalbio metu ji dalinosi, kad ši užduotis sukėlė įvairias emocijas. Jai trūko kantrybės, ėmė irzulys, tačiau jai ši užduotis patiko. Galbūt šis pacientės Rasos kūrinys ir jos mintys asocijuojasi su anksčiau minėtomis literatūros šaltinyje aprašytais autorių mintimis. Kaip buvo minėta, pacientė Rasa refleksijos metu įvardino, kad šių dubenėlių dalių nudažymas atspindėjo tam tikrus jos jausmus, o nutapytos gėlės jai reiškė teigiamus jausmus. Nors pacientė to neįvardino, tačiau galbūt kitos nudažytos dubenėlio dalys atspindi jos neigiamus jausmus, kurios, galbūt kaip buvo minėta anksčiau literatūros šaltinyje, atspindėjo tas dalis, kurios buvo nuslopintos jos vidiniame pasaulyje. Galbūt pacientės Rasos šių dalių nesuklijavimas, o jų susstatymas ant popieriaus lapo tarsi atspindi jos šių dalių paieškas, kaip šias teigiamas, „šviesiasias“ dalis ir neigiamas, „tamsiasias“ dalis sujungti, savyje integruoti, kaip buvo minėta literatūros šaltinyje, atrasti šių priešingybių vietą viena šalia kitos ir patirti pilnatvės jausmą. Pacientė dalinosi, kad proceso metu jai trūko kantrybės, ją ėmė irzulys, tačiau ši užduotis jai patiko. Galbūt šios emocijos atspindi literatūros šaltinyje minėtą įtampą, pasipriešinimą, kuomet vyksta dviejų priešingybių sujungimo procesas. Taip pat, pacientė minėjo, kad jai ši užduotis patiko, o tai galbūt atspindi taip pat literatūros šaltinyje minėtomis mintimis, kad šių dalių sujungimui padeda kūryba, kuri pacientei galbūt sukėlė malonius jausmus ir jai buvo lengviau įveikti šį iššūkį.



14 pav. Pacientės Rasos užduoties „Kintsukuroi - Dubenėlio daužymas ir jo suklijavimas aukso spalvos klijais” kūriny.

Pacientas Dominykas užduoties „Mano stiprybių vaizdinys” metu pasirinko nupiešti apskritimą ir jį padalinti į įvairias dalis (15 pav.) Jis naudojo A4 formato popieriaus lapą ir spalvotus pieštukus. Kiekvienoje dalyje jis įrašė tokius dalykus, kaip „perfekcionizmas”, „pedantiškumas”, „atkaklumas (tikslų siekimas)”, „šeima (artimieji)”, „humoro jausmas”, „empatijos jausmas”, „aktyvus laisvalaikis gamtoje”, „pasitikėjimas savimi”. Jis šiame savo vaizdinyje taip pat pavaizdavo juodos spalvos juostą. Refleksijos metu jis dalinosi, kad ši juosta jo Gyvenime turi neigiamą atspalvį, tai yra tai, kas jam trukdo išreikšti save. Taip pat jis pasidalinimo metu įvardino, kokių turėtų imtis veiksmų, kad ši juosta užimtų vis mažesnę dalį. Galbūt šis paciento Dominyko atskirų dalių sujungimas į darnų apskritimą atskleidžia jo minėtų dalių sujungimą į vientisą visumą jo vidiniame pasaulyje. Taip pat, jis refleksijos metu paminėjo, kad jo perteikta juodos spalvos juosta atspindi neigiamus dalykus, tai yra tai, kas jam trukdo išreikšti save. Galbūt šios juostos perteikimas ir jos integravimas jo pavaizduotame apskritime atspindi visapusišką savo vidinio pasaulio priėmimą, kaip buvo minėta anksčiau literatūros šaltinyje, priešingybių suderinimą tarpusavyje, tiek teigiamų, stipriųjų jo pusių, tiek neigiamų dalykų, kurie jam trukdo išreikšti save.



15 pav. Paciento Dominyko užduoties „Mano stiprybių vaizdinys” kūrinys.

Chaotiškumo vaizdavimas. Šio tyrimo dalyvių kūrinuose atsiskleidžia chaotiškumo vaizdavimas, kuris asocijuojasi su anksčiau aprašytais objektų sujungimo ir nesujungimo į vientisą visumą mintimis. Nagrinėtame literatūros šaltinyje autorė Nora Swan-Foster rašo, kad sąmonė yra nežinoma, ji laikoma nediferencijuota „masa confusia” arba chaotišku Ego. Šioje knygoje rašoma, kad anot Carl Gustav Jung, per išsiaiškinimą, diferenciaciją ir amplifikaciją, sąmonė ir pasąmonė tampa priešingybių pora, kuri bendradarbiauja siekiant sukurti visumą žmogaus viduje. [30] Šio atlikto tyrimo pacientų kūrinuose persiteikia chaotiškumo jausmas. Remiantis Carl Gustav Jung mintimis, chaotiškumą perteikiantys šio tyrimo dalyvių kūriniai galbūt atskleidžia jų pasąmonėje vyraujančią chaotiškumą, o šis chaotiškumas galbūt asocijuojasi su jų vidinio neaiškumo, sumaišties, pasimetimo jausmais. Pacientai, suteikdami savo kūriniais chaotiškumo formą, galbūt stengiasi suprasti jų viduje vyraujančią sumaištį ir atskleidžia siekį atrasti vidinės visumos jausmą, kaip buvo minėta Carl Gustav Jung. Remiantis tyrėjo dienoraščiu, pacientė Karolina užsiėmimo „Popieriaus suplėšymas ir jo suklijavimas aukso spalvos klijais” metu perteikė savo besikeičiančias būsenas (16 pav.). Ji refleksijos metu dalinosi, kad suplėšyto popieriaus dalys atspindi jos tam tikrus jausmus. Pacientė tai įvardino kaip „užburtą ratą” iš kurio ji negali ištrūkti. Refleksijos metu ji pasidalino, kaip turėtų atrodyti jos kūrinys, kuris atspindėtų išėjimą iš šio „užburto rato”, ji įvardino geltonos spalvos rutulį. Tuomet pacientė iš popieriaus lapo iškirpo apskritimą ir flomasteriu nuspalvino geltona spalva. Ji šį apskritimą užklįavo ant mėlynos spalvos popieriaus lapo dalies. Ji dalinosi, kad užklįjavus šį apskritimą, ji pajuto teigiamas emocijas. Pacientė labai norėtų patekti į šį šviesų apskritimą, tik, kol kas nežino kaip. Šiame pacientės Karolinos kūrinyje persiteikia chaotiškumo jausmas. Remiantis anksčiau minėtomis literatūros šaltinyje perteiktomis mintimis, galbūt šios pacientės viduje vyrauja sumaišties, neaiškumo jausmai ir šiuos savo jausmus ji pavaizdavo iš suplėšytų popieriaus lapo skiaučių sukurdamą chaotiškos formos figūrą. Taip pat, užsiėmimo eigoje pacientė iškirpo taisyklingos formos apskritimą ir priklijavo vienoje šio chaotiško kūrinio dalyje. Galbūt šis taisyklingos formos, šviesios spalvos apskritimas atspindi šio jos vidinės sumaišties virsmą tvarka. Kaip buvo minėta anksčiau, remiantis Carl Gustav Jung mintimis, galbūt šis apskritimas atspindi vidinės visumos jausmą. Vis tik, kaip minėjo pacientė Karolina refleksijos metu, ji dar nežino, kaip galėtų patekti į šį apskritimą, tačiau galbūt šis kūrinys jai suteikė galimybę vizualiai pamatyti šį chaotiškumo virsmą tvarka ir savo ruožtu siekti tai įkūnyti savo vidiniame pasaulyje.



16 pav. Pacientės Karolinos užsiėmimo „Popieriaus suplėšymas ir jo suklijavimas aukso spalvos klijais” kūrinys.

Pacientas Aidas užsiėmimo „Kintsukuroi - Dubenėlio daužymas ir jo suklijavimas aukso spalvos klijais” refleksijos metu dalinosi, kad jis patyrė nemažai atradimų (17 pav.). Jis pasakojo, kad baltas lapas, ant kurio stovi jo kūrinys, yra jis pats, o suklijuotas ir nudažytas dubenėlis yra jo vidiniame pasaulyje vyraujantys tam tikri dalykai. Pacientas Aidas dalinosi, kad ši užduotis jam buvo naudinga tuo, kad minėtus jo viduje vyraujančius dalykus jis galėjo pamatyti, sutelkti į vieną visumą, tarsi perimti jų kontrolę. Po refleksijos atradė, kad jis pajuto palengvėjimą.



17 pav. Paciento Aido užsiėmimo „Kintsukuroi - Dubenėlio daužymas ir jo suklijavimas aukso spalvos klijais” kūrinys.

Aštrių vietų vaizdavimas. Šio tyrimo dalyvių kūrinuose atsiskleidžia įvairių aštrių vietų perteikimas jų kūrinuose. Nagrinėtame literatūros šaltinyje pateikiamas kūrinys su aštriais kampais, kuriam buvo suteiktas pavadinimas „Pyktis”. [31] Kaip buvo minėta anksčiau, remiantis literatūros šaltinyje „The Creative Soul, Art and the Quest for Wholeness” perteiktomis Carl Gustav Jung mintimis, ankstyvuojų Gyvenimo laikotarpiu žmogus užslopina tam tikras savo emocijas, kurios laikomos nepriimtiniomis tėvų ar kitų autoritetų. [29] Remiantis šiomis nagrinėtuose literatūros šaltiniuose perteiktomis mintimis, galbūt šio magistro baigiamojo darbo tyrimo dalyvių kūrinuose vaizduojamos aštrios vietos (kampai, formos) atskleidžia jų vidiniame pasaulyje vyraujančius užslopintus ar nepriimtus tiek pykčio, tiek galbūt kitus stiprius neigiamus jausmus, kuriuos ankstyvuojų savo Gyvenimo laikotarpiu užslopino kaip nepriimtiniomis autoritetų. Galbūt šių aštrių vietų vaizdavimas jų kūrinuose atspindi jų paieškas ir siekį šiuos neigiamus, užslopintus jausmus vėl atrasti tam, kad geriau pažintų save ir savo ruožtu patirtų pilnatvės jausmą. Remiantis tyrėjo dienoraščiu, pacientas Justinas užduoties „Kintsukuroi - Dubenėlio daužymas ir jo suklijavimas aukso spalvos klijais” metu iš sudaužyto dubenėlio šukių suklijavo figūrą, kurioje atsispindi aštrūs kampai (18 pav.). Refleksijos metu jis dalinosi, kad daužydamas dubenėlį jis tarsi daužė patį save. Klijuodamas save iš naujo, jis norėjo perteikti tai, kaip jis jaučiasi. Raudona spalva ir aštrūs kampai jam atspindėjo jo jautrias vietas. Tai yra jo skausmingos vietos, o dūrius gauna iš išorinio pasaulio. Geltona spalva, kuri perteikta dubenėlio vidinėje dalyje, jam reiškė teigiamą būseną. Remiantis anksčiau aprašytais literatūros šaltiniuose perteiktomis mintimis, galbūt šis paciento Justino kūrinys, aštrių vietų vaizdavimas atspindi jo vidiniame pasaulyje užslopintus ar nepriimtus tam tikrus neigiamus jausmus. Kaip buvo minėta, refleksijos metu jis dalinosi, kad daužydamas dubenėlį jis įsivaizdavo tarsi daužytą patį save, o klijuodamas dubenėlio šukes jis norėjo atspindėti jo vidinę būseną. Galbūt ši jo sukurta figūra atskleidžia jo pasislėpusias, užslopintas ar nepriimtas neigiamas emocijas. Remiantis anksčiau minėtomis literatūros šaltiniuose perteiktomis mintimis, galbūt šis vizualus savo vidinės būsenos pamatymas pacientui Justinui suteikė galimybę šias savo neigiamas emocijas vėl atrasti, priimti ir savo ruožtu patirti vidinės pilnatvės jausmą.



18 pav. Paciento Justino užduoties „Kintsukuroi - Dubenėlio daužymas ir jo suklėjimas aukso spalvos klijais” kūrinys.

Apibendrinant, objektų jungimo ir nejungimo į vientisą visumą, chaotiškumo vaizdavimas ir įvairių aštrių vietų perteikimo kūrinuose tems galbūt atskleidžia pacientų siekį atrasti vidinės pilnatvės jausmą. Galbūt jų kūriniai atskleidžia jų viduje vyraujančią išsiskaidymą, mažą savęs pažinimą, tam tikrą savo emocijų, pavyzdžiui, pykčio išstūmimą į pasąmonės gelmes ir savo ruožtu atitrūkimą nuo didelės savęs dalies, kaip buvo minėta anksčiau remiantis literatūros šaltiniuose perteiktomis mintimis. Pacientų kūriniai galbūt atspindi siekį atrasti šias išstumtas dalis, pamatyti jas vizualiai ir įsisąmoninti tam, kad patirtų jų siekiamą vidinės pilnatvės jausmą, visų savo dalių atradimą ir sujungimą į vientisą visumą bei chaotiškumo virsmą tvarka ir aiškumu.

4.2.4. Mėlyna spalva - Šaltumo, liūdesio jausmas

Šio tyrimo dalyvių kūrinuose atsispindi mėlynos spalvos perteikimas. Šios spalvos pavaizdavimas pasikartoja **37 kartus** per visą Dailės terapijos programos laikotarpį. Žemiau pateikiami kai kurie pacientų kūriniai, kuriuose atsispindi šis mėlynos spalvos vaizdavimas (19 pav.). Taip pat pateikiama šios temos kūrybinių analizė.



19 pav. Tyrimo dalyvių kūriniai, kuriuose atsispindi mėlynos spalvos perteikimas.

Lisa Hinz knygoje rašoma, kad daugelyje kultūrų mėlyna spalva siejama su liūdesio jausmu, kuris yra vienas iš depresijos sindromo simptomų. Mėlyna spalva vyrauja daugelyje šio atlikto tyrimo kūrybinių. Autorė Lisa Hinz rašo, kad šaltų spalvų naudojimas siejamas su internalizuojančiomis tendencijomis, o šiltos spalvos - su eksternalizuojančiomis savybėmis ir elgesiu. Šiame literatūros šaltinyje rašoma, kad depresijos sindromas siejamas tiek su tamsių spalvų naudojimu, tiek su jų nebuvimu. [22] Nagrinėjame literatūros šaltinyje Theodor Abt rašo, kad spalvos atspindi jausmus, būsenas, emocijas. Spalvos, kurios vyrauja aplink mus, daro įtaką žmogaus vidinei būsenai. Šaltinyje rašoma, kad mėlyna spalva žmogui suteikia tęstinumo jausmą. Ši spalva taip pat veda prie ramybės jausmo, gylis ir pločio. Ji padeda pakilti virš bet kokio sąmoningo supratimo ir dėl to sukuria amžinumo pojūtį. Šiame šaltinyje rašoma, kad remiantis tyrėjų atliktais tyrimais, žmonės asocijuoja mėlyną spalvą su taika, ramybe, introversija, atsigavimu, pasitenkinimu, pasitikėjimu. Mėlyna spalva taip pat asocijuojama su

jūra, upe, ežeru, o tai veda prie gylio, pločio ir žmogaus kilmės ilgesio - vandens, iš kurio jis ir išlipo. Taip pat šaltinyje rašoma, kad mėlyna spalva siejama su tam tikrais posakiais, pavyzdžiui, „jaučiuosi mėlynas“, o tai reiškia, kad žmogus yra liūdnas arba depresyvus. Knygoje pateikiamos dvi mėlynos spalvos pusės. Pirmoji, kuri priskiriama prie teigiamos pusės - introversija, prasminga tvarka, dvasingumas, imlumas. Antroji, kuri priskiriama prie neigiamos pusės - realybės praradimas, šaltis, rigidiška tvarka. [23] Kaip buvo minėta anksčiau, mėlyna spalva vyrauja daugelyje šio atlikto magistro baigiamojo darbo tyrimo dalyvių kūrinių. Remiantis Lisa Hinz ir Theodor Abt perteiktomis mintimis, šios spalvos vaizdavimas galbūt atspindi šio tyrimo dalyvių vidiniame pasaulyje vyraujančius šaltumo jausmus, internalizuojančias tendencijas, taip pat liūdesio jausmą, kuris asocijuojamas su depresyvia nuotaika. Šaltumo jausmas ir introversija galbūt atskleidžia pacientų viduje vyraujančią sąstingį, emocijų neišreiškimą, jų užslopinimą savyje ir galbūt dėl šios priežasties pradeda pasireikšti depresijos sindromui būdingi simptomai. Nagrinėtame literatūros šaltinyje autorius Hans Bidermann rašo, kad mėlyna spalva dažniausiai simbolizuoja viską, kas susiję su dvasingumu. Ši spalva sukuria šaltumo jausmą ir nuteikia apmąstymams. Knygoje teigiama, kad psichoanalitikai mėlyną spalvą sieja su „dvasine atgaiva, švelnia, lengva ir susimąstymo kupina būseną“. Taip pat knygos autorius rašo, kad ši spalva yra dangaus spalva, kuri senovės Egipte asocijavosi su dangaus dievu Amonu. Literatūroje perteikiama G. Heinz-Mohras mintis, kad mėlyna spalva yra „giliausia ir nematerialiausia spalva, tiesos mediumu, skaidruma, virstančia tuštuma: ore, vandenyje, kristale ir deimante. Be to, tai dangaus skliauto spalva. Dzeusas ir Jahvė pėdomis liečia žydrynę“. [32] Remiantis autoriaus Theodor Abt ir Hans Bidermann šaltiniuose perteiktomis mintimis, galbūt šio tyrimo dalyvių vaizduojama mėlyna spalva asocijuojasi su šaltiniuose aprašomu vidiniu gyliu, apmąstymais ir dvasingumu. Galbūt ši vidinė gelmė atspindi šio tyrimo dalyvių gilesnio ir tikresnio savęs paieškas bei siekį jį atskleisti. Remiantis tyrėjo dienoraščiu, pacientė Gustė užduoties „Mano liūdesio jausmas“ savo kūrinyje pavaizdavo save ir aplink ją esantį liūdesio jausmą, kuris ją atskiria ir uždaro nuo išorinio pasaulio. Ji save ir ją gaubiantį apvalkalą, kuris jai reiškia liūdesio jausmą, perteikė mėlyna spalva. Ji refleksijos metu įvardino, kad tokią būseną sukuria mintys, kurios pavaizduotos raudona spalva kaip strėlės, nukreiptos į ją. Aplink save ji pavaizdavo kitus žmonės ir jos santykį su jais. Kūrinio dešiniajame kampe ji pavaizdavo saulę, kuri atspindi jos pozityvius Gyvenimo dalykus, tačiau jai sunku išlaikyti nukreiptą į juos dėmesį. Refleksijos metu uždavus klausimą, kaip pasikeistų kūrinys, jeigu jos Gyvenime vyktų pokytis, ji įvardino, kad aplink ją esanti mėlyna spalva taptų geltona, o tai jai reikštų džiaugsmą, teigiamas emocijas, taip pat išnyktų joje esančios strėlės. Taip pat uždavus klausimą, kaip ji jaustųsi žvelgdama į tokį kūrinį, ji dalinosi, kad „ne visos mintys yra tikras dalykas, ir, kad jos praeina ir Gyvenime yra gražių dalykų, dėl kurių būtų galima džiaugtis“. Remiantis tyrėjo dienoraščio ir

anksčiau aprašytomis autorių mintimis, šis pacientės Gustės kūrinys atskleidžia mėlynos spalvos vaizdavimo asociaciją su liūdesio jausmu. Taip pat pavaizduotas ją gaubiantis mėlynos spalvos apvalkalas galbūt atspindi jos introversiją, kuri taip pat minima anksčiau aprašytuose literatūros šaltiniuose. Šis mėlynos spalvos apvalkalas galbūt atskleidžia pacientės siekį save apsaugoti nuo skausmingų jausmų. Kaip buvo minėta anksčiau, pacientė Gustė refleksijos metu dalinosi, kad jeigu vyktų jos Gyvenime pokytis, šio apvalkalo mėlyna spalva virstų geltona spalva, kuri jai reikštų džiaugsmą. Toks pasikeitimas galbūt atskleidžia introvertiškumo virsmą ekspresyvumu. Šis virsmas galbūt atskleidžia, kad pacientės polinkis į introversiją vyrauja kaip savęs apsaugojimo būdas nuo skausmo, ir, kad ji iš tikrųjų norėtų būti kitokia. Kaip pacientė Gustė dalinasi, ši jos mėlyna spalva virstų geltona, džiaugsmo spalva.



20 pav. Pacientės Gustės užduoties „Mano liūdesio jausmas“ kūrinys.

Apibendrinant, mėlyna spalva, remiantis šaltiniuose perteiktomis mintimis, atspindi daugelį dalykų. Pavyzdžiui, jos vaizdavimas gali reikšti polinkį į introversiją, vidinį sąstingį, šaltumą, liūdesio jausmą, depresyvią būseną. Taip pat ši spalva gali reikšti gilius apmąstymus, dvasingumą. Galbūt šio tyrimo dalyvių kūrinuose perteiktas mėlynos spalvos vaizdavimas atspindi jų viduje vyraujančią sąstingį, šaltumą, liūdesio jausmą ir depresyvią būseną, jų emocijų neišreiškimą ir užslopinimą vidinėje gelmėje. Taip pat, šios spalvos perteikimas gali atspindėti jų dvasingumą ir vidinį gylį, kuris galbūt asocijuojasi su jų siekiu atrasti gilesnį ir tikresnį save, o jo atradimas reikštų neigiamų jausmų išsisklaidymą.

4.2.5. Gamtos elementai - Vidinės būsenos atspindys ir jos priklausomumas nuo dėsningai besikeičiančių Gamtos sąlygų

Šiame magistro baigiamojo darbo atliktame tyrime autorių kūrinuose atsispindi Gamtos elementų vaizdavimas. Pacientų perteiktos audringos oro sąlygos, tokios kaip lietus, vėjo gūsių, viesulų, banguota jūra, žaibai galėjo atskleisti jų vidiniame pasaulyje vyraujančius neigiamus jausmus, o pavaizduotos gėlės, saulė galėjo atspindėti jų teigiamus jausmus. Remiantis nagrinėtame literatūros šaltinyje aprašytomis autorės mintimis, šiame tyrime dalyvavę pacientai galėjo jausti glaudų ryšį su gamta, priklausomybę nuo jos kaitos. Jausdami glaudų ryšį su gamta, galbūt pacientai tiksliausiai galėjo perteikti savo vidinę būseną ir savo priklausomumą nuo dėsningai besikeičiančio oro. Šio magistro baigiamojo darbo tyrimo dalyvių kūrinuose Gamtos elementų vaizdavimas pasikartoja **31 kartą** per visą Dailės terapijos programos laikotarpį. Žemiau pateikiami kai kurie tyrimo dalyvių kūriniai, kuriuose perteikiami minėti Gamtos elementai (21 pav.). Taip pat pateikiama jų analizė.



21 pav. Tyrimo dalyvių kūriniai, kuriuose perteikiamas Gamtos elementų vaizdavimas.

Nagrinėtame literatūros šaltinyje autorė Mimi Farrelly-Hansen rašo, kad gamta visuomet buvo jos Mokytoja. Besikeičiantis jos veidas, oras ir metų laikai sutampa su jos pačios. Taip autorė leidžia tekėti jos vidiniame pasaulyje vyraujančiai energijai, emocijoms, kurios nuspalvina jos dieną. Ji rašo, kad gamta rauda, šnabžda, ji šviečia, verkia, tampa audringa, taip pat sustingsta. Taip pat jaučiasi ir šios knygos autorė. Visos gyvybės formos nuolatos keičiasi. Knygoje rašoma, kad daugeliui žmonių vis perskaitant parašytus dienoraščio įrašus atskleidžia daugybę jausmų, taip pat kaip ir tam tikros pasikartojančios temos, pavyzdžiui, dėsningas oro pasikeitimas. Tokį patį poveikį sukelia ir dienoraščio įrašų peržvalga. [33] Toliau bus pateikiamos šių, Gamtos elementų, grupės nuo didžiausios iki mažiausios.

Dangaus ir debesys. Šis vaizdavimas pasikartoja **9 kartus**. Literatūros šaltinyje Naujasis simbolių žodynas rašoma, kad debesys Vakarų kraštuose simbolizuoja uždangą. [32] Kitame literatūros šaltinyje rašoma, kad anksčiau gyvenusių filosofų mąstymo procesai buvo apibūdinami kaip „debesuoti“, „migloti“, „neapibrėžti“, arba pasiklydę teorijų debesyse. [34] Remiantis šiomis autorių mintimis, galbūt tyrimo dalyvių debesų vaizdavimas atsispindi kaip uždanga nuo viduje vyraujančių, nepažintų, užslopintų ir neišreikštų emocijų. Galbūt dėl šių neišreikštų emocijų ir mažo jų pažinimo pacientai savo vidiniame pasaulyje patiria autorių minimus neaiškumo, neapibrėžtumo jausmus ir galbūt dėl šios priežasties savo kūrinuose perteikė dangaus ir debesų vaizdavimą. Remiantis tyrėjo dienoraščiu, pacientės Rasos užduoties „Mano emocijos kaip gėlės“ kūrinyje atsispindi tokių Gamtos elementų vaizdavimas, kaip dangus, debesys, saulė, pievoje augančios gėlės (22 pav.). Ji savo kūrinyje pavaizdavo dangų ir tris debesis, o iš vieno jų perteikė pasislėpusią saulę. Pacientė dalinosi, kad ji labai nori, kad ji išlįstų iš pasislėpusio debesies ir šviestų. Galbūt jos perteikti debesys ir už jų pasislėpusi saulė tarsi atspindi literatūros šaltinyje minėtą „uždangą“, kuri reiškia neigiamą psichologinę būseną, užslopintus jausmus, o pavaizduota pasislėpusi saulė tarsi atspindi siekį šiuos jausmus išreikšti ir patirti teigiamą psichologinę būseną, iš debesų išlindusią ir skaisčiai šviečiančią saulę.



22 pav. Pacientės Rasos užduoties „Mano emocijos kaip gėlės” kūrinys.

Saulė. Šis vaizdavimas pasikartoja **8 kartus**. Nagrinėtame literatūros šaltinyje rašoma, kad saulė - tai „dienos šviesulys”, kuris tarp visų dangaus kūnų užima pirmą vietą. Knygoje teigiama, kad daugybę religijų sieja Dievo danguje sąvoką su saule. Šaltinyje rašoma, kad Saulės Dievas turi gausybę vardų, kurie reiškia „naikinantis tamsą”. [32] Galbūt tai atspindi pacientų vidiniame pasaulyje vyraujančią „tamsą” (neigiamus jausmus ir psichologinę būseną) ir poreikį atrasti šviesą, kaip literatūros šaltinyje rašoma, patirti „dienos šviesulį”.

Gėlės. Šis vaizdavimas pasikartoja **6 kartus**. Literatūros šaltinyje rašoma, kad gėlė, žiedas - tai visame pasaulyje išplitęs jaunystės simbolis. Taip pat rašoma, kad dėl žvaigždės pavidalo žiedlapių struktūros dažnai simbolizuoja saulę. Šiame šaltinyje minima, kad gėlė simbolizuoja gyvasties galias, Gyvenimo džiaugsmą, pasibaigusią žiemą ir pergalę prieš mirtį. [32] Galbūt šio tyrimo dalyviai savo kūrinuose perteikė gėlių vaizdavimą dėl jų siekio susigrąžinti ir atskleisti vidinį gyvumą, kaip rašoma šaltinyje, susigrąžinti „gyvasties galias”, taip pat paties Gyvenimo džiaugsmą. Galbūt šaltinyje minima „pasibaigusi žiema” atspindi pacientų viduje vyraujančią šaltį, neigiamą būseną, kuri būdinga depresijos sindromui, o jų perteikiamos gėlės atskleidžia jų siekį ir norą, kad ši „vidinė žiema” pasibaigtų ir įvyktų pergalė prieš neigiamą psichologinę būseną „mirtį”.

Medžiai. Šis vaizdavimas pasikartoja **4 kartus**. Nagrinėtame literatūros šaltinyje autorė Mimi Farrelly-Hansen autorė rašo, kad medis simbolizuoja daugybę dalykų, pavyzdžiui, save ar

savęs procesą, taip pat augimą, atsinaujinimą, sakralumą. Šiame šaltinyje autorė rašo, kad Žinių medis ir Gyvenimo medis augo Edeno Sode ir yra svarbūs simboliai Judaizme, kurie atspindi gėrį ir blogį, taip pat jų transcendenciją. [33] Kitame literatūros šaltinyje rašoma, kad medis atspindi kosmosą su jo cikliškais procesais ir atsinaujinančiu žydėjimu. Jame rašoma, kad medis taip pat atspindi nemirtingumą, augimą ir kūrybinę galią. Šaltinyje minima, kad dėl jo vertikalios formos, medis simbolizuoja kilimą į viršų, kaip lipimą kopėčiomis arba kopimą į kalną, taip pat laikomas Dangaus ir Pragaro jungtimi. Šioje knygoje rašoma, kad klestintis medis atspindi viltį, šventumą, gerumą ir sveikatą. Nudžiūvęs ar mirštantis medis atspindi jėgų mažėjimą ir mirtį. [35] Kitame nagrinėtame literatūros šaltinyje rašoma, kad medžio piešimas suteikia turtingos informacijos apie žmogaus Gyvenimo turinį. Šių vaizdinių interpretacijos gali apibūdinti žmogaus asmenines savybes. Šaltinyje rašoma, kad medžio vaizdavimas atspindi pasąmoninius jausmus apie save. Šios emocijos slypi baziniame, primityviame lygmenyje. Šiame literatūros šaltinyje pateikiami tam tikri pavaizduoti medžio bruožai, kurie atspindi tam tikras žmogaus asmenines savybes, pavyzdžiui, labai didelio medžio vaizdavimas siejamas su agresyvumu, mažas medis asocijuojamas su nepilnavertiškumo jausmais. Medžio vaizdavimas be pagrindo linijos siejamas su pažeidžiamumu ir įtampa, o jo vaizdavimas su pagrindo linija ir be šaknų siejamas su užslopintomis emocijomis. Smulkios, lūžinėjančios linijos siejamos su nerimu. Šaltinyje pabrėžiama, kad tai tik maža dalis visų galimų medžio vaizdavimo reikšmių. [27] Šio magistro baigiamojo darbo tyrimo dalyvių kūriniuose perteikiamas medžio vaizdavimas galbūt asocijuojasi su minėtų literatūros šaltinių autorių mintimis. Galbūt pacientai pasitelkdami medžio vaizdavimą tiksliausiai galėjo perteikti jų viduje vyraujančią psichologinę būseną. Pavyzdžiui, galbūt tyrimo dalyviai tokiu būdu norėjo perteikti siekį augti, atskleisti „kūrybinę galią“. Taip pat, kaip šaltinyje rašoma, perteikdami medžio vaizdavimą pacientai galbūt norėjo atspindėti siekį kilti į viršų, kaip lipti kopėčiomis arba kopti į kalną. Šis lipimas ar kopimas galbūt atskleidžia pacientų viduje vyraujančią neigiamą psichologinę būseną, o įlipimas ar įkopimas į viršų atspindėtų pasiektą tikslą - patirti teigiamą psichologinę būseną ir išgyjimą. Remiantis tyrėjo dienoraščiu, šio tyrimo dalyvė Gustė užduoties „Mano Gyvenimo laiko juosta“ kūrinio dabarties dalyje pavaizdavo medį. Šio medžio viena pusė perteikta be lapų, tarsi ji būtų džiūvanti, o kita su lapais ir vaisiais, kuri tarsi atspindi šio medžio klestėjimą. Remiantis anksčiau minėtomis literatūros šaltiniuose autorių perteiktomis mintimis, galbūt medžio pusė, kuri atrodo, tarsi būtų džiūvantį ir vyrauja praeities dalies pusėje asocijuojasi su pacientės neigiama psichologine būseną, ir, kaip rašoma šaltinyje, su mažėjančiomis jėgomis. Kita medžio pusė, kuri perteikta nukreipta į ateities dalį, tarsi atspindi, kaip rašoma šaltinyje, sveikatą, klestėjimą, taip pat viltį, kuri nukreipta į šviesią ateitį.



23 pav. Pacientės Gustės užduoties „Mano Gyvenimo laiko juosta” kūrinys.

Šio magistro baigiamojo darbo tyrimo užduoties „Mano širdis ir tai, kas joje yra” metu pacientė Brigita širdies viduje pavaizdavo medį, kurį perteikė apatinėje jos dalyje. Užsiėmimo metu ji dalinosi, kad šiame kūrinyje perteiktas medis jai reiškia jos šeimą, protėvius, iš kurių semiasi energijos. Galbūt tyrimo dalyvė tokiu būdu norėjo perteikti ne tik savo šeimą, bet taip pat ir ją pačią, tai, kaip ji save įsivaizduoja esančią kaip medis. Remiantis minėtomis literatūros šaltinyje autorių perteiktomis mintimis, šį medį pacientė pavaizdavo be pagrindo linijos, o tai galėtų reikšti jos viduje vyraujančią pažeidžiamumą ir įtampą. Šis kūrinys pacientei buvo svarbus santykių prasme. Ji paminėjo, kad šio užsiėmimo metu pasikeitė jos santykis su mama, ji pamatė ją kitokią, todėl jos požiūris į ją pasikeitė. Tai jai buvo svarbi įžvalga, jos savijauta dėl to pagerėjo. Galbūt dėl jos santykių su savo mama ji savo vidiniame pasaulyje jautė minėtą pažeidžiamumą ir įtampą, o tai atsispindėjo jos pavaizduotame medyje perteikiant jį neįsišaknijusį, be pagrindo linijos. Nagrinėtame literatūros šaltinyje rašoma, kad kamienas atspindi žmogaus bazinę jėgą ir jėgos intensyvumą. Medžio šakos atspindi žmogaus siekį ištiesti rankas į pasaulį. [36] Pacientės Brigitos kūrinyje medžio kamienas perteiktas vientisas, pilnai užpildytas ruda spalva, vidutinio storio. Tai galbūt atspindi tyrimo dalyvės harmoningą jos vidinę jėgą. Taip pat ji pavaizdavo medžio šakas besidriekiančias į viršų. Remiantis minėtomis

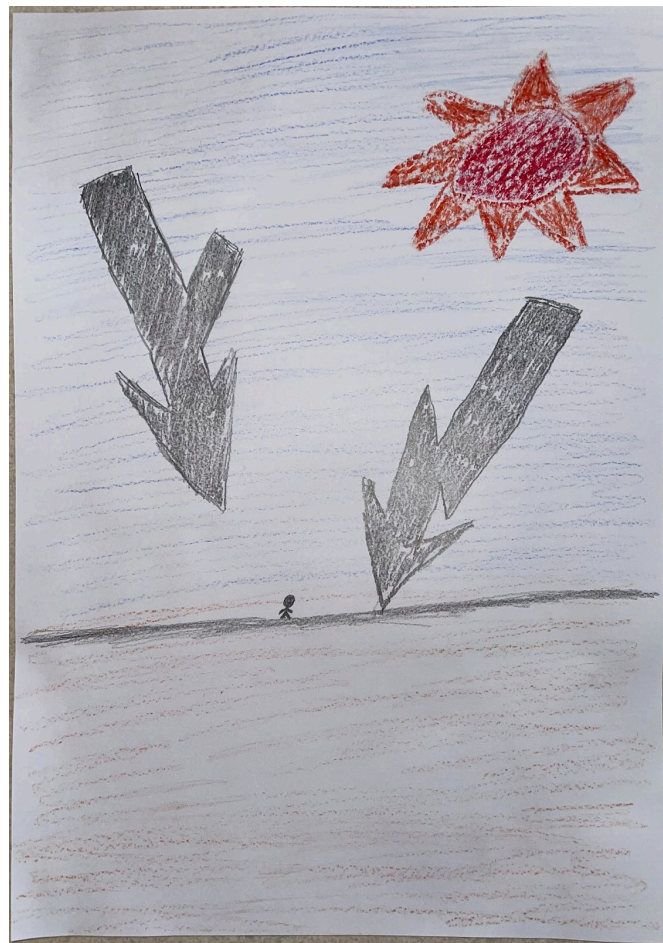
literatūros šaltinyje perteiktomis mintimis, tai galbūt atspindi pacientės siekį ištiesti rankas į pasaulį, jos siekį pasveikti.



24 pav. Pacientės Brigitos „Mano širdis ir tai, kas joje yra“ kūrinys.

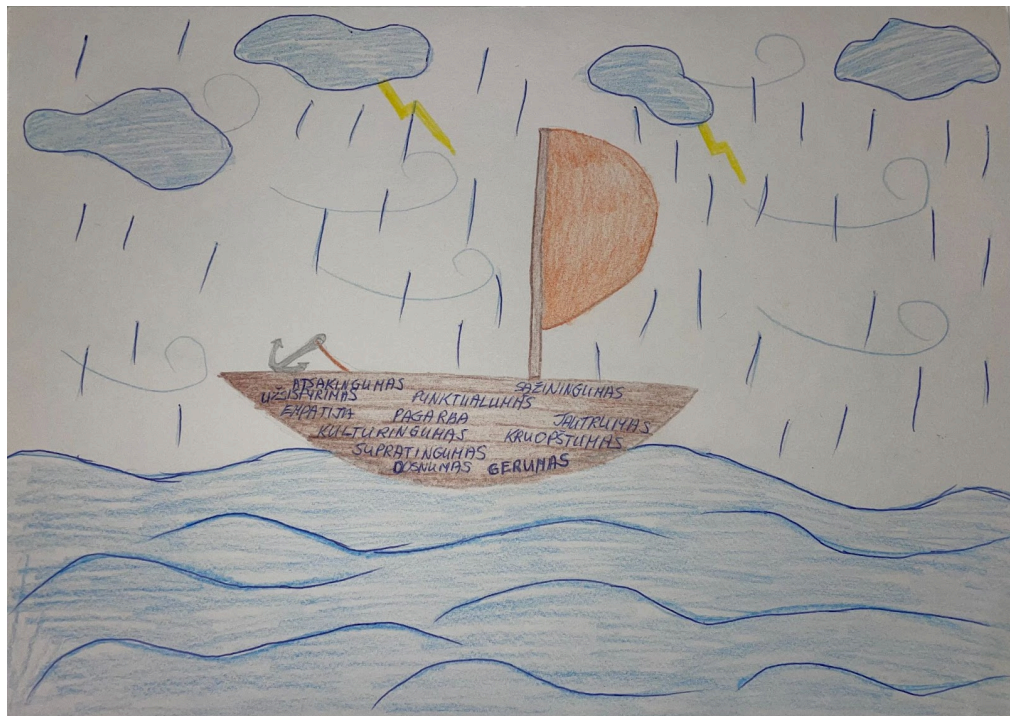
Žaibai. Šis vaizdavimas pasikartoja **2 kartus**. Nagrinėtame literatūros šaltinyje rašoma, kad Žaibas laikomas stipria „dangiškosios“ elektros iškrova, kuri Žemei teikia ugnį ir yra griauanti. [32] Šio tyrimo dalyvių kūrinuose perteikiamas Žaibas galbūt asocijuojasi su minėtame šaltinyje perteikiamomis mintimis. Galbūt, kaip rašoma, ši stipri elektros iškrova atspindi pacientų vidiniame pasaulyje vyraujančius stiprius jausmus, kurie gali vyrėti kaip teikiantys ugnį, arba griauantys. Galbūt pacientai perteikdami Žaibą savo kūrinuose siekė pavaizduoti jų viduje vyraujančius stiprius jausmus, o šaltinyje minimas „griovimas“ galbūt atskleidžia tyrimo dalyvių sunkumą prieš šiuos jausmus atsilaikyti. Pacientas Justinas užduoties „Mano liūdesio jausmas“ kūrinyje perteikė tokius gamtos elementus, kaip saulė, žaibai. Jis savo kūrinyje pavaizdavo save mažą prieš šiuos didelius žaibus, kurie smogia netikėtai ir stipriai, kurie jį tarsi panardina į liūdesio jausmą, kaip buvo minėta anksčiau literatūros šaltinyje, sukelia „griauanti“ poveikį jo vidinei būsenai. Refleksijos metu pacientas dalinasi, kad šis smogimas ir

panirimas į liūdesio jausmą nutinka be jokios priežasties. Kalbėdamas apie raudoną saulę jis įvardino, kad jos ryškus spinduliai nepakeičia jo būsenos į gerą pusę, kai tuo tarpu kiti žmonės jos šviesa džiaugiasi. Linijos apačioje, ant kurios stovi pacientas, jis įvardino kaip patį liūdesio jausmą, kuris yra didelis, traukia jį į save. Jis tiksliai galėjo įvardinti, kad šis jausmas jį yra įtraukęs iki kelių. Uždavus klausimą, koks turėtų būti pagrindas, kad jį keltų į viršų, jis įvardino žalią spalvą, o ši spalva jam siejosi su tuo, kad jam patinka būti gamtoje. Tuomet jis jaučia teigiamas emocijas, jaučia ramybę. Buvimas gamtoje nemalonią būseną jam padeda išsklaidyti. Paciento Justino kūrinys ir jo refleksijos metu perteiktos mintys taip pat atskleidžia glaudų ryšį su gamta. Pasitelkdamas Gamtos elementus, jis geriausiai galėjo atspindėti jo viduje vyraujančius išgyvenimus. Pacientas, pasitelkdamas žaibus, jis geriausiai galėjo perteikti, kaip atrodo smogimo į jį akimirka, kuomet jis panyra į liūdesio jausmą. Taip pat, pasidalinimo metu jis atskleidė jo stiprų ryšį su gamta, kadangi buvimas joje jam padeda išsklaidyti šį jo patiriamą stiprų liūdesio jausmą, kuris, kaip jis dalinosi, traukia jį į save. Kuomet liūdesio jausmas jį traukia į save, gamta jam suteikia tvirtą pagrindą.



25 pav. Paciento Justino užduoties „Mano liūdesio jausmas“ kūrinys.

Jūra. Šis vaizdavimas pasikartoja **2 kartus**. Remiantis tyrėjo dienoraščiu, pacientė Gustė užduotis „Mano stiprybių vaizdinys” savo kūrinyje pavaizdavo audringą jūrą. Ji šiame kūrinyje pavaizdavo laivą, kuris, kaip ji dalinosi refleksijos metu, yra pačiame didelės audros sukuryje. Šis laivas atspindi ją pačią, o ant jo pacientė užrašė šias stipriąsias puses: „atsakingumas”, „punktualumas”, „sąžiningumas”, „užsispyrimas”, „empatija”, „pagarba”, „jautrumas”, „kultūringumas”, „supratingumas”, „dosnumas”, „gerumas”. Refleksijos metu ji dalinosi, kad šis laivas yra tvirtas, kad jis pajėgus atlaikyti pačias didžiausias audras, kaip ir pavaizduota šiame kūrinyje. Galbūt pacientė Gustė pavaizduodama jūrą ir joje vyraujančias bangas geriausiai galėjo atskleisti jos viduje vyraujančių jausmų stiprumą, taip pat dydį. Galbūt šis pamatymas jai suteikė galimybę įsisąmoninti šiuos stiprius jausmus, ir, kaip ji dalinosi, atskleisti jos pačios stipriąsias puses, kurios padeda šias audringas jūros bangas įveikti.



26 pav. Pacientės Gustės užduoties „Mano stiprybių vaizdinys” kūrinys.

Viesulas. Šis vaizdavimas pasikartoja **1 kartą**. Remiantis tyrėjo dienoraščiu, pacientė Karolina užduoties „Mano liūdesio jausmas” savo kūrinyje perteikė figūrą, kuri panaši į viesulą. Refleksijos metu ji dalinosi, kad savo liūdesiui išreikšti ji pasirinko juodą spalvą. Šį savo vaizdinį pacientė įvardino kaip chaotišką. Taip pat ji dalinosi, kad su šiuo jausmu jai labai sunku, jis kyla be jokios priežasties. Tuomet ji atsiriboja nuo aplinkos, nuo artimų žmonių, užsisklendžia ir šį jausmą išgyvena būdama viena. Dėl šio savo atsiribojimo ji jaučia kaltę, o šį jausmą piešinyje pavaizdavo raudona spalva. Besidalindama pacientė įvardino, kad raudona spalva reiškia ne tik kaltę, bet ir pakilias būsenas, kuomet jaučiasi gerai. Šiame vaizdinyje jai ir atsispindi šie permainingi liūdesio ir pakilios būsenos jausmai. Pacientė paminėjo, kad išgyvendama liūdesio jausmą ją palaiko mintis, kad tai kažkurio metu praeis, kad tai netruks visą laiką ir aplankys geresni jausmai. Šį viesulą pacientė pavaizdavo per visą A4 formato popieriaus lapą, o šis perteiktas dydis galbūt atskleidžia jos viduje vyraujančių neigiamų jausmų dydį. Taip pat, šie neigiami jausmai galbūt asocijuojasi su Gamtoje vyraujančio viesulo stiprumu, chaotiškumu, negalėjimu kontroliuoti besisukančių stiprių šio vėjo gūsių.



27 pav. Pacientės Karolinos užduoties „Mano liūdesio jausmas” kūrinys.

Apibendrinant, šio tyrimo dalyvių kūrinuose atsiskleidžia glaudus ryšys su Gamtos elementais. Jų vaizdiniuose atsispindi tokie elementai, kaip dangus ir debesys, saulė, gėlės, medžiai, žaibai, jūra ir viesulas. Galbūt, kaip buvo minėta, pacientai, jausdami glaudų ryšį su Gamta, geriausiai galėjo atskleisti jų viduje vyraujančią psichologinę būseną, jų patiriamų jausmų stiprumą, dydį, asmenines savybes. Taip pat, pacientai, pasitelkdami Gamtos elementus, geriausiai galėjo perteikti ne tik jų esamą vidinę būseną, tačiau ir tai, kaip jie įsivaizduoja jų teigiamą psichologinę būseną, kuomet jaustųsi gerai, kaip dėsningai besikeičiančios Gamtos sąlygos.

Atkaklumas ir veiklumas:

1. „užsispyrimas”
2. „Atkaklumas”
3. „Atkaklumas”
4. „Užsispyrimas”
5. „ATKAKLUMAS (TIKSLO SIEKIMAS)”
6. „AKTYVUMAS”
7. „Aktyvi”
8. „Energija, aktyvumas”
9. „veiklum.”

Artimi žmonės:

1. „Šeima”
2. „ŠEIMA (ARTIMIEJI)”
3. „ŠEIMA”
4. „MAMA”
5. „DRAUGAI”
6. „Mama”
7. „ŠEIMA (ARTIMIEJI)”
8. „artimųjų palaikymas”

Pasitikėjimas ir nepasitikėjimas savimi:

1. „Nepasitikėjimas savimi”
2. „NEPASITIKĖJIMAS”
3. „NEPASITIKĖJIMAS”
4. „savimi nepasitikėjimas”
5. „PASITIKĖJIMAS SAVIMI”
6. „PASITIKĖJIMAS”
7. „Pasitikėjimas gerais dalykais”

Darbas:

1. „Nedarbinga”

2. „Darbšt.”
3. „geras darbas”
4. „DARBAS”
5. „Darbas”
6. „mėgstamas darbas”
7. „DARBAS”

Empatija:

1. „Emp”
2. „Empatiškumas”
3. „EMPATIJA”
4. „EMPATIJA”
5. „EMPATIJOS JAUSMAS”
6. „EMPATIJA”

Galbūt šios temos asocijuojasi su pacientų patiriamais jų viduje vyraujančiais jausmais. Atkaklumas ir veiklumas galbūt atskleidžia jų siekį ir norą įkūnyti šį aktyvumą ir savo ruožtu ištrūkti iš jų patiriamų neigiamų emocijų. Artimų žmonių tema galbūt atspindi artimųjų palaikymo svarbą, siekiant pasveikti. Pasitikėjimo ir nepasitikėjimo savimi tema galbūt susijusi su savęs nuvertinimo jausmu, kuris yra vienas iš depresijos sindromui būdingų simptomų. [26] Taip pat, atsiskleidusi darbo tema galbūt atspindi, kad jų psichologinė būseną turi glaudų ryšį ir priklauso nuo jų dirbamo darbo, o empatijos tema galbūt atskleidžia, kad tyrimo dalyvių savijautai turi įtakos empatijos jausmas tiek sau, tiek galbūt kitiems.

Šio tyrimo dalyvių savo minčių užrašymas žodžiais kūriniuose galbūt asocijuojasi su Lisa Hinz knygoje aprašomu Kognityvinio komponento vaizdavimu. Šis vaizdavimas siejamas su atitolimu nuo savo emocijų. Šiame šaltinyje teigiama, kad pacientai, kurie dažnai renkasi šį komponentą, naudojami racionaliū mąstymu ir neįtraukia kitų informacijos apdorojimo būdų. Lisa Hinz knygoje rašoma, kad pernelyg didelis Kognityvinio komponento naudojimas Dailės terapijoje gali rodyti pacientų griežtos struktūros reikalavimą ir konkretumo vaizdavimą piešiniuose, taip pat gali rodyti asmeninės prasmės praradimą. [22] Remiantis kitame nagrinėtame literatūros šaltinyje perteiktomis mintimis, Gyvenimo prasmės pojūtis yra vienas iš depresijos sindromo atsiradimą lemiančių veiksnių. [37] Remiantis minėtuose šaltiniuose

perteiktomis mintimis, galbūt dėl panašių tyrimo dalyvių vidiniame pasaulyje vyraujančių jausmų, tokių kaip griežtos struktūros, konkretumo vaizdavimas, taip pat Gyvenimo prasmės praradimas galbūt nulėmė pasirinkimą savo mintis perteikti jas užrašydami žodžiais savo kūrinuose. Lisa Hinz knygoje taip pat rašoma, kad pacientams, kurių piešiniuose vyrauja didesnis Kognityvinio komponento naudojimas, gali būti priskiriama „Aleksitimija“. [22] Kitame literatūros šaltinyje rašoma, kad sąvoka „Aleksitimija“ reiškia žodžių stygių (aleksi) savo emocijoms įvardinti (timi). [38] Literatūros šaltinyje „Relationship between alexithymia and depression“ atlikto tyrimo rezultatai atskleidžia reikšmingą ryšį tarp „Aleksitimijos“ ir depresijos sindromo. Šiame šaltinyje rašoma, kad sąvoka „Aleksitimija“ reiškia pacientų nemokėjimą išreikšti, kaip jie jaučiasi. Tai yra tam tikras emocijų reguliavimo sunkumas. Šiame šaltinyje taip pat rašoma, kad „Aleksitimija“ atspindi sunkumą jausti „jausmą“. [40] Lisa Hinz knygoje atskleidžiama, kad „Aleksitimija“ gali būti susijusi su emocijų užslopinimu. Autorė rašo, kad Dailės terapija gali būti veiksminga priemonė siekiant padėti pacientams, sergantiems „Aleksitimija“, atpažinti, įvardinti savo emocijas ir jas išreikšti. Kitame nagrinėtame literatūros šaltinyje rašoma, kad tuštumos jausmas įprastai priskiriamas Ribinės asmenybės sutrikimui, tačiau jis gali vyrauti ir depresijos sindromu sergantiems pacientams. [39] Lisa Hinz knygoje teigiama, kad „Aleksitimija“ gali būti susijusi su šiuo tuštumos jausmu, o Dailės terapija gali būti kaip veiksminga priemonė, siekiant padėti pacientams išugdyti savo emocinę kalbą ir identifikuoti, išreikšti, nuraminti savo emocijas. Lisa Hinz literatūros šaltinyje rašoma, kad Meno kūrimas gali padėti šiems pacientams užpildyti savo vidinę tuštumą prasme. [22]

Galbūt šios mintys atskleidžia tyrimo dalyvių vidiniame pasaulyje vyraujančią tuštumos jausmą, kurį nulėmė anksčiau aprašytas emocijų užslopinimas ir atitolimas nuo jų, kuris susijęs su Lisa Hinz aprašomu papildintu Kognityvinio komponento vaizdavimu ir nemokėjimu jų atpažinti, išreikšti, kuris būdingas „Aleksitimijai“. Galbūt dėl šių priežasčių šio tyrimo dalyviai pasirinko daugiau naudoti žodžių užrašymą ir mažesnę savęs išraišką per kūrybos procesą. Taip pat, kaip buvo minėta, atlikus žodžių sugrupavimą, susiformavo šios pagrindinės temos: atkaklumas ir veiklumas, artimi žmonės, pasitikėjimas ir nepasitikėjimas savimi, darbas, empatija.

4.2.7. Žmonių figūros - Viduje vyraujančio savęs suvokimo atspindys

Šio magistro baigiamojo darbo tyrimo dalyvių kūriniuose pasikartoja žmonių figūrų vaizdavimas. Šis vaizdavimas atsiskleidžia **15 kartų** per visą Dailės terapijos programos laikotarpį. Žemiau pateikiami kai kurie pacientų kūriniai, kuriuose perteikiamos žmonių figūros (28 pav.). Taip pat pateikiama šių kūrinių analizė.

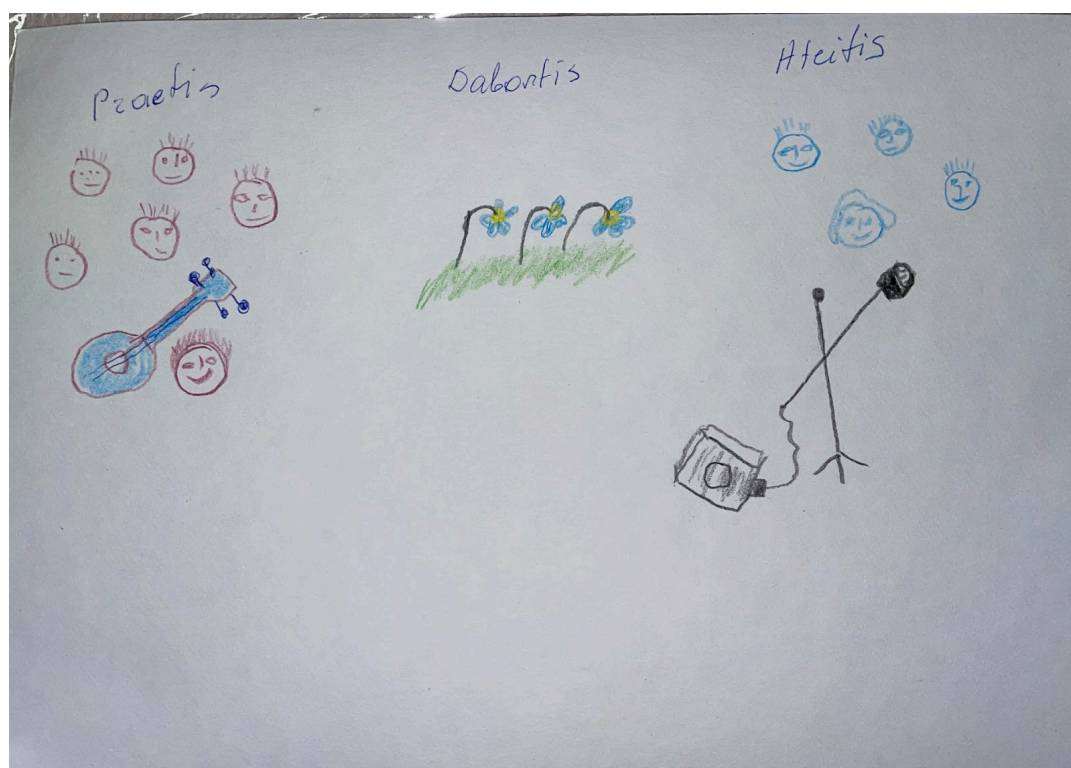


29 pav. Tyrimo dalyvių kūriniai, kuriuose perteikiamas žmonių figūrų vaizdavimas.

Nagrinetame literatūros šaltinyje rašoma, kad žmonių figūrų piešimas atskleidžia pacientų savęs išivaizdavimą arba tai, kaip jie norėtų save matyti. Šiame šaltinyje rašoma, kad žmonių figūrų perteikimas gali reikšti daugelį dalykų, pavyzdžiui, pavaizduotos mažos žmonių figūros atspindi nepilnavertiškumo jausmą [27]. Kaip buvo minėta anksčiau, šis nepilnavertiškumo jausmas būdingas depresijos sindromui. [26]

4 kūriniuose perteikti žmonių veidai be kūno vaizdavimo. Remiantis tyrėjo dienoraščiu, pacientė Rasa užduoties „Mano Gyvenimo laiko juosta“ savo kūrinyje praeities dalyje pavaizdavo tai, kas jai labiausiai patinka - grojimas muzikos instrumentu, dalyvavimas įvairiuose

renginiuose, koncertuose (29 pav.). Dabartyje ji pavaizdavo tris gėles, kurių žiedai perteikti nuleisti žemyn. Ateities dalyje ji pavaizdavo tai, ką norėtų susigražinti iš praeities. Tokia ateitis ją motyvuoja ir įkvepia jos siekti. Muzikos kūrimas, grojimas instrumentu, koncertai yra jos aistra, tai yra tai, kuo ji kvėpuodavo anksčiau ir norėtų tai daryti vėl. Pacientės Rasos praeities ir ateities dalyse perteikti žmonių veidai be kūno vaizdavimo. Jie pavaizduoti su plaukais, akimis, burna, daugelyje iš jų pavaizduota nosis. Galbūt šis žmonių veidų pavaizdavimas be kūno atskleidžia pacientės neigiamą požiūrį ir sunkumą priimti save, kuris galbūt sukelia depresijos sindromui būdingų simptomų atsiradimą. Taip pat, kaip buvo minėta, pacientės aistra - muzikos grojimas. Galbūt toks žmonių figūrų vaizdavimas atspindi pasitikėjimo savimi trūkumą, kuris padėtų jai susigražinti iš praeities jos šį mylimą užsiėmimą.



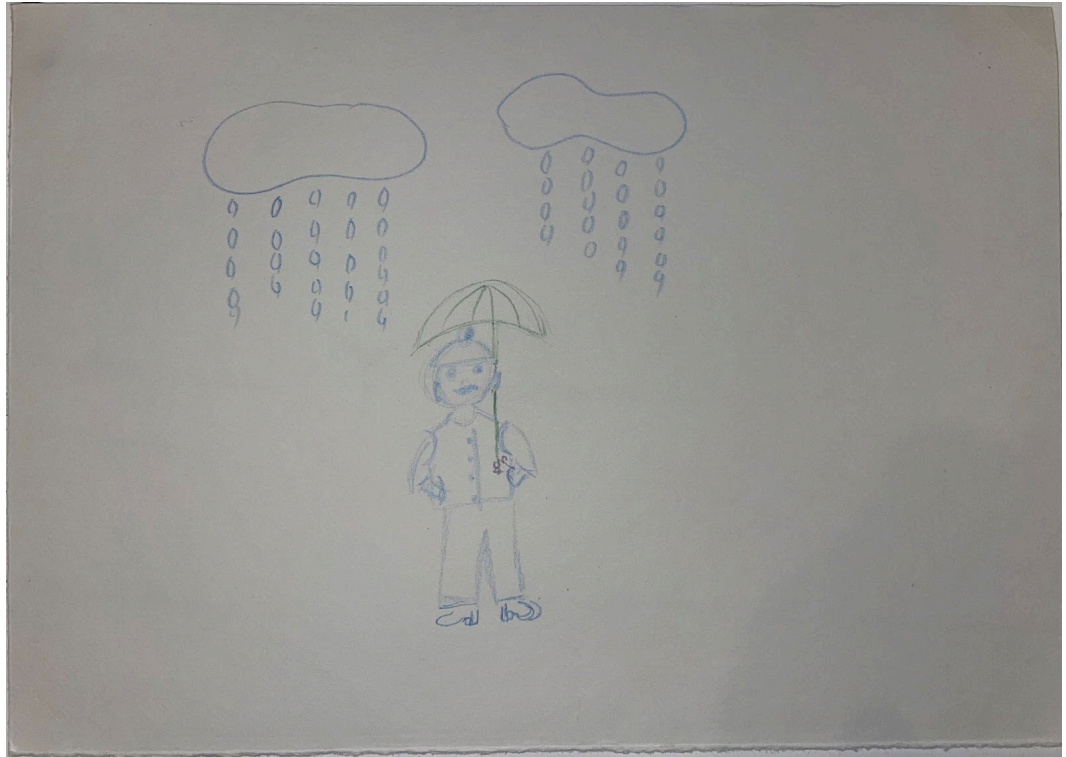
30 pav. Pacientės Rasos užduoties „Mano Gyvenimo laiko juosta” kūrinys.

- **3 kūriniuose perteiktos žmogaus figūros su jas gaubiančiu apvalkalu.** Remiantis tyrėjo dienoraščiu, pacientė Gustė pavaizdavo save ir aplink ją esantį liūdesio jausmą, kuris tarsi ją atskiria ir uždaro nuo išorinio pasaulio. Galbūt šis perteiktas žmogaus figūrą gaubiantis apvalkalas atspindi jos siekį save apsaugoti nuo patiriamo neigiamo išorės poveikio. Refleksijos metu pacientė Gustė įvardino, kad jos neigiamą būseną sukuria mintys, kurios pavaizduotos raudona spalva kaip strėlės. Aplink save ji pavaizdavo kitus žmones, jos santykį su jais. Vaizdinio dešiniajame kampe ji pavaizdavo saulę, tai jos geri Gyvenimo dalykai, tačiau ji dalinosi, kad jai sunku išlaikyti nukreiptą dėmesį į juos. Uždavus klausimą, kaip keistųsi vaizdinys, jeigu šiuo metu jos Gyvenime vyktų transformacija, ji įvardino, kad aplink ją esanti spalva taptų geltona, o tai reikštų džiaugsmą, teigiamas emocijas, taip pat dingtų joje esančios strėlės. Ji taip pat įvardino tokius jausmus kaip viltis, pasitikėjimas savimi ir kitais.



31 pav. Pacientės Gustės užduoties „Mano liūdesio jausmas“ kūrinys.

- **1 kūrinysje žmogaus figūra perteikia stovinti lietuje.** Nagrinėtame literatūros šaltinyje aprašoma Žmogaus Piešimo Lietuje technika (ang. Draw-A-Person-In-The-Rain Technique). Šios technikos kūrėjai (Verinis, Lichtenberg, & Henrich, 1974) sukūrė procedūrą, kuri perteikia žmogaus emocinį pažeidžiamumą tam tikroje įtampą keliančioje aplinkoje, pavyzdžiui, lietuje. Šaltinyje rašoma, kad krintančio lietaus kiekis ir intensyvumas piešinyje perteikia tai, kaip žmogus save suvokia įtampą keliančioje aplinkoje. Pavyzdžiui, neurasteniskas asmuo sukurtų vaizdinį su dideliu kiekiu krintančio lietaus lašų, tačiau perteiktas vilkintis išorinę apsaugą. Šaltinyje teigiama, kad mokslininkai naudoja šią techniką įvertinti žmogaus vidinės įtampos laipsnį ir kaip gerai išugdyti jų įveikos įgūdžiai, kuomet patenka į išorinę spaudimą keliančią aplinką. Vaizdinyje nupiešti objektai perteikia žmogaus emocinius gynybos įgūdžius lyjant lietui, pavyzdžiui, skėtis, paltas, batai. Piešinyje neperteikiant šių išorinių drabužių atspindi žmogaus sunkumą suvaldyti net mažiausias įtampą keliančias situacijas, taip pat bejėgiškumo jausmus. Literatūros šaltinyje rašoma, kad emociškai nesubrendę asmenys, kuomet pateikiama direktyvi Žmogaus Piešimo Lietuje užduotis, perteiks žmogaus figūrą, kuri neturi apsauginių išorinių elementų arba laikančią sulūžusį skėtį. Toks vaizdavimas perteikia žemą savivertę, negalėjimą įveikti kasdienių įtampą keliančių situacijų. Žmonės, kurie nėra lengvai paveikiami, kuomet jie susiduria su įtampa, dažniausiai naudos papildomus apsauginius elementus ar prietaisus ir perteiks patenkintą veido išraišką jų piešiniuose. Prieštaraujančio charakterio asmenybės taip pat perteiks save su nedideliais įtampos požymiais ir vilkės tam tikrus lietaus drabužius. Žmonės, kurie reaguoja net į mažiausio laipsnio įtampą dažniausiai perteiks save panikuojančius ir nematantys išeities. [27] Šio magistro baigiamojo darbo tyrimo užduoties „Mano liūdesio jausmas” metu pacientė Agnė savo piešinyje pavaizdavo žmogaus figūrą, o virš jos perteikė du debesis, iš kurių pavaizduoti krintantys lietaus lašai (32 pav.). Ši figūra pavaizduota laikanti savo rankoje skėtį, taip pat su drabužiais: kepure, paltu, kelnėmis, batais. Kita rankoje pavaizduota laikoma palto kišenėje. Remiantis minėtomis autorių perteiktomis mintimis, šioje figūroje pavaizduotas rankoje laikomas skėtis, kepurė, drabužiai, batai tarsi sukuria saugumo pojūtį vyraujant nepalankioms išorės sąlygoms. Taip pat pavaizduota ranka, kuri laikoma palto kišenėje ir tarsi sukuria pasitikėjimo savimi jausmą, kuris tuo metu padeda įveikti įtampą keliančią situaciją. Pavaizduota veido išraiška sukuria nemalonumo ir nepatogumo, vyraujant aplinkos sąlygoms, pojūtį. Pacientės Agnės perteikta žmogaus figūra, ant jos krintantys lietaus lašai ir pavaizduoti drabužiai, skėtis, kišenėje laikoma ranka galbūt perteikia jos emocinę brandą, kad ji savyje turi išlavintus savigynos mechanizmus, taip pat gebėjimą ir galėjimą save apsaugoti, reaguoti strategiškai, efektyviai ir rasti išeitį.



33 pav. Pacientės Agnės užduoties „Mano liūdesio jausmas” kūrinys.

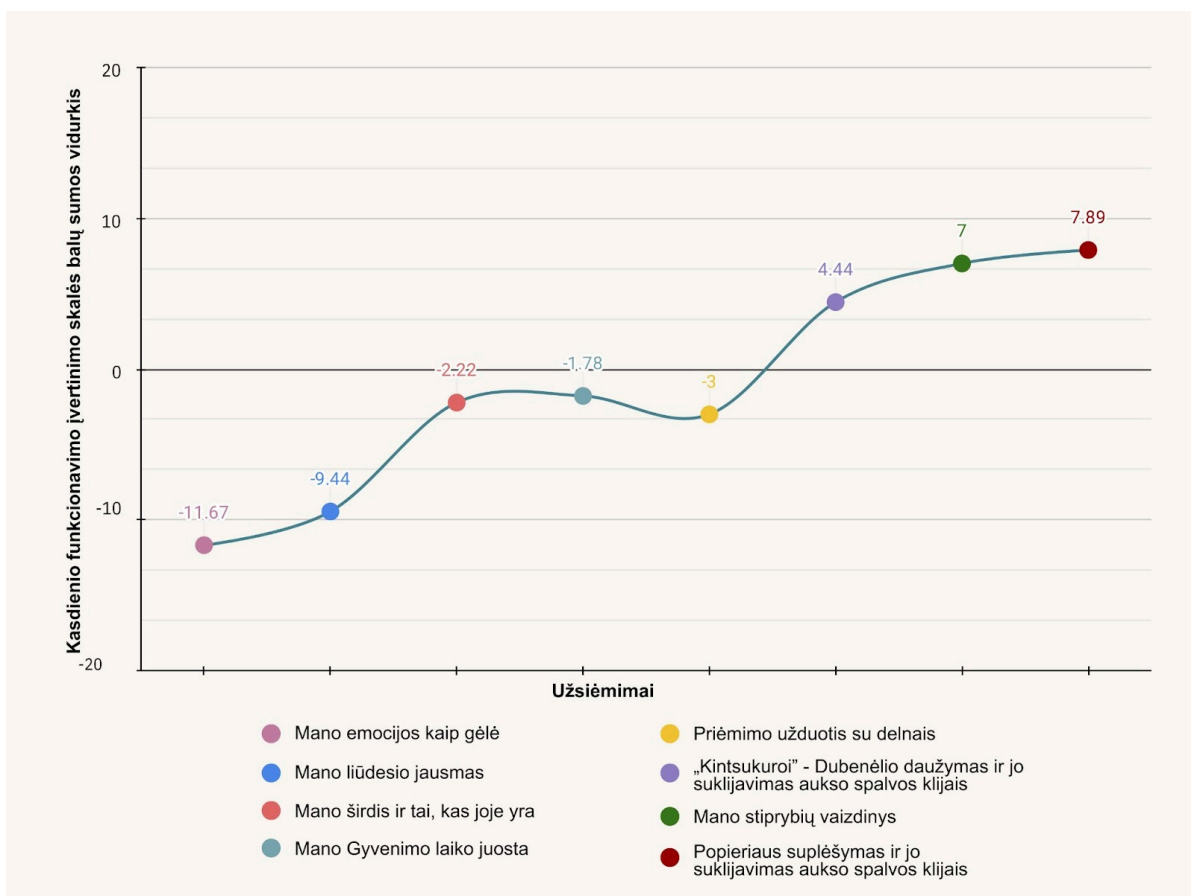
Apibendrinant, šio tyrimo dalyvių vaizduojamos žmonių figūros galbūt atskleidžia suvokimą apie save, kaip jie jaučiasi. Kaip buvo minėta, figūrų vaizdavimas be kūno galbūt atspindi sunkumą priimti save, pasitikėjimo savimi trūkumą. Žmogaus figūrą gaubiantis apvalkalas galbūt atskleidžia pacientų saugumo poreikį ir siekį save apsaugoti nuo skausmą keliančios išorės poveikio. Žmogaus figūros, perteiktos su strėlėmis, galbūt atspindi pacientų jų viduje patiriamų neigiamų emocijų nukreipimą į save, savęs žalojimą mintimis. Žmogaus figūros vaizdavimas Lietuje galbūt atskleidžia pacientės gebėjimą save apsaugoti, kuomet vyrauja įtampą keliančios išorės situacijos.

4.3. Dailės terapijos patyrimo efektyvumas depresija sergančių suaugusių asmenų kasdieniam funkcionavimui

Šio tyrimo metu pacientams buvo pateiktos kasdienio funkcionavimo įvertinimo anketos. Tyrimo dalyviai atliko šių anketų užpildymą kiekvieno Dailės terapijos programos užsiėmimo metu. Kiekviename šios anketos laukelyje tyrimo dalyviai turėjo pažymėti, kaip jie jaučiasi pagal pateiktą rodiklį nuo skaičiaus -5, kuris reiškia neigiamą būseną, iki skaičiaus 5, kuris reiškia teigiamą būseną. Pacientai kasdienio įvertinimo anketoje turėjo pažymėti šiuos rodiklius:

- Nuotaika
- Miego kokybė
- Koncentracija
- Energijos lygis
- Laisvalaikis, aktyvumas
- Darbingumas
- Pasitenkinimas, domėjimasis

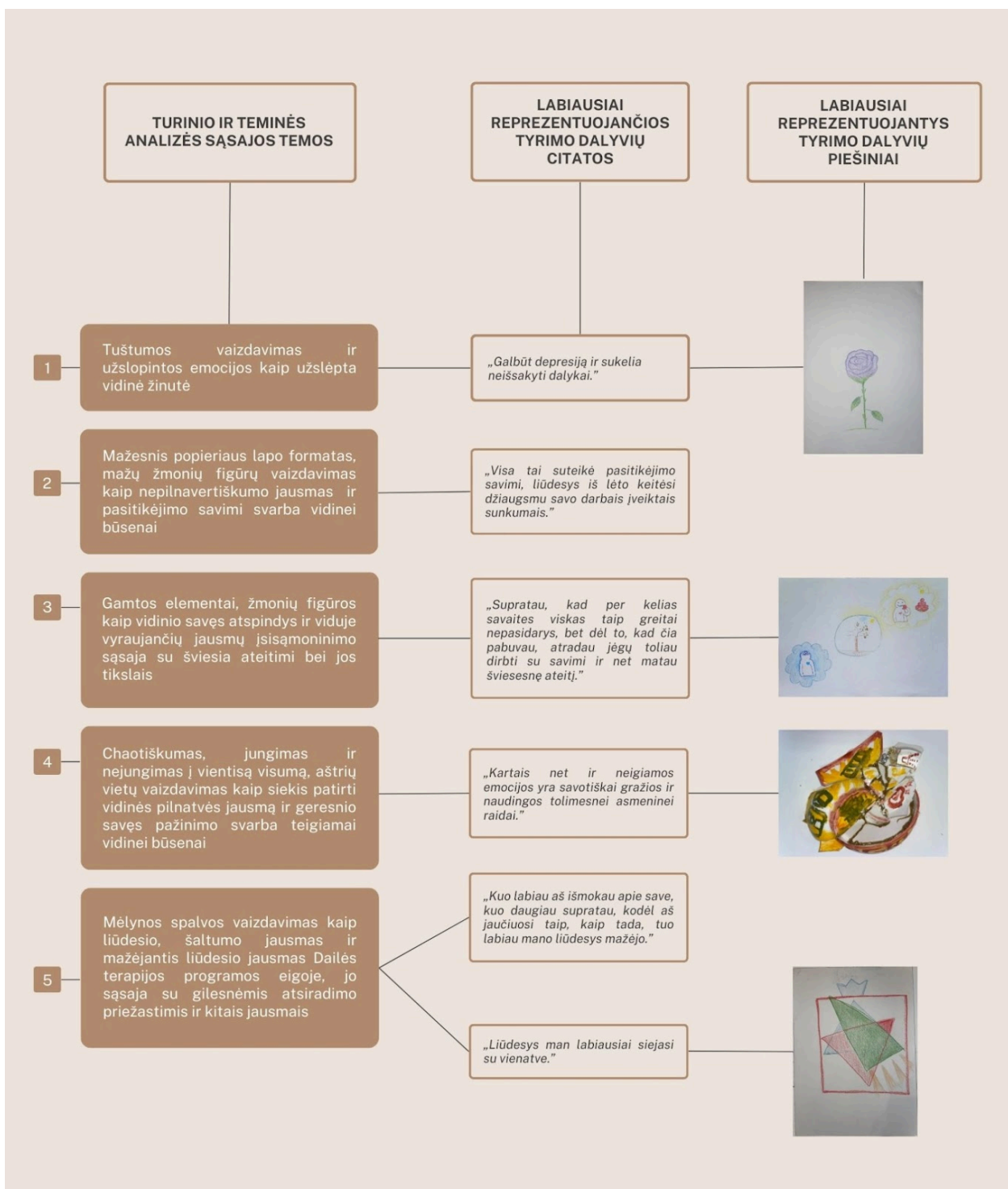
Pacientų kasdienio funkcionavimo įvertinimo anketos rezultatai atskleidžia, kad pirmojo užsiėmimo „Mano emocijos kaip gėlės” visų pacientų balų sumos vidurkis buvo -11.67, antrojo užsiėmimo „Mano liūdesio jausmas” -9.44. Trečiojo užsiėmimo „Mano širdis ir tai, kas joje yra” balų sumos vidurkis -2.22, o ketvirtojo užsiėmimo „Mano Gyvenimo laiko juosta” balų sumos vidurkis -1.78. Po penktojo užsiėmimo „Priėmimo užduotis su delnais” atsiskleidžia nuosmukis, šios užduoties balų sumos vidurkis -3. Po šio užsiėmimo atsiskleidžia nuoseklus balų sumos vidurkių augimas. „Kintsukuroi - Dubenėlio sudaužymas ir jo suklijavimas aukso spalvos klijais” balų sumos vidurkis 4.44, užduoties „Mano stiprybių vaizdinys” balų sumos vidurkis 7, o „Popieriaus suplėšymas ir jo suklijavimas aukso spalvos klijais” balų sumos vidurkis 7.89 (34 pav.).



34 pav. Kasdienio funkcionavimo įvertinimo anketos visų pacientų balų sumos vidurkis po kiekvieno Dailės terapijos užsiėmimo.

5. TYRIMO REZULTATŲ APTARIMAS

Šioje magistro baigiamojo darbo dalyje bus pristatomas tyrimo rezultatų apibendrinimas, turinio ir teminės analizės sąsajos bei susiformavusios temos. Turinio ir teminės analizės sąsaja buvo sudaryta iš Dailės kūrinių grupės pavadinimo ir teminės analizės temos pavadinimo. Žemiau pateikiama schema, kurioje atskleidžiamos turinio ir teminės analizės sąsajos temos nuo pirmosios, didžiausios iki penktosios, mažiausios. Taip pat, pateikiama su atliktos sąsajos susiformavusiu pavadinimu susijusi citata ir Dailės kūrinys (35 pav.).



35 pav. Susiformavusios turinio ir teminės analizės sąsajos temos nuo pirmosios, didžiausios iki penktosios, mažiausios temos. Taip pat, labiausiai reprezentuojančios turinio ir teminės analizės sąsajos temų tyrimo dalyvių citatos ir piešiniai.

Atlikus turinio ir teminės analizės sąsają pirmoji, didžiausia tema susiformavo „**Tuštumos vaizdavimas ir užslopintos emocijos kaip užslėpta vidinė žinutė**”. Turinio analizės temos „**Tuštuma piešiniuose**” ir jos potemių „**Tuščia popieriaus lapo erdvė**”, „**Skirtingų simbolių vaizdavimas be pagrindo linijos tuštumoje**”, „**Tuščia vidurinė žmonių figūros**” vizualinės raiškos elementai pasikartoja **50 kartų** per visą Dailės terapijos programos laikotarpį. Kaip buvo minėta, remiantis literatūros šaltiniuose autorių perteiktomis mintimis, tuščios popieriaus lapo erdvės, skirtingų simbolių be pagrindo linijos ir tuščia vidurinė žmonių figūros atskleidžia pacientų mažesnę afektinę išraišką, mažesnę savo emocijų pažinimą, kuris galbūt sukuria tuštumos jausmą jų vidiniame pasaulyje. Taip pat, tuštumos jausmas siejasi su kita turinio analizės tema „**Užrašyti žodžiai - Atitolimas nuo savo emocijų**”. Pagal vizualinės raiškos elementų pasikartojimo dažnumą ši tema atsispindi šeštoje vietoje iš visų septynių turinio analizės temų, ji pasikartoja **25 kartus** per visą Dailės terapijos programos laikotarpį. Kaip buvo minėta, žodžių užrašymas gali būti susijęs su Lisa Hinz minimu padidintu Kognityvinio komponento naudojimu, kuris susijęs su atitolimu nuo savo emocijų, jų užslopinimu, taip pat nemokėjimu jų atpažinti ir išreikšti, kuris būdingas „Aleksitimijai”. Šis atitolimas nuo savo emocijų, nemokėjimas jų atpažinti ir išreikšti taip pat galbūt perteikia tuštumos jausmą pacientų vidiniame pasaulyje. Kaip buvo minėta, remiantis Lisa Hinz mintimis, Dailės terapija gali būti kaip veiksminga priemonė, siekiant padėti pacientams išugdyti savo emocinę kalbą, identifikuoti, išreikšti, nuraminti savo emocijas. Kaip buvo minėta Lisa Hinz, Meno kūrimas gali padėti pacientams užpildyti savo vidinę tuštumą prasme. Ši tuštumos vaizdavimo tema turinio analizėje siejasi su teminės analizės tema „**Užslopintos emocijos kaip paslėpta vidinė žinutė**”. Ši tema tyrimo dalyvių dienoraščio užrašuose sudaro didžiausią grupę. Šiuose dienoraščio užrašuose atsiskleidžia pacientų emocijų užslopinimas, jų neišreiškimas ir savo ruožtu pasireiškiantys depresijos sindromui būdingi simptomai, kaip buvo minėta pacientės Gustės dienoraščio užrašuose: „*Galbūt depresiją ir sukelia neišsakyti dalykai*”. Ši tema atskleidžia, kad geresnis savo emocijų pažinimas susijęs su geresniu savęs paties pažinimu. Pacientų dienoraščio užrašai atspindi svarbą atpažinti savo emocijas, jas įvardinti, suprasti jų sklaidžiamą žinutę, vis geriau pažinti patį save ir savo ruožtu išsklaidyti viduje vyraujančius neigiamus jausmus, kaip pacientė Brigita savo dienoraščio užrašuose rašė: „*Pamažu dailės terapijos pagalba pradėjau geriau suprasti savo baimes ir liūdesio priežastis, o būtent vidinį nepasitenkinimą savimi, labai giluminį jausmą, kurį dailės priemonės padeda atpažinti ir pripažinti savo viduje ir pasidalinti su kitais*”.

Turinio ir teminės analizės sąsajos antroji didžiausia tema susiformavo „**Mažesnis popieriaus lapo formatas, mažų žmonių figūrų vaizdavimas kaip nepilnavertiškumo jausmas ir pasitikėjimo savimi svarba vidinei būsenai**”. Turinio analizės temos „**Mažesnis popieriaus lapo formatas ir mažos žmonių figūros - Nepilnavertiškumo jausmas**” vizualinės

raiškos elementai pasikartoja **49 kartus** per visą Dailės terapijos programos laikotarpį. Kaip buvo minėta, šio tyrimo dalyviams buvo pateikti A3 ir A4 formato popieriaus lapai. Pacientai dažniausiai rinkosi mažesnę iš pateiktų dydžių, A4 formato popieriaus lapą. Kaip buvo minėta, šis pacientų pasirinkimas galbūt asocijuojasi su jų viduje vyraujančiu nepilnavertiškumo jausmu, kuris yra vienas iš depresijos sindromui būdingų simptomų. [25] Taip pat užslopintomis emocijomis, jų neišreiškimu. Kai kurių tyrimo dalyvių kūriniuose atsispindi mažų žmonių figūrų vaizdavimas, kuris galbūt perteikia pacientų viduje vyraujančius taip pat nepilnavertiškumo ir pasitikėjimo savimi trūkumo jausmus. Šio tyrimo rezultatai atskleidžia, kad šios turinio analizės temos siejasi su teminės analizės tema „**Pasitikėjimas savimi svarbi vidinio pasaulio dalis**”. Šio tyrimo pacientų dienoraščio užrašai atskleidžia, kad pasitikėjimas savimi yra svarbi teigiamos vidinės būsenos dalis, kuris padeda patirti didesnę savęs vertinimo jausmą atlikus iššūkį keliančią užduotį, kaip pacientas Aidas savo dienoraščio užrašuose rašė: „*Visa tai suteikė pasitikėjimo savimi, liūdesys iš lėto keitėsi džiaugsmu savo darbais įveiktais sunkumais*”.

Atlikus turinio ir teminę analizę, trečioji pagal dydį susiformavo tema „**Gamtos elementai, žmonių figūros kaip vidinio savęs atspindys ir viduje vyraujančių jausmų įsisąmoninimo sąsaja su šviesia ateitimi bei jos tikslais**”. Turinio analizės temos „**Gamtos elementai - Vidinės būsenos atspindys ir jos priklausomumas nuo dėsningai besikeičiančių gamtos sąlygų**” vizualinės raiškos elementai pasikartoja **31 kartą** per visą Dailės terapijos programos laikotarpį. Kaip buvo minėta anksčiau, ši tema atskleidžia pacientų glaudų ryšį su Gamtos elementais. Tyrimo dalyvių kūriniuose atsiskleidžia tokie elementai, kaip dangus ir debesys, saulė, gėlės, medžiai, žaibai, jūra ir viesulas. Kaip buvo minėta, galbūt pacientai, jausdami glaudų ryšį su Gamtos elementais, geriausiai galėjo atskleisti ju viduje vyraujančią psichologinę būseną. Taip pat, kaip buvo minėta, tyrimo dalyviai, pasitelkdami šiuos elementus galėjo perteikti ne tik esamą vidinę būseną, tačiau ir tai, kaip jie įsivaizduoja jų teigiamą psichologinę būseną, kuomet jaustųsi gerai, kaip dėsningai besikeičiančios Gamtos sąlygos. Šių Gamtos elementų perteikimo ir vidinės būsenos suvokimo tema atspindi sąsają su kita turinio analizės tema „**Žmonių figūros - Viduje vyraujančio savęs suvokimo atspindys**”. Šios temos vizualinės raiškos elementai pasikartoja **15 kartų**. Kaip buvo minėta, pacientų vaizduojamos žmonių figūros galbūt atskleidžia jų viduje vyraujančią įsivaizdavimą ir jausmus apie save. Šios dvi turinio analizės temos atspindi sąsają su teminės analizės tema „**Užslopintos emocijos kaip paslėpta vidinė žinutė**”. Kaip buvo minėta, tyrimo dalyvių dienoraščio įrašai atskleidžia, kad Dailės terapijos kūrinys gali atspindėti patį pacientą. Pacientas Justinas, siekdamas atspindėti savo vidinę būseną, užduoties „Kintsukuroi - Dubenėlio daužymas ir jo suklijavimas aukso spalvos klijais” aštriąsias sudaužyto dubenėlio šukes suklijavo nukreipdamas jas į priekį. Kaip buvo rašoma teminėje analizėje, šios nukreiptos šukės jam sukėlė liūdesio jausmą, kadangi jis

jose įžvelgė patį save. Nors šis jo perteiktas kūrinys jam sukėlė neigiamus jausmus, tačiau tai jam galbūt galėjo suteikti vidinio aiškumo pojūtį, kaip jis jaučiasi iš tikrųjų, suprasti tikrąją esamą padėtį. Galbūt šios jo vidinės būsenos vaizdinės formos pamatymas galėjo būti kaip atspirties taškas, kuris jam suteikė galimybę pasistengti save perkurti tokį, koks norėtų būti ir savo ruožtu pagerinti savo vidinę būseną. Šis vidinio savęs ir tikros esamos padėties suvokimas atspindi sąsają su kita teminės analizės tema „**Ateitis svarbi teigiamos psichoemocinės sveikatos dalis**”. Šios temos mintys atskleidžia, kad pacientų viduje vyraujančių jausmų įsisąmoninimas padeda išgyventi praeityje patirtą skausmą, o šis procesas savo ruožtu padeda sugrįžti iš praeities skausmo į dabartį ir vėl siekti savo ateities tikslų. Kaip pacientė Rasa rašė: „*Supratau, kad po truputėlį galiu atsigauti ir suprasti, kad gyvenama šia diena, o praeitį pamiršti ir siekti tikslo, kurį praradau. Keičiuosi tik reikia didelio noro tą padaryti*”. Taip pat, pacientės Gustės dienoraščio užrašai atspindi sąsają su anksčiau minėta Gamtos elementų vaizdavimo tema, kurioje pacientė užduoties „Mano Gyvenimo laiko juosta” dabarties dalyje perteikė vieną iš Gamtos elementų - medį. Šio medžio kairė pusė pavaizduota be lapų, tarsi be energijos ir mirštanti, nukreipta į tamsią praeities pusę. Dešinė medžio pusė perteikta su lapais, vaisiais, tarsi būtų klestinti, žydinti ir nukreipta į ryškiai šviečiančią ateities pusę. Galbūt pacientė Gustė, jausdama artimą ryšį su Gamtos elementais, o šiuo atveju medžiu, geriausiai galėjo perteikti jos savijautą, taip pat tai, kaip ji jautėsi anksčiau ir tai, kaip ji norėtų jaustis ateityje. Kaip ji minėjo dienoraščio užrašuose: „*...bet dėl to, kad čia pabuvau, atradau jėgų toliau dirbti su savimi ir net matau šviesesnę ateitį*”. Apibendrinant, šios minėtos turinio ir teminės analizės temos atskleidžia svarbą vizualiai pamatyti, įsisąmoninti esamą vidinę būseną. Šis įsisąmoninimas tyrimo dalyviams Dailės terapijos eigoje galbūt padėjo suprasti tai, kaip jie norėtų jaustis, ištrūkti iš vidinio sąstingio ir atsigręžti į šviesią ateitį.

Atlikus turinio ir teminės sąsają, ketvirtoji pagal dydį susiformavo tema „**Chaotiškumas, jungimas ir nejungimas į vientisą visumą, aštrių vietų vaizdavimas kaip siekis patirti vidinės pilnatvės jausmą ir geresnio savęs pažinimo svarba teigiamai vidinei būsenai**”. Turinio analizės temos „**Chaotiškumas, jungimas ir nejungimas į vientisą visumą, aštrių vietų vaizdavimas - Siekis patirti vidinės pilnatvės jausmą**” vizualinės raiškos elementai pasikartoja **40 kartų** per visą Dailės terapijos programos laikotarpį. Kaip buvo minėta anksčiau, remiantis literatūros šaltiniuose perteiktomis autorių mintimis, galbūt šio tyrimo dalyvių kūriniai atskleidžia jų viduje vyraujančią išsiskaidymą, mažą savęs pažinimą, tam tikrų savo emocijų, pavyzdžiui, pykčio išstūmimą į sąmonės gelmes ir savo ruožtu atitrūkimą nuo didelės savęs dalies. Kaip buvo minėta, šio tyrimo dalyvių kūriniai galbūt atspindi siekį atrasti šias savo išstumtas dalis, pasistengti jas pamatyti vizualiai ir įsisąmoninti tam, kad patirtų vidinės pilnatvės jausmą, taip pat visų savo dalių atradimą ir sujungimą į vientisą visumą, jų viduje

vyraujančio chaotiškumo virsmą tvarka ir aiškumu. Ši turinio analizės tema atspindi sąsają su teminės analizės tema „**Užslopintos emocijos kaip paslėpta vidinė žinutė**“. Tyrimo dalyvių dienoraščio užrašai atskleidžia, kad geresnis savęs pažinimas yra svarbi teigiamos psichologinės būsenos dalis. Šis savęs pažinimas padeda atrasti vidinį aiškumą, kuris tampa kaip raktas ir kelrode žvaigžde į išsilaisvinimą, vidinio chaotiškumo virsmą tvarka ir savo ruožtu teigiamą psichologinę būseną. Kaip pacientas Dominykas savo dienoraščio užrašuose rašė: „*Tau pačiam nupiešus konkrečią užduotį tampa dar lengviau suprasti savo jauseną, liūdesį, tu pats, tarytum, nusipieši sau „išėjimą“ iš konkrečių gyvenimiškų situacijų, tarsi, gauni raktus, kuriais gali atsirakinti kone visas duris*“. Taip pat, kaip pacientas Aidas savo dienoraščio užrašuose rašė, jis Dailės terapijos programos eigoje suprato, kad jo neigiamos emocijos savyje gali turėti grožio ir tarnauti dėl šviesaus tikslo, kaip jis įvardino, dėl jo tolimesnės asmeninės raidos: „*Kartais net ir neigiamos emocijos yra savotiškai gražios ir naudingos tolimesnei asmeninei raidai*“. Apibendrinant, turinio ir teminės analizės rezultatai atskleidžia pacientų viduje vyraujančią chaotiškumą, išsiskaidymą, taip pat siekį šias dalis atrasti, vis geriau pažinti, priimti, sujungti bei patirti vidinės pilnatvės jausmą, chaotiškumo virsmą tvarka ir aiškumu.

Atlikus turinio ir teminės analizės sąsają, penktoji, mažiausia pagal dydį susiformavo tema „**Mėlynos spalvos vaizdavimas kaip liūdesio, šaltumo jausmas ir mažėjantis liūdesio jausmas Dailės terapijos programos eigoje, jo sąsaja su gilesnėmis jo atsiradimo priežastimis ir kitais jausmais**“. Turinio analizės temos „**Mėlyna spalva - Šaltumo, liūdesio jausmas**“ vizualinės raiškos elementai pasikartoja **37 kartus** per visą Dailės terapijos programos laikotarpį. Kaip buvo minėta, remiantis šaltiniuose perteiktomis mintimis, mėlyna spalva gali atspindėti daugelį dalykų, pavyzdžiui polinkį į introversiją, vidinį sąstingį, šaltumą, taip pat liūdesio jausmą ir depresyvią būseną. Šios spalvos vaizdavimas gali reikšti ir gilius apmąstymus, dvasingumą. Kaip buvo minėta anksčiau, galbūt šios spalvos vaizdavimas tyrimo dalyvių kūrinuose perteikia jų vidiniame pasaulyje vyraujančią liūdesio jausmą, kuris laikomas pagrindiniu depresijos sindromui būdingu simptomu, taip pat vidinį sąstingį, šaltumą, depresyvią būseną, jų emocijų neišreiškimą ir užslopinimą vidinėje gelmėje. Mėlynos spalvos vaizdavimas taip pat gali atspindėti pacientų dvasingumą ir vidinį gylį, kuris galbūt siejasi su jų siekiu atrasti gilesnį ir tikresnį save, o jo atradimas reikštų neigiamų jausmų išsiskaidymą. Ši turinio analizės tema atspindi sąsają su teminės analizės temomis „**Liūdesio jausmas dailės terapijos programos eigoje kito**“ ir „**Liūdesio jausmas ir kiti įvairūs jausmai**“. Pacientų dienoraščio užrašai atskleidžia, kad liūdesio jausmas daugeliui pacientų šios Dailės terapijos programos eigoje mažėjo. Iš devynių tyrimo dalyvių liūdesio jausmas nepasikeitė vienai pacientei. Pacientų dienoraščio užrašai atskleidžia, kad po liūdesio jausmu gali slypėti tam tikros, gilesnės priežastys, kurių suvokimas ir išreiškimas padeda šį jausmą išsklaidyti. Kaip pacientė Gustė rašė:

„Kuo labiau aš išmokau apie save, kuo daugiau supratau, kodėl aš jaučiuosi taip, kaip tada, tuo labiau mano liūdesys mažėjo”, o pacientė Brigita rašė: „Pamažu dailės terapijos pagalba pradėjau geriau suprasti savo baimes ir liūdesio priežastis, o būtent vidinį nepasitenkinimą savimi, labai giluminį jausmą, kurį dailės priemonės padeda atpažinti ir pripažinti savo viduje ir pasidalinti su kitais. Su kiekvienu užsiėmimu didėjo pasitikėjimas savo jėgomis” Taip pat, pacientų dienoraščio užrašai atspindi jų viduje vyraujančio liūdesio jausmo sąsają su kitais jausmais, tokiais kaip nerimas, vienatvė, baimė. Kaip pacientas Dominykas rašė: „Aš savo liūdesio jausmą tapatinu šiek tiek su nerimo jausmu (pas mane jie dažniausiai koreliuojasi tarpusavyje)”, o pacientė Brigita rašė: „Liūdesys man labiausiai siejasi su vienatve”.

6. IŠVADOS

1. Atlikus tyrimo dalyvių liūdesio jausmo patyrimo Dailės terapijos procese analizę, atsiskleidė šešios skirtingos temos, nuo daugiausiai pasikartojančių pacientų perteikiamų minčių iki mažiausiai. Pirmąją, didžiausią grupę sudarė tema „Užslopintos emocijos kaip paslėpta vidinė žinutė“, antrąją grupę sudarė tema „Liūdesio jausmas dailės terapijos programos eigoje kito“, trečiąją grupę sudarė tema „Liūdesio jausmas ir kiti įvairūs jausmai“, ketvirtąją grupę sudarė tema „Ateitis svarbi teigiamos psichoemocinės sveikatos dalis“, penktąją grupę sudarė tema „Požiūris svarbi geros savijautos dalis“ ir paskutinę, šeštąją grupę sudarė tema „Pasitikėjimas savimi svarbi vidinio pasaulio dalis“. Pirmoji, didžiausia tema atskleidė, kad liūdesio jausmas gali būti susijęs su jo neišreiškimu ir užslopinimu vidiniame pasaulyje, gilesnėmis jo atsiradimo priežastimis ir geresniu savęs pažinimu, kaip pacientė Gustė savo dienoraščio užrašuose rašė: *„Kuo labiau aš išmokau apie save, kuo daugiau supratau, kodėl aš jaučiuosi taip, kaip tada, tuo labiau mano liūdesys mažėjo“*. Antrosios temos rezultatai atskleidė, kad beveik visų tyrimo dalyvių liūdesio jausmas Dailės terapijos programos eigoje mažėjo. Kaip pacientas Justinas savo dienoraščio užrašuose rašė: *„Pirmi du užsiėmimai buvo nerimastingi, bet kuo toliau, tuo nerimas ir liūdesys mažėjo <...> Tęsiantis toliau kiekvienam užsiėmimui, mano nerimas ir liūdesys palaipsniui mažėjo ir kaskart vis labiau norėjosi eiti į užsiėmimą“* ir galiausiai jis jo visai nebejautė: *„Nuo pirmo iki paskutinio užsiėmimo visai dingo baimė, sumažėjo ir nebejaučiau liūdesio“*, o vienai pacientei liūdesio jausmas per visą Dailės terapijos programos laikotarpį nepasikeitė: *„Dailės terapija, tai buvo mano pirmas patyrimas kaip galima spalvomis ir piešimu išreikšti savo jausmus. Tačiau liūdesio jausmas liko ir niekaip man jo nepavyko įveikti nei spalvomis, nei piešiniais“*. Šie gauti tyrimo dalyvių liūdesio jausmo patyrimo Dailės terapijos procese analizės rezultatai atskleidžia, kad Dailės terapija gali būti pakankamai efektyvi priemonė siekiant sumažinti liūdesio jausmą, taip pat geriau jį pažinti, suprasti jo atsiradimo priežastis, jį išreikšti, taip pat atskleidžia šio jausmo sąsajas su kitais jausmais.
2. Šio magistro baigiamojo darbo tyrimo dalyvių Dailės terapijos proceso kūrinų analizė atskleidžia septynias pagal dažnumą pasikartojančias vizualinės raiškos elementų grupes, nuo didžiausios iki mažiausios. Didžiausią grupę sudarė piešiniai, kuriuose vyrauja tuštuma ir suponuoja tuštumos jausmą, kuris atspindi užslopintas emocijas, mažesnę jų pažinimą. Antroji kūrinų grupė atspindi tyrimo dalyvių mažesnio popieriaus lapo formato pasirinkimą ir mažų žmonių figūrų vaizdavimą, o tai siejasi su nepilnavertiškumo jausmu, kuris būdingas depresijos sindromu sergantiems pacientams. Trečioji pagal dažnumą pasikartojanti kūrinų grupė atspindi tyrimo dalyvių piešiniuose perteikiamą chaotiškumą, objektų jungimą ir

nejungimą, aštrių vietų vaizdavimą, o tai siejasi su pacientų savęs paieškomis bei siekiu patirti vidinės pilnatvės jausmą. Ketvirtoji kūrinių grupė atspindi mėlynos spalvos vaizdavimą pacientų kūriniuose, kuri gali būti siejama su šio magistro baigiamojo darbo tyrimo objektu - liūdesio jausmu, taip pat šaltumo jausmu ir vidiniu gyliu, apmąstymais ir dvasingumu, kuris galbūt atspindi šio tyrimo dalyvių gilesnio ir tikresnio savęs paieškas bei siekį jį atskleisti. Penktoji kūrinių grupė atspindi Gamtos elementų vaizdavimą, o šie Gamtos elementai atsiskleidžia kaip vidinės pacientų būsenos atspindys ir šios jų būsenos priklausomumas nuo dėsningai besikeičiančių Gamtos sąlygų. Šeštoji kūrinių grupė atspindi žodžių užrašymą piešiniuose, kuris siejasi su atitolimu nuo savo emocijų. Septintoji kūrinių grupė atspindi žmonių figūrų vaizdavimą, kuris atsiskleidžia kaip pacientų viduje vyraujantis savęs suvokimo atspindys. Šie tyrimo dalyvių Dailės terapijos proceso kūrinių analizės rezultatai atskleidžia, kad depresija sergančių žmonių piešiniuose dažniausiai pasikartoja tuštuma, kuri gali būti siejama su užslopintomis emocijomis ir mažesniu jų pažinimu.

3. Atlikus turinio ir teminės analizės sąsaja, tuštumos vaizdavimas atsiskleidžia kaip didžiausia tyrimo dalyvių Dailės terapijos proceso kūrinių grupė, kuri siejasi su užslopintomis emocijomis, mažesniu jų pažinimu. Šis vaizdavimas siejasi pacientų dienoraščio užrašuose aprašomomis užslopintomis emocijomis kaip užslėpta šių emocijų vidinė žinute. Kaip pacientė Gustė savo dienoraščio užrašuose rašė: „*Galbūt depresiją ir sukelia neišsakyti dalykai.*” Antroji didžiausia tyrimo dalyvių Dailės terapijos proceso kūrinių grupė atspindi mažesnio popieriaus lapo formato pasirinkimą ir mažų žmonių figūrų vaizdavimą, kuris siejasi su nepilnavertiškumo jausmu, kuris būdingas depresijos sindromu sergantiems pacientams. Šis vaizdavimas siejasi su pacientų dienoraščio užrašuose aprašomu pasitikėjimu savimi, kaip pacientas Aidas savo dienoraščio užrašuose rašė: „*Visa tai suteikė pasitikėjimo savimi, liūdesys iš lėto keitėsi džiaugsmu savo darbais įveiktais sunkumais*”. Trečioji tyrimo dalyvių Dailės terapijos proceso kūrinių grupė atspindi Gamtos elementų vaizdavimą, žmonių figūrų perteikimą kaip vidinio savęs atspindį, o šie kūriniuose perteikiami vizualinės raiškos elementai siejasi su pacientų dienoraščio užrašuose atsiskleidžiančia jausmų įsisąmoninimo sąsaja su šviesia ateitimi ir jos tikslais. Ketvirtoji tyrimo dalyvių Dailės terapijos proceso kūrinių grupė atskleidžia chaotiškumą, kūrinio objektų jungimą ir nejungimą į vientisą visumą, aštrių vietų vaizdavimą kaip siekį patirti vidinės pilnatvės jausmą, kuris siejasi su tyrimo dalyvių dienoraščio užrašuose atsiskleidžiančia geresnio savęs pažinimo svarba teigiamai vidinei būsenai. Penktoji, mažiausia tyrimo dalyvių Dailės terapijos proceso kūrinių grupė atskleidžia mėlynos spalvos vaizdavimą kaip liūdesio, šaltumo jausmą, kuris siejasi su pacientų dienoraščio užrašuose

atsiskleidžiančiu liūdesio jausmo mažėjimu Dailės terapijos programos metu, taip pat su gilesnėmis liūdesio jausmo atsiradimo priežastimis ir kitais jausmais. Šie turinio ir teminės analizės sąsajos rezultatai atskleidžia, kad nors liūdesio jausmas apibrėžiamas kaip pagrindinis depresijos sindromo simptomas, tuštumos vaizdavimas, kuris siejasi su užslopintomis emocijomis kaip užslėpta šių emocijų vidinė žinute, atsiskleidžia kaip didžiausia šio magistro baigiamojo darbo tyrimo grupė.

4. Tyrimo dalyvių kasdienio funkcionavimo įvertinimo rezultatai atskleidžia šios anketos visų 9 pacientų balų sumos vidurkio didėjimą nuo pirmojo Dailės terapijos užsiėmimo iki paskutiniojo, aštuntojo užsiėmimo. Nuosmukis atsispindi po penktojo „Priėmimo užduotis su delnais“ užsiėmimo. Po šio užsiėmimo kasdienio funkcionavimo įvertinimo anketos balų sumos vidurkis toliau nuosekliai didėjo. Šie rezultatai atskleidžia, kad Dailės terapija gali būti pakankamai efektyvi priemonė depresija sergančių žmonių kasdieniam funkcionavimui, kuris apima nuotaiką, miego kokybę, koncentraciją, energijos lygį, laisvalaikį ir aktyvumą, darbingumą, pasitenkinimą ir domėjimąsi. Taip pat, užduoties „Priėmimo užduotis su delnais“ rezultatai atskleidžia, kad jų neigiamai būsenai gali turėti įtakos sunkumas priimti jų Gyvenime vyraujančius neigiamus jausmus keliančius dalykus.

7. PRAKTINĖS REKOMENDACIJOS / DARBO PRAKTINĖ REIKŠMĖ

Remiantis šio magistro baigiamojo darbo gautais tyrimo rezultatais, rekomenduojama kitiems tyrėjams išanalizuoti depresija sergančių suaugusių asmenų tuštumos jausmo patyrimą Dailės terapijos procese.

8. LITERATŪROS ŠARAŠAS

1. Depressive disorder (depression) [Internetas]. Prieiga per internetą: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>
2. Penner-Goeke S., Binder E. B. Epigenetics and depression. *Dialogues Clin Neurosci.* 2019 Dec 31;21(4):397–405.
3. Depression Rates by Country 2024 [Internetas]. Prieiga per internetą: <https://worldpopulationreview.com/country-rankings/depression-rates-by-country>
4. Hu J, Zhang J, Hu L, Yu H, Xu J. Art Therapy: A Complementary Treatment for Mental Disorders. *Front Psychol.* 2021 Aug 12;12:686005.
5. Mouchet-Mages S., Baylé F. J. Sadness as an integral part of depression. *Dialogues Clin Neurosci.* 2008 Sep 30;10(3):321–7.
6. Christopher G. *Depression: Current Perspectives in Research and Treatment.* 2023.
7. D'Agostino A., Pepi R., Rossi Monti M., Starcevic V. The Feeling of Emptiness: A Review of a Complex Subjective Experience. *Harv Rev Psychiatry.* 2020 Oct;28(5):287.
8. Miller C., Townsend M., Grenyer B. Understanding chronic feelings of emptiness in borderline personality disorder: a qualitative study. *Borderline Personal Disord Emot Dysregulation.* 2021 Aug 9;8.
9. Paykel E. S. Basic concepts of depression. *Dialogues Clin Neurosci.* 2008 Sep 30;10(3):279–89.
10. Depression and Other Common Mental Disorders [Internetas]. Prieiga per internetą: <https://www.who.int/publications-detail-redirect/depression-global-health-estimates>
11. Psychiatry.org - What Is Depression? [Internetas]. Prieiga per internetą: <https://www.psychiatry.org/patients-families/depression/what-is-depression>
12. Hammen C., Watkins E. *Depression.* London; 2018.
13. The British Association Of Art Therapists [Internetas]. What is art therapy? Prieiga per internetą: <https://baat.org/art-therapy/what-is-art-therapy/>
14. What is Art Therapy? [Internetas]. American Art Therapy Association. Prieiga per internetą: <https://arttherapy.org/what-is-art-therapy/>

15. Yin Z., Dong X., Zhang M. Effects of visual-art therapy on depression in patients: A systematic review and meta-analysis. *Asian J Surg.* 2023 May 1;46(5):2259–60.
16. Blomdahl C., Guregård S., Rusner M., Wijk H. Recovery From Depression—A 6-Month Follow-up of a Randomized Controlled Study of Manual-Based Phenomenological Art Therapy for Persons With Depression. *Art Ther.* 2022 Jan 2;39(1):13–23.
17. Blomdahl C., Guregård S., Rusner M., Wijk H. A manual-based phenomenological art therapy for individuals diagnosed with moderate to severe depression (PATd): A randomized controlled study. *Psychiatr Rehabil J.* 2018 Sep;41(3):169–82.
18. Yin Z., Dong X., Zhang M. Effects of visual-art therapy on depression in patients: A systematic review and meta-analysis. *Asian J Surg.* 2023 May 1;46(5):2259–60.
19. Ilali E. S., Mokhtary F., Mousavinasab N., Tirgari A. H. Impact of Art-Based Life Review on Depression Symptoms Among Older Adults. *Art Ther.* 2018 Jul 3;35(3):148–55.
20. Zhang B., Chen J., Huang X., Xu W. Chinese Flower and Bird Painting: A New Form of Art Therapy for Depression. *Sage Open.* 2021 Apr 1;11(2):21582440211002186.
21. Santini C. *Kintsugi: Finding Strength in Imperfection.* 2019.
22. Hinz L. D. *Expressive Therapies Continuum: A Framework for Using Art in Therapy.* 2020.
23. Abt T. *Introduction to Picture Interpretation According to C. G. Jung.* 2005.
24. Skov V. *Integrative Art Therapy and Depression: A Transformative Approach.* 2015.
25. D'Agostino A., Pepi R., Rossi Monti M., Starcevic V. The Feeling of Emptiness: A Review of a Complex Subjective Experience. *Harv Rev Psychiatry.* 2020;28(5):287–95.
26. Depression - National Institute of Mental Health (NIMH) [Internetas]. Prieiga per internetą: <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression>
27. Oster G. D., Crone P. G. *Drawings in the Diagnostic Process.* 2004.
28. Deng X., Mu T., Wang Y., Xie Y. The Application of Human Figure Drawing as a Supplementary Tool for Depression Screening. *Front Psychol.* 2022 Jun 3;13:865206.
29. Staples L. H. *The Creative Soul: Art and the Quest for Wholeness.* 2010.
30. Foster N. S. *Jungian Art Therapy: A Guide to Dreams, Images, and Analytical Psychology.* 2018.

31. Rubin J. A. *Approaches To Art Therapy: Theory and Technique*. 2016.
32. Biedermann H. *Naujasis Simbolių Žodynas*. 2002.
33. Hansen M. F. *Spirituality and Art Therapy: Living the Connection*. 2009.
34. Hamblyn R. *Clouds: Nature and Culture*. 2017.
35. Sill G. G. *A Handbook of Symbols in Christian Art*. 1996.
36. Handler L., Thomas A. D. *Drawings in Assessment and Psychotherapy: Research and Application*. 2013.
37. Maryam Hedayati M. A., Mahmoud Khazaei M. A. An Investigation of the Relationship between Depression, Meaning in Life and Adult Hope. *Procedia - Soc Behav Sci*. 2014 Feb 21;114:598–601.
38. Hemming L., Haddock G., Shaw J., Pratt D. Alexithymia and Its Associations With Depression, Suicidality, and Aggression: An Overview of the Literature. *Front Psychiatry*. 2019 Apr 11;10:203.
39. Sagar R., Talwar S., Desai G., Chaturvedi S. K. Relationship between alexithymia and depression: A narrative review. *Indian J Psychiatry*. 2021;63(2):127–33.
40. D'Agostino A., Pepi R., Rossi Monti M., Starcevic V. The Feeling of Emptiness: A Review of a Complex Subjective Experience. *Harv Rev Psychiatry*. 2020;28(5):287–95.
41. Nemoto T., Beglar D. *Developing Likert-Scale Questionnaires*.

9. PRIEDAI

1 priedas. Tyrimo dalyvių Dailės terapijos proceso kūrybinių analizė

TUŠTUMA PIEŠINIUIOSE	
Tyrimo kūrybinių grupė	Jausmų raiška Dailės terapijos procese remiantis turinio analize
<p style="text-align: center;">Tuščia popieriaus lapo erdvė</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Užduoties „Mano emocijos kaip gėlės” 8 kūrybiniuose iš 9 vyrauja tuščia popieriaus lapo erdvė. ● Užduoties „Mano Gyvenimo laiko juosta” 7 kūrybiniuose iš 9 vyrauja tuščia popieriaus lapo erdvė. ● Užduoties „Mano liūdesio jausmas” 7 kūrybiniuose iš 9 vyrauja tuščia popieriaus lapo erdvė. ● Užduoties „Mano stiprybių vaizdinys” 7 kūrybiniuose iš 9 vyrauja tuščia popieriaus lapo erdvė. <p style="text-align: center;">---</p> <p style="text-align: center;">Skirtingų simbolių vaizdavimas be pagrindo linijos tuštumoje</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Užduoties „Mano stiprybių vaizdinys” 6 kūrybiniuose iš 9 perteiktas skirtingų simbolių vaizdavimas be pagrindo linijos. Pacientė Karolina pavaizdavo iš spalvotų rutuliukų sudarytą ovalios formos figūrą, kuri perteikta beveik lapo viduryje be 	<p>Šio tyrimo dalyvių kūrybiniuose atsiskleidžiantis neužpildytos popieriaus lapo erdvės vaizdavimas atskleidžia pacientų viduje vyraujančią mažesnę afektinę išraišką, mažesnę savo emocijų pažinimą, ir, galbūt dėl šios priežasties vyraujančią tuštumos jausmą jų vidiniame pasaulyje. Taip pat, remiantis nagrinėtuose literatūros šaltiniuose perteiktomis mintimis, tuščia erdvė ne visuomet yra tik tuščia erdvė. Pacientų kūrybinių objektų vaizdavimas tam tikrose popieriaus lapo vietose gali atspindėti tam tikrus jausmus, pavyzdžiui, paciento Dominyko perteiktos gėlės - emocijos galbūt atskleidžia jo viduje vyraujančius pakilimo, dvasios ir augimo jausmus. Tyrimo dalyvių kūrybiniuose atsiskleidžiantis skirtingų simbolių be pagrindo linijos vaizdavimas atspindi taip pat jų viduje vyraujančią tuštumos jausmą, kuris, remiantis nagrinėtuose literatūros šaltiniuose perteiktomis mintimis, apima Gyvenimo prasmės trūkumo, asmeninio nepasitenkinimo, vienatvės ir socialinio atsiribojimo jausmus. Galbūt šie jausmai asocijuojasi su minėtu mažesniu savo emocijų pažinimu ir mažesne afektine išraiška. Galbūt</p>

pagrindo linijos. Paciento Aido kūrinys pavaizduota spalvota dėžės forma, kuri perteikta lapo viduryje be pagrindo linijos. Pacientė Rasa savo kūrinys perteikė muzikos įrangą: mikrofonas, pianinas, kuris pavaizduotas prijungtas prie garso kolonėlės. Ši įranga perteikta beveik lapo viduryje be pagrindo linijos. Pacientė Agnė savo kūrinys lapo viduryje pavaizdavo dvi žmonių figūras, o šalia jų perteiktos trys raudonos spalvos gėlės. Šie pavaizduoti objektai perteikti be pagrindo linijos. Pacientė Aušra savo kūrinys pavaizdavo 3 simbolius popieriaus lapo viršuje, kurie perteikti be pagrindo linijos. Taip pat pacientė pavaizdavo 1 simbolį kairėje popieriaus lapo pusėje, kuris taip pat perteiktas be pagrindo linijos. Pacientas Dominykas savo kūrinys popieriaus lapo viduryje pavaizdavo apskritimą, kuris perteiktas be pagrindo linijos.

- Užduoties „**Mano emocijos kaip gėlės**” 4 kūrinuose iš 9 perteiktas skirtingų simbolių vaizdavimas be pagrindo linijos. Pacientė Aušra savo kūrinys beveik lapo viduryje pavaizdavo tris skirtingas gėles, kurios perteiktos be pagrindo linijos. Pacientas Dominykas savo kūrinys viršutinėje lapo dalyje pavaizdavo tris abstrakčios formos, skirtingų spalvų gėles, kurios perteiktos be pagrindo linijos. Pacientė Agnė savo kūrinys popieriaus lapo viduryje pavaizdavo tris

geresnis savo emocijų pažinimas gali nulemti viduje įsivyrąjančią Gyvenimo prasmę, asmeninį pasitenkinimą, taip pat geresnio santykio su savimi ir kitais kokybę. Taip pat, pacientų kūrinuose atsispindi tuščiavidurių žmonių figūrų vaizdavimas. Remiantis literatūros šaltiniuose perteiktomis autorių mintimis, galbūt šis žmonių figūrų perteikimas taip pat atspindi vyrąjančius tuštumos jausmus pacientų vidiniame pasaulyje.

skirtingas gėles, kurios perteiktos be pagrindo linijos. Pacientė Brigita savo kūrinyje pavaizdavo per popieriaus lapo erdvę išdėstytas 5 skirtingas gėles, kurios perteiktos be pagrindo linijos.

- Užduoties „**Mano liūdesio jausmas**” 4 kūrinuose iš 9 perteiktas skirtingų simbolių vaizdavimas be pagrindo linijos. Pacientė Brigita pavaizdavo abstrakčios formos figūra: kvadratas, kurio viduje perteiktos 3 trikampių figūros, taip pat pavaizduotas simbolis, primenantis karūna, kuris pavaizduotas ant kvadrato viršutinės dalies. Ši abstrakti figūra perteikta be pagrindo linijos. Pacientas Dominykas pavaizdavo namo simbolį, kurio apatinė dalis perteikta baltos popieriaus lapo spalvos, viršutinė dalis nuspelvinta mėlyna spalva, o stogas - žalia. Šis namo simbolis pavaizduotas lapo viduryje be pagrindo linijos. Pacientė Agnė savo kūrinyje mėlyna spalva pavaizdavo žmogaus figūrą, kuri perteikta lapo viduryje be pagrindo linijos. Pacientė Gustė savo kūrinyje pavaizdavo po visą popieriaus lapo erdvę išdėstytas 9 nespelvotas, tuščiaidures žmogaus figūras. Beveik lapo viduryje pavaizduota didesnė palyginti su kitomis, mėlynos spalvos žmogaus figūra. Šie kūrinio objektai perteikti be pagrindo linijos.

- Užduoties „**Mano Gyvenimo laiko juosta**” 2 kūriniuose iš 9 perteiktas skirtingų simbolių vaizdavimas be pagrindo linijos. Pacientė Agnė savo kūrinysje praeities dalyje pavaizdavo dviejų žmonių veidus, tris gėles ir 10 ovalios formos apskritimų su uodegėlėmis. Šie objektai perteikti be pagrindo linijos. Dabarties dalyje pacientė pavaizdavo trikampį, padalintą į keturias dalis. Šis trikampis perteiktas be pagrindo linijos. Ateities dalyje pavaizduotos dvi raudonos spalvos gėlės, kurios perteiktos be pagrindo linijos. Pacientė Rasa savo kūrinysje praeities dalyje 6 žmonių veidus ir 1 gitarą. Šie objektai perteikti be pagrindo linijos. Ateities dalyje pacientė pavaizdavo 4 žmonių veidus ir mikrofoną su garso kolonėle. Šie objektai perteikti be pagrindo linijos.

Tuščiavidurės žmonių figūros

- Užduoties „**Mano liūdesio jausmas**” 2 kūriniuose iš 9 perteiktos tuščiaavidurės žmonių figūros. Pacientė Gustė iš viso pavaizdavo 10 žmonių figūras. Viena iš jų perteikta mėlyna spalva, truputį kairiau nuo lapo vidurio, užimanti didžiausią popieriaus lapo erdvės dalį. Ji pavaizduota su akimis ir nuliūdusiomis lūpomis. Kitos 9 žmonių figūros pavaizduotos mažesnės ir išdėstytos po

visą popieriaus lapo erdvę. Jos perteiktos juodos spalvos, tuščiavidurės. Pacientė Agnė savo kūrinyje pavaizdavo tuščiavidurę mėlynos spalvos žmogaus figūrą, o virš jos pavaizdavo du mėlynos spalvos debesis, iš kurių perteikti krintantys lietaus lašai.

- Užduoties „**Priėmimo užduotis su delnais**” 1 kūrinyje iš 9 perteiktos tuščiavidurės žmonių figūros. Pacientė Gustė pavaizdavo 4 žmonių figūras. Kairiajame delne ji perteikė 2 žmonių figūras. Viena iš jų pavaizduota pilnai užpildyta mėlyna spalva. Krūtinės srityje ji perteikė mėlynos spalvos širdį. Pacientė pavaizdavo į šią širdį nukreiptą strėlę, kurią laiko šios nupieštos žmogaus figūros ranka. Taip pat šiame delne tyrimo dalyvė pavaizdavo tuščiavidurę žmogaus figūrą, kuri nupiešta mėlyna spalva. Ji perteikta tarytum ši figūra būtų kalėjime. Dešiniajame delne pacientė pavaizdavo dvi panašias žmonių figūras, kurios perteiktos tuščiavidurės. Krūtinės srityse pacientė pavaizdavo raudonos spalvos širdies simbolius. Viena figūra perteikta tarytum stovinti už kitos figūros ir iš šios figūros širdies simbolio nubrėžta linija nukreipta į priekyje esančią žmogaus figūrą.
- Užduoties „**Mano širdis ir tai, kas joje yra**” 1 kūrinyje iš 9 vyrauja tuščiavidurių žmonių figūrų perteikimas. Pacientė

<p>Karolina pavaizduotos širdies viduje perteikė po visą širdį išdėstytas 5 tuščiavidures žmonių figūras. Šios figūros perteiktos su plaukais, akimis, nosimi, lūpomis, ausimis, taip pat apranga su spalvomis.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Užduoties „Mano Gyvenimo laiko juosta” 1 kūrinyje iš 9 vyrauja tuščiavidurių žmonių figūrų perteikimas. Pacientė Gustė pavaizdavo dvi tuščiavidures žmonių figūras. Praeities dalyje ji perteikė mėlynos spalvos figūrą su galva ir rankomis, tačiau be akių, nosies ir burnos. Galvos srityje pavaizduotos persipinančios linijos, primenančios minčių chaotiškumą. Krūtinės srityje pacientė pavaizdavo mėlynos spalvos širdį. Ateities dalyje pacientė pavaizdavo žmogaus figūrą su galva, rankomis, taip pat su akimis ir besišypsančiomis lūpomis. Krūtinės srityje ji perteikė raudonos spalvos širdį. Taip pat pavaizdavo šią figūrą valgančią raudoną obuolį. 	
MAŽESNIS POPIERIAUS LAPO FORMATAS IR MAŽOS ŽMONIŲ FIGŪROS	
Tyrimo kūrinių grupė	Jausmų raiška Dailės terapijos procese remiantis turinio analize
<p>Mažesnis popieriaus lapo formatas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Užduoties „Mano liūdesio jausmas” 	<p>Šio tyrimo dalyviai dažniausiai rinkosi mažesnę iš pateiktų pasirinkimų, A4 formato</p>

metu 9 kūriniai iš 9 buvo atlikti naudojant mažiausią iš pateiktų dydžių, A4 formato popieriaus lapą.

- Užduoties „**Mano stiprybių vaizdinys**” metu 9 kūriniai iš 9 buvo atlikti naudojant mažiausią iš pateiktų dydžių, A4 formato popieriaus lapą.
- Užduoties „**Mano Gyvenimo laiko juosta**” metu 8 kūriniai iš 9 buvo atlikti naudojant mažiausią iš pateiktų dydžių, A4 formato popieriaus lapą.
- Užduoties „**Mano širdis ir tai, kas joje yra**” metu 8 kūriniai iš 9 buvo atlikti naudojant mažiausią iš pateiktų dydžių, A4 formato popieriaus lapą.
- Užduoties „**Mano emocijos kaip gėlės**” metu 7 kūriniai iš 9 buvo atlikti naudojant mažiausią iš pateiktų dydžių, A4 formato popieriaus lapą.
- Užduoties „**Priėmimo užduotis su delnais metu**” 5 kūriniai iš 9 buvo atlikti naudojant mažiausią iš pateiktų dydžių, A4 formato popieriaus lapą.

Mažos žmonių figūros

- Užduoties „**Mano širdis ir tai, kas joje yra**” 1 kūrinyje iš 9 vyrauja mažų žmonių figūrų perteikimas. Pacientas Dominykas vienoje perteiktos širdies dalyje pavaizdavo 3 žmonių figūras. Jos

popieriaus lapą. Remiantis nagrinėtuose literatūros šaltiniuose autorių perteiktomis mintimis, šis pasirinkimas galbūt asocijuojasi su jų viduje vyraujančiu savęs nuvertinimo jausmu, užslopintomis emocijomis, jų neišreiškimu. Taip pat, kai kurių tyrimo dalyvių kūrinuose atsiskleidžia mažų žmonių figūrų vaizdavimas, kuris, remiantis literatūros šaltiniuose autorių perteiktomis mintimis, galbūt atskleidžia pacientų viduje vyraujančius nepilnavertiškumo, pasitikėjimo savimi trūkumo jausmus.

<p>pavaizduotos stovinčios viena šalia kitos, su nupieštais plaukais, akimis, nosimi, lūpomis, rankomis ir kojomis, apranga.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Užduoties „Mano Gyvenimo laiko juosta” 1 kūrinys iš 9 vyrauja mažų žmonių figūrų perteikimas. Pacientas Dominykas iš viso laiko juostoje perteikė 9 žmonių figūras. Jos pavaizduotos mažos palyginti su popieriaus lapo formatu. Praeities dalyje pacientas nupiešė 2, dabarties dalyje - 4 ir ateities dalyje 3 žmonių figūras. Šios figūros perteiktos su galva, rankomis ir kojomis. • Užduoties „Mano liūdesio jausmas” 1 kūrinys iš 9 vyrauja mažų žmonių figūrų perteikimas. Pacientas Justinas pavaizdavo mažą palyginti su popieriaus lapo formato, stovinčią ant nupiešto pagrindo linijos, žmogaus figūrą. Ši figūra perteikta juodos spalvos, su galva, rankomis, kojomis. 	
JUNGIMAS IR NEJUNGIMAS Į VIENTISĄ VISUMĄ, CHAOTIŠKUMAS, AŠTRIŲ VIETŲ VAIZDAVIMAS	
Tyrimo kūrinių grupė	Jausmų raiška Dailės terapijos procese remiantis turinio analize
<p>Objektų jungimas į vientisą visumą</p> <ul style="list-style-type: none"> • Užduoties „Popieriaus suplėšymas ir jo suklijavimas aukso spalvos klėjais” 8 kūrinuose iš 9 (viena pacientė savo 	<p>Objektų jungimo ir nejungimo į vientisą visumą, chaotiškumo vaizdavimas ir įvairių aštrių vietų perteikimo kūrinuose temos galbūt atskleidžia pacientų siekį atrasti</p>

kūrinį pasiliko sau) perteiktas objektų sujungimas į vientisą visumą. Pacientas Justinas pavaizdavo abstrakčios formos figūrą, kuri primena laikrodį. Ši figūra sudaryta iš 7 nedidelių, abstrakčios, taisyklingos formos popieriaus lapo dalių. Šias dalis pacientas pavaizdavo nuspalvintas skirtingomis spalvomis. Visos pavaizduotos dalys sujungtos į vieną bendrą visumą. Pacientė Gustė iš suplėšyto popieriaus skiaučių suklijavo širdies formos figūrą. Šią figūrą pacientė suklijavo iš 9 suplėšyto popieriaus lapo dalių. Suklijuotas dalis ji nuspalvino skirtingomis spalvomis. Visas dalis į vieną visumą jungia pavaizduota širdis. Pacientė Agnė iš skirtingų suplėšyto popieriaus lapo dalių suklijavo taisyklingos formos figūrą. Ši figūra sudaryta iš 7 skirtingos formos ir dydžio popieriaus lapo skiaučių. Šias skiautes pacientė nuspalvino skirtingomis spalvomis. Galutinis rezultatas atspindi visų dalių sujungimą į vientisą visumą. Pacientė Karolina iš suplėšytų popieriaus dalių suklijavo abstrakčią, netaisyklingos formos figūrą. Šios figūros detalės nuspalvintos įvairiomis spalvomis: geltona, šviesiai mėlyna, raudona, oranžinė, ruda, violetinė ir juoda. Galutinis rezultatas atspindi skirtingų dalių sujungimą į vientisą visumą. Pacientas Aidas suplėšytas popieriaus lapo skiautes suklijavo atgal į pirminę

vidinės pilnatvės jausmą. Remiantis nagrinėtuose literatūros šaltiniuose autorių perteiktomis mintimis, galbūt tyrimo dalyvių kūriniai atskleidžia jų viduje vyraujančią išsiskaidymą, mažą savęs pažinimą, tam tikrų savo emocijų, pavyzdžiui, pykčio išstūmimą į pasąmonės gelmes ir savo ruožtu atitrūkimą nuo didelės savęs dalies. Pacientų kūriniai galbūt atspindi siekį atrasti šias išstumtas dalis, pamatyti jas vizualiai ir įsisąmoninti tam, kad patirtų jų siekiamą vidinės pilnatvės jausmą, visų savo dalių atradimą ir sujungimą į vientisą visumą bei chaotiškumo virsmą tvarka ir aiškumu.

popieriaus lapo padėtį. Prie šios figūros pacientas priklijavo dar dvi netaisyklingos formos popieriaus skiautes, kurios pavaizduotos išeinančios iš pagrindinės suklijuotos figūros ribų. Galutinis rezultatas atspindi atskirų kūrinio dalių sujungimą į vientisą visumą. Pacientė Brigita iš suplėšyto popieriaus lapo skiaučių suklijavo netaisyklingos, chaotiškos formos figūrą. Jos viršutinėje dalyje pacientė raudona ir rausva spalvomis nutapė netaisyklingos formos figūrą. Galutinis rezultatas atspindi skirtingų kūrinio dalių sujungimą į vientisą visumą. Pacientė Aušra iš suplėšyto popieriaus skiaučių suklijavo abstrakčios formos figūrą. Sukurtos figūros detales pacientė nuspalvino šiomis spalvomis: tamsiai žalia, šviesiai žalia, tamsiai mėlyna, šviesiai mėlyna, raudona, violetine, ruda, oranžinė, geltona. Galutinis rezultatas atspindi skirtingų kūrinio dalių sujungimą į vientisą visumą. Pacientas Dominykas iš suplėšytų popieriaus skiaučių sukūrė tuščiaavidurį apskritimą. Šis apskritimas perteiktas baltas, šviesiai žalia ir tamsiai žalia spalvomis. Galutinis rezultatas atspindi atskirų kūrinio dalių sujungimą į vientisą visumą.

- Užduoties „**Kintsukuroi - Dubenėlio daužymas ir jo suklijavimas aukso spalvos klijais**” 5 kūriniuose iš 9 perteiktas objekto dalių sujungimas į

vientisą visumą. Pacientė Karolina perteikė dubenėlį tarytum jis būtų perskeltas per pusę. Skilusios dubenėlio dalies šukes ji priklijavo didesnės dubenėlio dalies vidinėje pusėje. Galutinis rezultatas atspindi sudaužytų dalių sujungimą į vientisą visumą. Pacientė Gustė sudaužytas dalis suklijavo į pradinę dubenėlio padėtį. Galutinis rezultatas atspindi visų dalių sujungimą į vientisą visumą. Pacientas Aidas iš sudaužyto dubenėlio detalių sukūrė abstrakčios, netaisyklingos formos figūrą. Didžiąją dalį kūrinio pacientas nudažė geltona spalva, o tam tikrus simbolius ir užrašus pavaizdavo tamsiai žalia ir raudona spalvomis. Galutinis rezultatas atspindi skirtingų dubenėlio dalių sujungimą į vientisą visumą. Pacientas Justinas iš sudaužyto dubenėlio šukių aukso spalvos klijais suklijavo abstrakčią figūrą. Šios figūros raudonos spalvos aštriosios dalys perteiktos nukreiptos į išorę. Galutinis rezultatas atspindi skirtingų kūrinio dalių sujungimą į vientisą visumą. Pacientas Dominykas iš sudaužyto dubenėlio šukių suklijavo abstrakčią figūrą. Šios figūros aštriosios dalys pavaizduotos nukreiptos į išorę. Galutinis rezultatas atspindi skirtingų kūrinio dalių sujungimą į vientisą visumą.

- Užduoties „**Mano širdis ir tai, kas joje yra**” 4 kūriniuose iš 9 perteiktas objektų

sujungimas į vientisą visumą. Pacientas Dominykas pavaizduotoje širdyje kairę jos pusę padalino į tris atskiras dalis, o dešinę pusę perteikė kaip vieną atskirą didžiausią širdies dalį. Šios visos išskirstytos dalys sujungtos viena pavaizduota širdimi. Kiekvienoje padalintoje srityje jis pavaizdavo įvairius jam reikšmingus simbolius ir prie jų užrašė tam tikrus žodžius, kurie atspindi pavaizduoto simbolio reikšmę. Pacientė Gustė pavaizdavo širdį, kurią perteikė padalintą į 15 įvairios formos dalių. Šias pavaizduotas dalis jungia viena širdis. Kiekvienoje dalyje pacientė atliko tam tikrus įrašus ir jas nuspalvino skirtingomis spalvomis. Pacientė Rasa pavaizdavo širdį, kurią padalino į keturias lygias ir taisyklingas dalis. Kiekvienoje dalyje ji atliko tam tikrus įrašus. Dešinėje širdies pusėje pavaizduotas dvi dalis pacientė nuspalvino šviesiai mėlyna ir tamsiai mėlyna spalvomis. Kairėje širdies pusėje perteiktas dvi dalis pacientė nuspalvino žalia ir geltona spalvomis. Šias išskirstytas dalis jungia viena pavaizduota širdis. Pacientė Aušra pavaizdavo širdį, kurią perteikė padalintą į 5 abstrakčios formos ir dydžio dalis, Šias dalis pacientė nuspalvino skirtingomis spalvomis. Visas dalis jungia viena pavaizduota širdis.

- Užduoties „**Mano stiprybių vaizdinys**”
1 kūrinys iš 9 perteiktas objektų

sujungimas į vientisą visumą. Pacientas Dominykas pavaizdavo apskritimą. Jis šį apskritimą išskaidė į atskiras dalis. Kiekvienoje dalyje atliko tam tikrus įrašus, o vieną dalį perteikė juoda spalva be užrašų. Ši dalis perteikta horizontalia padėtimi ir pavaizduota persidengiančia su kitomis dalimis. Galutinis kūrinys perteiktas padalintas į 9 atskiras dalis, kurias sujungia bendras apskritimas.

- Užduoties **„Priėmimo užduotis su delnais”** 1 kūrinyje iš 9 perteiktas objektų sujungimas į vientisą visumą. Pacientė Brigita pavaizdavo delnus, kuriuos perteikė padalintus į skirtingas dalis. Ji kairįjį delną padalino į 7 įvairias dalis, o jas nuspalvino skirtingomis spalvomis. Dešinįjį delną pacientė padalino į 6 įvairias dalis. 3 dalis ji perteikė mėlyna spalva, o kitas dvi raudona ir vieną - oranžine spalvomis. Galutinis rezultatas atspindi visų išskirstytų dalių sujungimą į delnų formos vientisą visumą.

Objektų nejungimas į vientisą visumą

- Užduoties **„Kintsukuroi - Dubenėlio daužymas ir jo suklijavimas aukso spalvos klijais”** 3 kūriniuose iš 9 perteiktas objektų nesujungimas į vientisą visumą. Pacientė Rasa iš sudaužyto dubenėlio šukių klijavimo neatliko. Ji

dubenėlio šukes nuosekliai išdėstė ratu ant balto popieriaus lapo paviršiaus. Sudaužyto dubenėlio dalys perteiktos viena su kitomis nesiliečiančios. Galutinis kūrinys pavaizduotas, tarsi jis būtų skilęs į 7 skirtingas dalis. Pacientė keturias sudėliotas dubenėlio dalis nudažė šiomis spalvomis: violetine, žalia, geltona. Ant penktos dubenėlio dalies ji nutapė gėles, o ant likusių dviejų - abstrakčias formas. Galutinis rezultatas atspindi pavaizduoto kūrinio dalių nesujungimą į vientisą visumą. Pacientė Aušra savo kūrinį perteikė tarsi skilusį į 3 dalis. Galutinį rezultatą pacientė pavaizdavo baltos dubenėlio spalvos. Galutinis rezultatas atspindi pavaizduoto kūrinio dalių nesujungimą į vientisą visumą. Pacientė Agnė sudaužyto dubenėlio šukes sudėliojo ant balto popieriaus lapo. Jos perteiktos viena su kita nesiliečiančios. Galutinis rezultatas atspindi kūrinio dalių nesujungimą į vientisą visumą.

- Užduoties „**Mano širdis ir tai, kas joje yra**” 1 kūrinyje iš 9 perteiktas objektų nesujungimas į vientisą visumą. Pacientas Justinas pavaizdavo širdį, kuri perteikta kaip skilusi per pusę. Širdies apačioje pavaizduoti iš jos tekantys kraujo lašai.

Chaotiškumas

- Užduoties „Popieriaus suplėšymas ir jo suklijavimas aukso spalvos klizais” 4 kūriniuose iš 9 vyrauja chaotiškumo perteikimas. Pacientė Karolina iš suplėšytų popieriaus dalių suklijavo abstrakčią, netaisyklingos formos figūrą, kurioje persiteikia chaotiškumas. Šios figūros detalės nuspalvintos įvairiomis spalvomis: geltona, šviesiai mėlyna, raudona, oranžinė, ruda, violetinė ir juoda. Pacientas Aidas suplėšytas popieriaus lapo skiautes suklijavo atgal į pirminę popieriaus lapo padėtį. Šios figūros viduje, suklijuotose aukso spalvos klizais vietose, persiteikia chaotiškumas. Taip pat pacientas prie šios figūros priklijavo dar dvi netaisyklingos formos popieriaus skiautes, kurios pavaizduotos išeinančios iš pagrindinės suklijuotos figūros ribų. Šiose dviejuose priklijuotose popieriaus lapo skiautėse persiteikia chaotiškumo jausmas. Pacientė Brigita iš suplėšyto popieriaus lapo skiaučių suklijavo netaisyklingos, chaotiškos formos figūrą, kurioje persiteikia chaotiškumo jausmas. Jos viršutinėje dalyje pacientė raudona ir rausva spalvomis nutapė netaisyklingos formos figūrą. Pacientė Aušra iš suplėšyto popieriaus skiaučių suklijavo abstrakčios formos figūrą, kurioje persiteikia

chaotiškumo jausmas. Sukurtos figūros detales pacientė nuspalvino šiomis spalvomis: tamsiai žalia, šviesiai žalia, tamsiai mėlyna, šviesiai mėlyna, raudona, violetine, ruda, oranžinė, geltona.

- Užduoties „**Kintsukuroi - Dubenėlio daužymas ir jo sukljavimas aukso spalvos kljais**” 3 kūrinuose iš 9 vyrauja chaotiškumo perteikimas. Pacientas Aidas iš sudaužyto dubenėlio detalių sukūrė abstrakčios, netaisyklingos formos figūrą, kurioje persiteikia chaotiškumas. Didžiąją dalį kūrinio pacientas nudažė geltona spalva, o tam tikrus simbolius ir užrašus pavaizdavo tamsiai žalia ir raudona spalvomis. Pacientė Brigita sudaužyto dubenėlio šukių kljavimo neatliko. Ji dubenėlio šukes sudėliojo ant balto popieriaus lapo, sukurdamą abstrakčios formos figūrą. Pacientė šias dalis pavaizdavo viena su kitomis persidengiančias, jos perteiktos sutelktos į vieną visumą. Kiekviena iš šukių buvo nudažytos per pusę rusva ir tamsiai žalia spalvomis. Galutiniame kūrinyje persiteikia chaotiškumo jausmas. Pacientė Agnė sudaužyto dubenėlio šukių kljavimo neatliko. Ji dubenėlio šukes sudėliojo ant balto popieriaus lapo, sukurdamą abstrakčios formos figūrą. Šias dalis pacientė perteikė viena su kitomis nesiliečiančios. Pacientė tris dubenėlio šukes nudažė žalia spalva, dvi šukes - violetine spalva, dvi šukes -

geltona spalva, vieną šukę - ruda spalva. Galutiniame kūrinyje persiteikia chaotiškumo jausmas.

- Užduoties „**Mano emocijos kaip gėlės**” 1 kūrinyje iš 9 vyrauja chaotiškumo perteikimas. Pacientas Aidas pavaizdavo kūrinį, kuriame persiteikia chaotiškumo jausmas. Jis buvo sukurtas naudojant anglies dailės priemonę. Šis vaizdinys perteiktas pilnai užpildantis popieriaus lapo erdvę. Jame pavaizduotas stalas, o ant jo viršaus perteiktos keturios gėlės. Aplink šį stalą vyrauja abstrakčios figūros, įvairios, chaotiškumo jausmą keliančios linijos. Kūrinio vietos, kuriose vyrauja tuščios erdvės, švelniai nuspalvintos anglimi.

Aštrių vietų vaizdavimas

- Užduoties „**Mano emocijos kaip gėlės**” 3 kūrinuose iš 9 vyrauja įvairių aštrių vietų perteikimas. Pacientė Aušra savo kūrinyje pavaizdavo gėlę su spygliais - kaktusą. Šis kaktusas nupieštas kairėje lapo pusėje, viduryje be pagrindo linijos vaizdavimo. Pacientė Rasa pavaizdavo gėlę su spygliais - kaktusą. Šis kaktusas pavaizduotas labai mažo dydžio, kairėje pusėje, apačioje, pačiame popieriaus lapo kampe ant perteiktos pagrindo linijos. Pacientė Brigita pavaizdavo raudonos spalvos rožę, kurios kotelis perteiktas su

spygliais. Ji vyrauja kairėje popieriaus lapo erdvės pusėje, viršutinėje lapo dalyje, be pagrindo linijos. Šiai gėlei pacientė priskyre pavadinimą „Baimė”.

- Užduoties „**Mano liūdesio jausmas**” 3 kūriniuose iš 9 vyrauja įvairių aštrių vietų perteikimas. Pacientas Justinas savo kūrinyje pavaizdavo du pilkos spalvos, didelę popieriaus lapo erdvės dalį užimančius, žaibus. Šių žaibų vaizdavime perteikti aštrūs kampai. Pacientė Brigita pavaizdavo tris persidengiančias trikampio formos figūras. Šios figūros pavaizduotos kvadrato viduje. Trikampio figūrų vaizdavime persiteikia aštrūs kampai. Pavaizduoto kvadrato viršuje perteiktas simbolis, primenantis karūną. Šios karūnos viršutinėje dalyje persiteikia 3 aštrūs kampai. Pacientė Gustė savo kūrinyje perteikė žmogaus figūrą, į kurią perteiktos įsmigusios keturios raudonos spalvos strėlės. Šiose strėlėse persiteikia aštrūs kampai.
- Užduoties „**Kintsukuroi - Dubenėlio daužymas ir jo suklijavimas aukso spalvos klijais**” 2 kūriniuose iš 9 vyrauja įvairių aštrių vietų perteikimas. Pacientas Justinas iš sudaužyto dubenėlio šukių aukso spalvos klijais suklijavo abstrakčią figūrą. Šios figūros aštriosios dalys perteiktos nukreiptos į išorę. Šios aštriosios dalys atspindi aštirus kampus. Galutinis rezultatas primena spygliuotą

<p>figūrą. Pacientas Dominykas iš sudaužyto dubenėlio šukių suklijavo abstrakčią figūrą. Šios figūros aštriosios dalys pavaizduotos nukreiptos į išorę. Šios dalys atspindi aštrius kampus.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Užduoties „Mano stiprybių vaizdinys” 1 kūrinyje iš 9 vyrauja įvairių aštrių vietų perteikimas. Pacientė Gustė savo kūrinyje pavaizdavo du debesis, iš kurių perteikti išnyrantys žaibai. Šiuose pavaizduotuose žaibuose atsispindi aštrūs kampai. 	
MĖLYNA SPALVA	
Tyrimo kūrinių grupė	Jausmų raiška Dailės terapijos procese remiantis turinio analize
<ul style="list-style-type: none"> • Užduoties „Mano liūdesio jausmas” 7 kūrinuose iš 9 vyrauja mėlyna spalva. Pacientas Aidas savo kūrinyje mėlyna spalva pavaizdavo figūrą, primenančią ranką. Pacientas Justinas savo kūrinyje vertikalia padėtimi didžiąją popieriaus lapo erdvės dalį perteikė užpildytą mėlyna spalva. Pacientė Brigita savo kūrinyje nupiešto kvadrato viduje pavaizdavo mėlynos spalvos trikampio formos figūrą. Ant nupiešto kvadrato viršutinės dalies pacientė pavaizdavo mėlynos spalvos simbolį, primenantį karūną. Pacientas Dominykas savo kūrinyje pavaizdavo namo simbolį, kurio 	<p>Remiantis nagrinėtuose literatūros šaltiniuose autorių perteiktomis mintimis, mėlyna spalva atspindi daugelį dalykų. Pavyzdžiui, jos vaizdavimas gali reikšti polinkį į introversiją, vidinį sąstingį, šaltumą, liūdesio jausmą, depresyvią būseną. Taip pat ši spalva gali reikšti gilius apmąstymus, dvasingumą. Galbūt šio tyrimo dalyvių kūrinuose perteiktas mėlynos spalvos vaizdavimas atspindi jų viduje vyraujančią sąstingį, šaltumą, liūdesio jausmą ir depresyvią būseną, jų emocijų neišreiškimą ir užslopinimą vidinėje gelmėje. Taip pat, šios spalvos perteikimas gali atspindėti jų dvasingumą ir vidinį gylį, kuris galbūt asocijuojasi su jų siekiu atrasti</p>

viršutinė dalis nuspalvinta mėlyna spalva. Pacientė Agnė savo kūrinyje pavaizdavo mėlynos spalvos žmogaus figūrą, o virš jos pavaizdavo du mėlynos spalvos debesis, iš kurių perteikti krintantys lietaus lašai. Pacientė Rasa savo kūrinyje pavaizdavo mėlynos spalvos dangų ir tris debesis, iš kurių perteikti krintantys lietaus lašai. Pacientė Gustė savo kūrinyje pavaizdavo mėlynos spalvos žmogaus figūrą, aplink kurią nupieštas mėlynos spalvos ovalios formos apskritimas. Šio kūrinio viršuje pavaizduoti du mėlynos spalvos debesis.

- Užduoties „**Mano stiprybių vaizdinys**” 7 kūrinuose iš 9 vyrauja mėlyna spalva. Pacientas Justinas savo kūrinyje pavaizdavo mėlynos spalvos gėlės žiedą. Pacientė Karolina savo kūrinyje pavaizdavo spalvingą figūrą, kurioje vyrauja mėlynos spalvos rutuliukai. Pacientas Aidas savo kūrinyje pavaizdavo mėlynos spalvos įvairius simbolius, kurie perteikti mėlynos spalvos abstrakčios figūros viduje. Pacientė Rasa savo kūrinyje viršutinėje lapo dalyje per visą jo plotį pavaizdavo mėlynos spalvos dangų. Pacientė Aušra savo kūrinyje viršutinėje lapo dalyje, dešinėje pusėje pavaizdavo mėlynos spalvos gėlės žiedą. Pacientė Brigita savo kūrinyje perteikė mėlynos spalvos jūros horizontą. Pacientė Gustė savo kūrinyje pavaizdavo keturis mėlynos spalvos

gilesnį ir tikresnį save, o jo atradimas reikštų neigiamų jausmų išsisklaidymą.

debesis, iš kurių perteikti krintantys lietaus lašai. Taip pat pavaizduota mėlynos spalvos jūra.

- Užduoties **„Priėmimo užduotis su delnais”** 7 kūrinuose iš 9 vyrauja mėlyna spalva. Pacientas Justinas savo kūrinyje perteikė vieną iš pavaizduotų pirštų ir didžiąją dalį dešiniojo delno mėlyna spalva. Pacientė Karolina savo kūrinyje kairiosios ir dešinėsios rankų delnus apibrėžė mėlyna spalva. Vienas iš dešinėsios rankos pirštų perteiktas mėlyna spalva. Pacientas Aidas savo kūrinyje kairiojo delno du pavaizduotus pirštus perteikė trimis skirtingų atspalvių mėlynomis spalvomis. Dešiniojo delno du pavaizduoti pirštai perteikti taip pat skirtingų atspalvių mėlynomis spalvomis. Vienas iš pavaizduotų pirštų apraizgytas linijomis, kurios perteiktos mėlyna spalva. Pacientė Aušra savo kūrinyje dešiniojo delno vieną iš pavaizduotų pirštų perteikė mėlyna spalva. Pacientė Brigita savo kūrinyje pavaizdavo spalvingus delnus. Kairiojo delno du pirštai perteikti mėlyna spalva. Dešiniojo delno taip pat du pavaizduoti pirštai perteikti mėlyna spalva. Pacientė Rasa savo kūrinyje kairįjį delną pavaizdavo nuspalvintą pilnai mėlyna spalva. Pacientė Gustė savo kūrinyje kairįjį delną apibrėžė mėlyna spalva. Jo viduje mėlyna spalva pavaizdavo dvi žmonių figūras. Viena iš figūrų pilnai užpildyta mėlyna

spalva, o kita perteikta tuščiavidurė. Dešiniojo delno viduje pavaizduotos dvi tuščiavidurės žmonių figūros.

- Užduoties „**Mano emocijos kaip gėlės**” 6 kūrinuose iš 9 vyrauja mėlyna spalva. Pacientė Karolina savo kūrinyje pavaizdavo 6 skirtingų spalvų gėlių žiedus. Vienas iš žiedų perteiktas mėlyna spalva. Pacientas Justinas savo kūrinyje, lapo centre ant pagrindo linijos pavaizdavo mėlynos spalvos gėlę. Pacientė Aušra savo kūrinyje pavaizdavo tris gėles. Viena iš jų perteikta mėlyna spalva, o iš kitos pavaizduoti tekantys mėlynos spalvos lašai, tarytum ji būtų verkianti. Pacientė Rasa savo kūrinyje pavaizdavo mėlynos spalvos dangų ir debesis. Taip pat pacientė nupiešė keturias gėles. Trys iš jų perteiktos mėlyna spalva. Pacientas Dominykas savo kūrinyje pavaizdavo tris skirtingų spalvų abstrakčios formos gėles. Viena iš jų, vaizdinio viršuje, lapo kairėje pusėje perteikta mėlyna spalva. Pacientė Brigita savo kūrinyje pavaizdavo 5 skirtingas gėles. Viena iš jų pavaizduota mėlyna spalva be kotelio.
- Užduoties „**Popieriaus suplėšymas ir jo suklijavimas aukso spalvos klijais** 5 kūrinuose iš 8 vyrauja mėlyna spalva. Pacientas Justinas savo kūrinyje mėlyna spalva perteikė vieną detalę, kuri yra pavaizduoto simbolio, primenančio

laikrodį, dalis. Pacientė Karolina savo kūrinysje perteikė vieną šviesiai mėlynos spalvos netaisyklingos formos detalę, kuri yra abstrakčios formos figūros dalis. Pacientė Gustė savo kūrinysje iš įvairių spalvų detalių aukso spalvos klėjais suklijavo širdies simbolį, o viena iš jos detalių perteikta mėlyna spalva. Pacientė Agnė savo kūrinysje perteikė abstrakčią figūrą. Dvi iš šios figūros detalių perteiktos mėlyna spalva. Pacientė Aušra savo kūrinysje pavaizdavo abstrakčią figūrą. Trys šio kūrinio detalės perteiktos mėlyna spalva. Dvi iš jų pavaizduotos šviesiai mėlyna, o viena - tamsiai mėlyna spalva.

- Užduoties „**Mano Gyvenimo laiko juosta**” 5 kūrinuose iš 9 vyrauja mėlyna spalva. Pacientas Justinas savo kūrinysje praeities dalyje pavaizdavo 5 mėlynos spalvos žvaigždes, o ateities dalyje perteikė 6 mėlynos spalvos debesis. Pacientas Dominykas savo kūrinysje praeities dalyje pavaizdavo mėlynos spalvos pastatą, taip pat simbolį, primenantį knygą, dviratį, kuris pavaizduotas kaip išbrauktas, dvi mėlynos spalvos žmonių figūros, du simbolius, primenančius lagaminus. Pacientė Agnė savo kūrinysje praeities dalyje mėlyna spalva pavaizdavo dviejų žmonių veidus ir tris mėlynos spalvos skrituliukus, prie kurių perteiktos tarytum prijungtos uodegėlės. Dabarties dalyje

<p>pacientė pavaizdavo mėlynos spalvos, padalintas į keturias dalis, trikampį. Pacientės Rasos savo kūrinyje praeities dalyje pavaizdavo mėlynos spalvos gitarą. Dabarties dalyje pacientė pavaizdavo tris mėlynos spalvos žibuokles. Ateities dalyje pacientė mėlyna spalva pavaizdavo keturis žmonių veidus. Pacientės Gustė savo kūrinyje praeities dalyje mėlyna spalva pavaizdavo žmogaus figūrą, kuri perteikta banguotomis linijomis nupieštame ir mėlyna spalva užpildytame apskritime. Dabarties dalyje pavaizduotas mėlynos spalvos debesis.</p>	
GAMTOS ELEMENTŲ VAIZDAVIMAS	
Tyrimo kūrinių grupė	Jausmų raiška Dailės terapijos procese remiantis turinio analize
<p style="text-align: center;">Dangus ir debesis</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Užduoties „Mano liūdesio jausmas” 4 kūriniuose iš 9 vyrauja dangaus ir debesų vaizdavimas. Pacientės Aušros kūrinyje vaizduojami tirsti, juodos spalvos, chaotiški, užpildantys visą viršutinę popieriaus lapo dalį, debesis. Pacientės Agnės kūrinyje vaizduojami du tuščiaiduriai, iš kurių pavaizduoti tekantys lietaus lašai, debesis. Pacientės Rasos kūrinyje pavaizduotas mėlynos 	<p>Šio tyrimo dalyvių kūriniuose atsiskleidžia glaudus ryšys su Gamtos elementais. Jų vaizdiniuose atsispindi tokie elementai, kaip dangus ir debesis, saulė, gėlės, medžiai, žaibai, jūra ir viesulas. Remiantis nagrinėtuose literatūros šaltiniuose autorių perteiktomis mintimis, galbūt pacientai, jausdami glaudų ryšį su Gamta, geriausiai galėjo atskleisti jų viduje vyraujančią psichologinę būseną, jų patiriamų jausmų stiprumą, dydį, asmenines savybes. Taip pat, pacientai, pasitelkdami Gamtos elementus,</p>

spalvos dangus ir trys pilnai mėlyna spalva užpildyti debesys, iš kurių pavaizduoti tekantys lietaus lašai. Pacientės Gustės kūrinys pavaizduoti trys debesys. Du debesys pavaizduoti mėlynos spalvos. Vienas debesis pavaizduotas juodos spalvos, o jo viduje nupiešta tuščiaavidurė juodos spalvos žmogaus figūra.

- Užduoties „**Mano stiprybių vaizdinys**” 2 kūrinuose iš 9 vyrauja dangaus ir debesų vaizdavimas. Pacientės Rasos kūrinio viršutinė lapo dalis tolygiai užpildyta mėlynos spalvos dangumi. Pacientės Gustės kūrinys pavaizduoti keturi mėlyna spalva užpildyti debesys. Per visą popieriaus erdvę pavaizduoti krintantys lietaus lašai, o tarp jų perteiktos septynios kilpos, kurios atspindi vėjo gūsius.
- Užduoties „**Mano Gyvenimo laiko juosta**” 2 kūrinuose iš 9 vyrauja debesų vaizdavimas. Paciento Justino kūrinys ateities dalyje vyrauja pavaizduoti 6 debesys. Pacientės Gustės kūrinys dabarties dalyje pavaizduotas vienas mėlynos spalvos debesis.
- Užduoties „**Mano emocijos kaip gėlės**” 1 kūrinys iš 9 vyrauja dangaus ir debesų vaizdavimas. Pacientės Rasos kūrinys vaizduojamas mėlynos spalvos dangus, kuris perteiktas kairėje pusėje iki lapo vidurio ir trys debesys. Du iš jų

geriausiai galėjo perteikti ne tik jų esamą vidinę būseną, tačiau ir tai, kaip jie įsivaizduoja jų teigiamą psichologinę būseną, kuomet jaustųsi gerai, kaip dėsniai besikeičiančios Gamtos sąlygos.

pavaizduoti dangaus vaizdavimo vietoje, o vienas perteiktas šiek tiek toliau į dešinę pusę už dangaus vaizdavimo ribų.

Saulės vaizdavimas

- Užduoties „**Mano liūdesio jausmas**” 2 kūrinuose iš 9 vyrauja saulės vaizdavimas. Paciento Justino kūrinyje pavaizduota raudonos spalvos saulė, o jos spinduliai perteikti oranžinės spalvos, trikampio formos, prigludę prie pačios saulės. Pacientės Gustės kūrinyje pavaizduota saulė, kurios dalis perteikta kaip pasislėpusi už debesies.
- Užduoties „**Mano širdis ir tai, kas joje yra**” 2 kūrinuose iš 9 vyrauja saulės vaizdavimas. Pacientės Karolinos kūrinyje, širdies vidaus viršuje, dešinėje pusėje, pavaizduota ryškiai šviečianti saulė. Pacientės Aušros kūrinyje pavaizduota širdis, kurios viršutinė dalis pavaizduota geltona spalvos, o iš jos į išorę perteiktos geltonos spalvos linijos, kurios primena saulės spinduliai. Tarytum pusė jos širdies - tai šviečianti saulė.
- Užduoties „**Mano stiprybių vaizdinys**” 2 kūrinuose iš 9 vyrauja saulės vaizdavimas. Pacientės Agnė kūrinyje popieriaus lapo viršuje, dešinėje pusėje, pavaizduota ryškiai šviečianti saulė. Pacientės Brigitos kūrinyje pavaizduota

saulė, kuri perteikta kaip kylanti, arba besileidžianti, nupieštos jūros horizonte.

- Užduoties „**Mano emocijos kaip gėlės**” 1 kūrinys iš 9 vyrauja saulės vaizdavimas. Pacientės Rasos kūrinys pavaizduota saulė, kuri perteikta pasislėpusi už debesies.
- Užduoties „**Mano Gyvenimo laiko juosta**” 1 kūrinys iš 9 vyrauja saulės vaizdavimas. Pacientės Gustės kūrinio dabarties ir ateities dalyse pavaizduota ryškiai šviečianti saulė.

Gėlių vaizdavimas

- Užduoties „**Mano stiprybių vaizdinys**” 4 kūrinuose iš 9 vyrauja gėlių vaizdavimas. Pacientas Justinas savo kūrinys per didžiąją popieriaus lapo dalį, horizontalia padėtimi, perteikė vieną gėlę, kuri pavaizduota ant žalios spalvos pagrindo, tarytum tai būtų žolė. Ši gėlė pavaizduota su penkiais skirtingų spalvų žiedais - geltona, raudona, tamsiai rusva, kuris pavaizduotas kaip pagrindinis gėlės žiedas, taip pat mėlyna ir rausva. Pacientė Agnė pavaizdavo tris mažas, palyginti su popieriaus lapo erdve, raudonos spalvos gėles. Šios gėlės pavaizduotos be pagrindo linijos. Jos perteiktos truputį toliau į dešinę pusę nuo lapo vidurio. Pacientė Aušra pavaizdavo pakankamai didelį, palyginti su popieriaus lapo erdve,

mėlynos spalvos gėlės žiedą. Šis žiedas perteiktas mėlynos spalvos. Pacientė Brigita savo kūrinio priekyje pavaizdavo keturias geltonos spalvos gėles. Viena iš jų perteikta didesnė ir truputį toliau nuo kitų trijų gėlių.

- Užduoties „**Mano Gyvenimo laiko juosta**” 2 kūriniuose iš 9 vyrauja gėlių vaizdavimas. Pacientė Rasa savo kūrinyje dabarties dalyje pavaizdavo tris žibuokles, kurios perteiktos kaip nuleidusios savo žiedus žemyn. Pacientė Agnė savo kūrinyje praeities dalyje pavaizdavo tris raudonos spalvos gėlių žiedus, o ateities dalyje pavaizdavo du raudonos spalvos gėlių žiedus.

Medžių vaizdavimas

- Užduoties „**Mano Gyvenimo laiko juosta**” 2 kūriniuose iš 9 vyrauja medžių vaizdavimas. Pacientas Aidas savo kūrinyje praeities dalyje žalia spalva pavaizdavo keturis medžius. Toks medžių perteikimas primena simbolinį miško vaizdavimą. Dabarties dalyje pacientas nupiešė vieną žalios spalvos medį, kuris pavaizduotas atvirkščiai. Ateities dalyje pavaizduoti trys mažesni, palyginti su praeities ir dabarties vaizdavimu, nespaltoti medžiai. Pacientė Gustė savo kūrinyje dabarties dalyje pavaizdavo medį, kurio viena pusė perteikta

sužaliavusi su dviem obuoliais ant medžio šakų, o kitoje pusėje perteiktos tik šakos be lapų ir vaisių. Taip pat vaizdinyje nupieštos šaknys, kurios pavaizduotos pilnai įaugusios į žemę.

- Užduoties „**Mano liūdesio jausmas**” 1 kūrinys iš 9 vyrauja medžių vaizdavimas. Pacientė Aušra savo kūrinio priekyje pavaizdavo medį su storu juodos spalvos kamieniu. Šį medį pacientė perteikė aptvertą tvorele.
- Užduoties „**Mano širdis ir tai, kas joje yra**” 1 kūrinys iš 9 vyrauja medžių vaizdavimas. Pacientė Brigita širdies viduje, centre pavaizdavo medį, kuris perteiktas kaip tvirtas, sužaliavęs, tačiau šaknys pavaizduotas tuščioje erdvėje, neįaugusios į žemę.

Žaibų vaizdavimas

- Užduoties „**Mano liūdesio jausmas**” 1 kūrinys iš 9 vyrauja žaibų vaizdavimas. Paciento Justino kūrinys pavaizduoti du, užimantys didelę popieriaus lapo dalį, pilkos spalvos, žaibai.
- Užduoties „**Mano stiprybių vaizdinys**” 1 kūrinys iš 9 vyrauja žaibų vaizdavimas. Pacientės Gustės kūrinys pavaizduoti iš dviejų debesų, tarytum trenkiantys, geltonos spalvos žaibai.

<p style="text-align: center;">---</p> <p style="text-align: center;">Jūros vaizdavimas</p> <ul style="list-style-type: none"> Užduoties „Mano stiprybių vaizdinys” 2 kūrinuose iš 9 vyrauja jūros vaizdavimas. <p style="text-align: center;">---</p> <p style="text-align: center;">Viesulo vaizdavimas</p> <ul style="list-style-type: none"> Užduoties „Mano liūdesio jausmas” 1 kūrinyje iš 9 vyrauja viesulo vaizdavimas. Pacientės Karolinos kūrinyje pavaizduotas per visą A4 formato, horizontalios padėties popieriaus lapą, tamsios spalvos su raudonos spalvos štrichais, viesulas. 	
UŽRAŠYTI ŽODŽIAI PIEŠINIUOSE	
Tyrimo kūrinių grupė	Jausmų raiška Dailės terapijos procese remiantis turinio analize
<ul style="list-style-type: none"> Užduoties „Priėmimo užduotis su delnais” 8 kūrinuose iš 9 buvo atlikti žodžių įrašai. Pacientė Karolina ant kairiojo delno prie kiekvieno iš pavaizduotų pirštų įrašė šiuos žodžius: „bejėgiškumas, jėgų nebuvimas”, „susierzinimas”, „pyktis”, „nerimas”, „slegiantis liūdesys”, „Kančia”. Delno viduryje pacientė įrašė: „Depresinė būseną”. Ant dešiniojo delno pacientė 	<p>Remiantis nagrinėtuose literatūros šaltiniuose autorių perteiktomis mintimis, galbūt pacientų žodžių užrašymas piešiniuose atskleidžia jų vidiniame pasaulyje vyraujančią tuštumos jausmą, kurį galėjo nulemti emocijų užslopinimas ir atitolimas nuo jų, kuris susijęs su Lisa Hinz aprašomu papildintu Kognityvinio komponento vaizdavimu ir nemokėjimu jų atpažinti, išreikšti, kuris būdingas „Aleksitimijai”. Galbūt dėl šių</p>

atliko šiuos įrašus: „ramybės jausmas, saugumo jausmas”, „gera nuotaika, meilė”, „bendravimas”, „nuoširdumas”, „draugiškumas”. Delno dešiniajame krašte pacientė atliko šį įrašą: „Tai, kas džiugina, kai jaučiuosi geriau”. Pacientas Aidas prie kairiojo delno prie vieno pavaizduoto piršto įrašė šį žodį: „Materializmas”. Pacientas prie dešiniojo delno prie kiekvieno iš pirštų įrašė šiuos žodžius: „Šiluma, geranoriškumas”, „Paprastumas, Simple”, „Tikra meilė”, „Mąstymas už dėžės, išradingumas, Out of the box”, „Stiprybė valios”, „Stiprumas”. Šio delno apatinėje dalyje įrašė šiuos žodžius: „Šiluma, tikras aš, iš sielos einanti ramybė”. Pacientė Aušra savo kūrinyje ant kairiojo delno kiekvieno iš pavaizduotų pirštų įrašė šias raides arba raidžių junginius: „J”, „Ū”, „Ly”, „Abi”. Delno viduryje ant pavaizduoto simbolio įrašė raidę „N”. Ant dešiniojo delno prie kiekvieno iš pavaizduotų pirštų pacientė įrašė šias raides arba raidžių junginius: „P”, „D”, „Emp”, taip pat sunkiai įskaitomą kelių raidžių junginį. Pacientė Brigita nupieštus delnus padalino į skirtingas dalis. Ant kairiojo delno kiekvienoje dalyje pirštų srityse įrašė šiuos žodžius: „susidomėjimas gyvenimu”, „Pasitikėjimas gerais dalykais”, „Empatiškumas”, „Kūrybingumas”, „Draugiškumas”. Delno viduryje pacientė

priežasčių šio tyrimo dalyviai pasirinko daugiau naudoti žodžių užrašymą ir mažesnę savęs išraišką per kūrybos procesą. Taip pat, atlikus žodžių sugrupavimą, susiformavo šios pagrindinės temos: atkaklumas ir veiklumas, artimi žmonės, pasitikėjimas ir nepasitikėjimas savimi, darbas, empatija.

įrašė žodį „sąžiningumas“, o šiek tiek žemiau neįskaitomą, kuris atrodo lyg būtų išbrauktas, žodį. Ši pacientė ant dešiniojo delno ant kiekvieno iš pirštų atliko šiuos įrašus: „Nepasitikėjimas savimi“, „Maištingumas“, „Agresyvumas“, „Egocentrizmas“, „Vaikiškumas“. Delno viduryje pacientė įrašė žodį „silpnumas“. Pacientė Rasa savo kūrinyje ant kairiojo delno pavaizduotų pirštų atliko įrašė šiuos žodžius: „EMPATIJA“, „RŪPINIMASIS ARTIMAISIAIS“, „PEDANTIŠKUMAS“, „PERFEKCIONIZMAS“, „AKTYVUMAS“. Ant dešiniojo delno kiekvieno iš pirštų pacientė įrašė šiuos žodžius: „SAVIKRITIKA“, „PEDANTIŠKUMAS“, „PERFEKCIONIZMAS“, „NEPASITIKĖJIMAS“, „JAUTRUMAS“. Pacientė Agnė savo pavaizduoto kairiojo delno viduryje įrašė „Nedarbinga“, „Nusivylusi“, „Nepatenkinta“, „Be nuotaikos“. Pacientė savo pavaizduoto dešiniojo delno viduryje įrašė šiuos žodžius: „Linksma“, „Draugiška“, „Padedanti kitiems“, „Aktyvi“. Pacientė Rasa savo pavaizduoto kairiojo delno viduryje įrašė šiuos žodžius: „MELAS“, „NEPASITIKĖJIMAS“. Dešiniojo pavaizduoto delno viduryje pacientė įrašė šiuos žodžius: „Draugiška“, „Paslaugi“,

„Nestokojanti humoro jausmo”. Pacientė Gustė ant kairiojo delno kiekvieno iš pirštų įrašė šiuos žodžius: „SAVIKRITIŠKUMAS”, „KALTĖS JAUSMAS, ATSIPRAŠINĖJIMAS”, „SAVĖS ŽEMINIMAS, GRAUŽIMAS”, „NEPASITIKĖJIMAS, UŽDARUMAS”, „PESIMIZMAS, KRITIKOS NEPRIĖMIMAS. Ant delno ne piršto srityje pacientė įrašė „savimi nepasitikėjimas”. Taip pat pavaizduoti du simboliai prie kurių įrašyti šie žodžiai: „kritika sau” ir „leidžiu savo baimėms mane valdyti”. Truputį žemiau delno buvo atlikti šie įrašai: „PER DIDELIS JAUTRUMAS”, „NEMOKĖJIMAS PRIIMTI PAGALBOS AR KT. IŠ KITŲ”. Ant dešiniojo delno kiekvieno iš pirštų pacientė įrašė šiuos žodžius: „SAŽININGUMAS, KRUOPŠTUMAS”, „PAGALBA KITIEMS, PALAIKYMAS, PAGUODA”, „RŪPESTIS, EMPATIJA”, „SUPRATINGUMAS, DOSNUMAS”, „JAUTRUMAS”. Delno viduryje pacientė pavaizdavo du simbolius, o šiek tiek žemiau įrašė šiuos žodžius: „SUPRATIMAS, KAD MANO TRŪKUMAI TAI MANO DALIS IR NORAS SU JAIS DIRBTI, SAVE KEISTI”.

- Užduoties „**Mano stiprybių vaizdinys**” 6 kūrinuose iš 9 buvo atlikti žodžių įrašai. Pacientas Justinas savo kūrinyje prie kiekvieno pavaizduotos gėlės žiedo

įrašė šiuos žodžius: „PASITIKĖJIMAS”, „HUMORO JAUSMAS”, „KOMUNIKABILUMAS”, „NUOŠIRDUMAS”. Pacientas Aidas savo kūrinyje prie pavaizduotų objektų įrašė šiuos žodžius: „Writing skills”, „Reporting, journaling”, „Drawing”, „Phone”, „IT skills”, „PC”, „Music creation, composing”, „Thinking Outside The Box”. Pacientė Rasa savo kūrinyje stulpeliu iš eilės įrašė šiuos žodžius: „užsispyrimas”, „Atkaklumas”, „Punktualumas”, „Gerumas”, „Dosnumas”. Pacientė Aušra savo kūrinyje šalia pavaizduotų simbolių įrašė šiuos žodžius: „Energija, aktyvumas”, „Draugiškumas”, „Jumoras”, „Atkaklumas”, „Užsispyrimas”, „Sąžining.”, „pažadų tęs.”, „pagalba kitiems”, „Pagarba”. Taip pat pacientė prie pavaizduotos gėlės žiedo kiekvieno iš žiedlapių įrašė šiuos žodžius: „smalsumas”, „veiklum.”, „Darbšt.”, „Kruopšt.”, „įvair. hobiai”. Pacientas Dominykas savo kūrinyje pavaizdavo apskritimą, kuris buvo padalintas į 8 dalis. Kiekvienoje iš šių dalių pacientas įrašė šiuos žodžius: „PEDANTIŠKUMAS”, „ATKAKLUMAS (TIKSLO SIEKIMAS), „PASITIKĖJIMAS SAVIMI”, „AKTYVUS LAISVALAIKIS GAMTOJE”, „ŠEIMA (ARTIMIEJI)”, „EMPATIJOS JAUSMAS”, „HUMORO

JAUSMAS". Pacientė Gustė savo kūrinyje pavaizdavo laivą, plaukiantį jūroje, o ant jo įrašė šiuos žodžius: „ATSAKINGUMAS”, „SAŽININGUMAS”, „UŽSISPYRIMAS”, „PUNKTUALUMAS”, „EMPATIJA”, „PAGARBA”, „JAUTRUMAS”, „KULTŪRINGUMAS”, „KRUOPŠTUMAS”, „SUPRATINGUMAS”, „DOSNUMAS”, „GERUMAS”.

- Užduoties „**Mano Gyvenimo laiko juosta**” 5 kūrinuose iš 9 buvo atlikti žodžių įrašai. Pacientė Karolina savo kūrinio praeities dalyje įrašė šiuos žodžius: „Praeityje buvo visko ir gero ir blogo”. Dabarties dalyje įrašė šiuos žodžius: „Dabartyje gyvenu labai gerai”. Ateities dalyje pacientė atliko šiuos įrašus: „Ateitis nežinomybė”. Pacientė Aušra savo kūrinio praeities dalyje atliko šiuos įrašus: „graži vaikystė”, „Dukrų gimimas”, „Brolio žūtis”, „Mamos mirtis”, „Anūkai”, „geras dabartinis artimas žmogus”. Dabarties dalyje paciente atliko šį įrašą: „Dabartis juoda.”. Ateities dalyje pacientė atliko šį įrašą: „geras darbas.”. Pacientas Dominykas savo kūrinio praeities dalyje atliko šiuos įrašus: „MOKYKLA”, „STUDIJŲ DIPLOMAS”, „KREPŠINIO KAMUOLYS”, „DVIRATIS”, „SANTYKIAI”, „DARBAS”,

„TRAVEL”. Dabarties dalyje pacientas atliko šį įrašą: „SPORTAS”. Ateities dalyje pacientas atliko šiuos įrašus: „TRAVEL”, „LAISVALAIKIS (HOBIAI)”. Pacientė Agnė savo kūrinio dabarties dalyje atliko šiuos įrašus: „Gydymasis”, „Pasivaikščiojimas”, „Bendravimas”. Ateities dalyje pacientė atliko šiuos įrašus: „Laukimas sveikatos pagerėjimo”, „Darbas”, „Normalus gyvenimas”. Pacientė Brigita praeities dalyje įrašė šiuos žodžius: „Mama”, „Skausmas”, „Košmarai”, „Vienatvė”, „nesėkmės”, „nusivylimas”, „nesaugumas”. Dabarties dalyje pacientė atliko šiuos įrašus: „gamta”, „artimųjų palaikymas”, „pagalba”, „tobulėjimas”, „nauji įpročiai”, „savo ribų pajutimas”, „pagarba sau”. Ateities dalyje pacientė atliko šiuos įrašus: „Šeima”, „namas”, „mėgstamas darbas”, „Sportas”, „gamta”.

- Užduoties „**Mano emocijos kaip gėlės**” 3 kūrinuose iš 9 buvo atlikti žodžių įrašai. Pacientė Aušra prie kiekvienos nupieštos gėlės atliko šiuos žodžių įrašus: „Silpnumas”, „Beviltiškumas”, „Nuovargis”, „Nerimas”, „Liūdesys”. Pacientas Dominykas prie kiekvienos iš pavaizduotų gėlių įrašė šiuos žodžius: „Sunerimęs”, „Pavargęs”, „Susirūpinęs”. Pacientė Brigita prie pavaizduotų gėlių įrašė šiuos žodžius: „Baimė”, „Neviltis”, „Nuoskauda”, „Kaltė”, „Abejingumas”.

<ul style="list-style-type: none"> Užduoties „Mano širdis ir tai, kas joje yra” 3 kūrinuose iš 9 buvo atlikti žodžių įrašai. Pacientės Rasos kūrinyje nupieštos širdies viduje įrašyti šie žodžiai: „TIKĖJIMAS”, „Liūdesys”, „VILTIS”, „Baimė”. Pacientas Dominykas savo kūrinyje nupieštos širdies viduje įrašė šiuos žodžius: „DARBAS”, „HOBIAI”, „DIEVAS”, „ŠEIMA (ARTIMIEJI)”. Pacientė Gustė savo kūrinyje nupieštos širdies viduje įrašė šiuos žodžius: „ŠEIMA”, „GEROS AKIMIRKOS”, „HOBIAI”, „MAMA”, „GAMTA”, „GYVENIMO PAMOKOS”, „PASIEKIMAI”, „SVEIKATA”, „MUZIKA”, „IVEIKTOS BAIMĖS”, „MANO TOBULĖJIMAS”, „DRAUGAI”, „AUGINTINIAI”, „MOKSLAS”. 	
ŽMONIŲ FIGŪRŲ VAIZDAVIMAS KŪRINIUOSE	
Tyrimo kūrinių grupė	Jausmų raiška Dailės terapijos procese remiantis turinio analize
<ul style="list-style-type: none"> Užduoties „Mano širdis ir tai, kas joje yra” 4 kūrinuose iš 9 vyrauja žmonių figūrų perteikimas. Pacientas Dominykas vienoje perteiktos širdies dalyje pavaizdavo 3 žmonių figūras. Jos pavaizduotos stovinčios viena šalia kitos, 	<p>Šio tyrimo dalyvių vaizduojamos žmonių figūros galbūt atskleidžia suvokimą apie save, kaip jie jaučiasi. Figūrų vaizdavimas be kūno galbūt atspindi sunkumą priimti save, pasitikėjimo savimi trūkumą. Žmogaus figūrą gaubiantis apvalkalas galbūt atskleidžia</p>

su nupieštais plaukais, akimis, nosimi, lūpomis, rankomis ir kojomis, apranga. Pacientė Agnė pavaizduotoje širdyje perteikė 2 žmonių figūras. Viena iš figūrų pavaizduota širdies viduryje, o kita truputį į kairę pusę nuo jos. Šios figūros pavaizduotos su plaukais, akimis, nosimi, burna, apranga su spalvomis. Pacientė Karolina pavaizduotos širdies viduje perteikė po visą širdį išdėstytas 5 žmonių figūras. Šios figūros perteiktos su plaukais, akimis, nosimi, lūpomis, ausimis, taip pat apranga su spalvomis. Pacientė Brigita pavaizduotos širdies viduje perteikė po visą jos erdvę išdėstytus žmonių veidus. Šie veidai pavaizduoti su akimis ir lūpomis.

- Užduoties „**Mano Gyvenimo laiko juosta**” 4 kūriniuose iš 9 vyrauja žmonių figūrų perteikimas. Pacientas Dominykas iš viso laiko juostoje perteikė 9 žmonių figūras. Jos pavaizduotos mažos palyginti su popieriaus lapo formatu. Praeities dalyje pacientas nupiešė 2, dabarties dalyje - 4 ir ateities dalyje 3 žmonių figūras. Šios figūros perteiktos su galva, rankomis ir kojomis. Pacientė Agnė praeities dalyje mėlyna spalva pavaizdavo 2 žmonių veidus. Šiuos veidus pacientė perteikė su plaukais, nosimi, burna. Pacientė Rasa iš viso pavaizdavo 10 žmonių veidus. Praeities dalyje raudona spalva pavaizdavo 6 žmonių veidus, o ateities dalyje pacientė

pacientų saugumo poreikį ir siekį save apsaugoti nuo skausmą keliančios išorės poveikio. Žmogaus figūros, perteiktos su strėlėmis, galbūt atspindi pacientų jų viduje patiriamų neigiamų emocijų nukreipimą į save, savęs žalojimą mintimis. Žmogaus figūros vaizdavimas lietuje galbūt atskleidžia pacientės gebėjimą save apsaugoti, kuomet vyrauja įtampą keliančios išorės situacijos.

mėlyna spalva pavaizdavo 4 žmonių veidus. Pacientė Gustė pavaizdavo dviejų žmonių figūras. Praeities dalyje ji perteikė mėlynos spalvos figūrą su galva ir rankomis, tačiau be akių, nosies ir burnos. Galvos srityje pavaizduotos persipinančios linijos, primenančios minčių chaotiškumą. Krūtinės srityje pacientė pavaizdavo mėlynos spalvos širdį. Ateities dalyje pacientė pavaizdavo žmogaus figūrą su galva, rankomis, taip pat su akimis ir besišypsančiomis lūpomis. Krūtinės srityje ji perteikė raudonos spalvos širdį. Taip pat pavaizdavo šią figūrą valgančią raudoną obuolį.

- Užduoties „**Mano liūdesio jausmas**” 3 kūriniuose iš 9 vyrauja žmonių figūrų perteikimas. Pacientas Justinas pavaizdavo mažą palyginti su popieriaus lapo formato, stovinčią ant nupiešto pagrindo linijos, žmogaus figūrą. Ši figūra perteikta juodos spalvos, su galva, rankomis, kojomis. Pacientė Agnė pavaizdavo 1 mėlynos spalvos figūrą, kuri užima didesnę popieriaus lapo erdvės dalį, taip pat ji perteikta lapo centre. Pacientė Gustė iš viso pavaizdavo 10 žmonių figūras. Viena iš jų perteikta mėlyna spalva, truputį kairiau nuo lapo vidurio, užimanti didžiausią popieriaus lapo erdvės dalį. Ji pavaizduota su akimis ir nuliūdusiomis lūpomis. Kitos 9 žmonių figūros pavaizduotos mažesnės ir

išdėstytos po visą popieriaus lapo erdvę. Jos perteiktos juodos spalvos, tuščiavidurės.

- Užduoties „**Mano stiprybių vaizdinys**” 3 kūrinuose iš 9 vyrauja žmonių figūrų perteikimas. Pacientė Agnė savo vaizdinyje perteikė 2 žmonių figūras. Jos perteiktos su plaukais, akimis, nosimi, lūpomis, apranga su spalvomis. Šios figūros perteiktos be pagrindo linijos, truputį į kairę pusę nuo lapo vidurio. Pacientė Brigita perteikė jūrą su joje pavaizduota plaukiančia valtimi. Šioje valtyje ji pavaizdavo žmogaus figūros siluetą. Pacientė Aušra savo vaizdinyje perteikė žalios spalvos besišypsančio žmogaus veidą. Aplink šį veidą pacientė perteikė brūkšniavimus, tarytum šis veidas būtų kaip saulė, skleidžianti saulės spindulius.
- Užduoties „**Priėmimo užduotis su delnais**” 1 kūrinyje iš 9 vyrauja žmonių figūrų perteikimas. Pacientė Gustė pavaizdavo 4 žmonių figūras. Kairiajame delne ji perteikė 2 žmonių figūras. Viena iš jų pavaizduota pilnai užpildyta mėlyna spalva. Krūtinės srityje ji perteikė mėlynos spalvos širdį. Pacientė pavaizdavo į šią širdį nukreiptą strėlę, kurią laiko šios nupieštos žmogaus figūros ranka. Taip pat šiame delne tyrimo dalyvė pavaizdavo tuščiavidurę žmogaus figūrą, kuri nupiešta mėlyna

spalva. Ji perteikta tarytum ši figūra būtų kalėjime. Dešiniajame delne pacientė pavaizdavo dvi panašias žmonių figūras, kurios perteiktos tuščiavidurės. Krūtinės srityse pacientė pavaizdavo raudonos spalvos širdies simbolius. Viena figūra perteikta tarytum stovinti už kitos figūros ir iš šios figūros širdies simbolio nubrėžta linija nukreipta į priekyje esančią žmogaus figūrą.