



**VILNIAUS UNIVERSITETAS
MEDICINOS FAKULTETAS**

Menų terapija (dramos terapijos specializacija)

Reabilitacijos, fizinės ir sporto medicinos katedra

Dominyka Šutavičiūtė, 2-as kursas

MAGISTRO BAIGIAMASIS DARBAS

**Asmenų, turinčių valgymo sutrikimus, dramos terapijos patirtis: savo
vaidmenų pažinimas per mitus ir pasakas**

**Perceiving Self Roles through Myths and Fairytales: the Drama Therapy
Experience of Individuals with Eating Disorders**

Darbo vadovas

Vyr. Lektorė dr. Birutė Jakubkaitė

Katedros vadovas

Asistentas dr. Tomas Aukštikalnis

Konsultantas

Lektorė Vida Lipskytė

Vilnius, 2024

Studento elektroninio pašto adresas: dominyka.sutaviciute@mf.stud.vu.lt

TURINYS

SANTRAUKA	4
SUMMARY	5
IVADAS	6
1. TEORINIS TYRIMAS	10
1.1. Valgymo sutrikimais sergančiųjų asmenų iššūkiai ir poreikiai	10
1.1.1. Valgymo sutrikimų klasifikacija ir samprata	10
1.1.2. Valgymo sutrikimų statistika: paplitimas ir mirtingumas	11
1.1.3. Valgymo sutrikimų išsivystymo rizikos veiksniai	12
1.1.4. Valgymo sutrikimų gydymas	14
1.2. VS sergančiųjų poreikiai ir Dramos terapijos taikymo galimybės	15
1.2.1. VS palaikantys faktoriai trukdis darniam asmenybės suvokimui – DT taikymo galimybės	15
1.2.2. Vaidmenų teorija ir Vaidmenų profiliai – savo vaidmenų pažinimas	18
1.2.3. Savo vaidmenų pažinimas per mitus ir pasakas.....	19
2. TYRIMO METODOLOGIJA	22
2.1. Tyrimo strategijos pagrindimas	22
2.2. Tyrimo eiga	22
2.3. Duomenų rinkimas	23
2.3.1. Pusiau-struktūruotas interviu	24
2.3.2. Demografinių duomenų anketa.....	25
2.3.3. Vaidmenų profiliai	26
2.4. Duomenų analizė	27
2.4.1. Refleksinė teminė analizė	27
2.4.2. Vaidmenų profilių analizė.....	29
2.5. Tyrimo imtis	30
2.6. Tyrimo etika	33
2.7. Tyrėjos refleksija	34
3. TYRIMO REZULTATAI	35
3.1. Teminė Analizė	35
3.1.1. Pusiausvyros paieška tarp visuomenės lūkesčių išpildymo ir gilaus ryšio troškimo.....	36
3.1.2. Kelias į savęs pažinimą: iš pasimetimo į aiškumą	41
3.2. Vaidmenų profilių vertinimo rezultatai	50

3.2.1.	Agotos Vaidmenų profilių analizė	50
3.2.2.	Saulės Vaidmenų profilių analizė.....	53
3.2.3.	Lukos Vaidmenų profilių analizė	55
3.2.4.	Kristinos Vaidmenų profilių analizė	57
3.2.5.	Viktorijos Vaidmenų profilių analizė	59
3.2.6.	Elenos Vaidmenų profilių analizė	61
3.2.7.	Bendra Vaidmenų profilių analizė	64
4.	<i>DISKUSIJA</i>	66
4.1.	Visuomenės lūkesčių atspindys pasakose ir kaip tai veikia asmenybės idealo formalizavimąsi....	66
4.2.	Ryšio troškimas: siekis būti priimtai ir mylimai	67
4.3.	Atsivėrusi vaikystės Pandoros skrynia – bandymas susigražinti kas buvo prarasta	68
4.4.	Vidinė kova su baimėmis ir neužtikrintumu - link autentiško savęs	69
	<i>IŠVADOS</i>	71
	<i>REKOMENDACIJOS</i>	72
	<i>LITERATŪROS SĄRAŠAS</i>	73
	<i>PRIEDAI</i>	83

SANTRAUKA

Baigiamojo darbo temos pavadinimas. Asmenų, turinčių valgymo sutrikimus, dramos terapijos patirtis: savo vaidmenų pažinimas per mitus ir pasakas

Tikslas. Atskleisti teoriškai ir empiriškai kaip dramos terapijos priemonių, mitų ir pasakų taikymas, gali atspindėti valgymo sutrikimus turinčių asmenų savybes, jausmus ir patirtis, bei tai susieti su R. Landy Vaidmenų profiliais.

Tiriamieji. Valgymo sutrikimų diagnozę turintys suaugę asmenys, kurie lankė dramos terapijos sesijas Gydomo centre. Tyrimo grupę sudarė penkios moterys ir vienas nebinarinis asmuo. Tiriamųjų amžius svyruoja nuo 19 iki 32 metų.

Tyrimo metodologija. Kokybinė tyrimo strategija. Renkamų duomenų tipai buvo pusiau-strukturuotas interviu, demografinių duomenų anketa, Vaidmenų profilių įrankis. Duomenys buvo išanalizuoti Vaidmenų profilių ir refleksinės teminės analizės metodais.

Empirinio tyrimo rezultatai. Atlikus refleksinę teminę analizę iškilo dvi pagrindinės temos: 1) Pusiausvyros paieška tarp paviršutiniškumo ir gilaus ryšio troškimo ir 2) Kelias į savęs pažinimą: iš chaoso į aiškumą. Abi temos turi po dvi potemes. Vaidmenų profilių analizė atskleidė individualius kiekvienos tiriamosios vaidmenų pasiskirstymus.

Tyrimo išvados. 1) Pasakose ir mituose tiriamosios atpažino joms sunkumus keliančias savybes, elgesį, vidinius konfliktus. Savybės: kritiškumas ir naivumas. Elgesys: savo norų neišsakymas. Vidiniai konfliktai: ligos ir sveikos dalies, savo autentiškos dalies ir tos kurią nori parodyti kitiems. 2) Dramos terapijos užduotys kuriose buvo naudojamos mitai ir pasakos padėjo tiriamosioms rasti aiškumą atrandant ir atskleidžiant savo valgymo sutrikimų priežastis, bei išlaisvinant autentišką saviraišką. 3) Buvo atskleista kaip tyrimo dalyvių vaidmenų tipai atsispindėjo dramos terapijos sesijų metu iškilusiose temose. Tokie vaidmenys kaip „Sergantis žmogus“, „Vaikas“, „Atstumtoji“ ir „Turtingas žmogus“ iškilo temoje „Pusiausvyros paieška tarp visuomenės lūkesčių išpildymo ir gilaus ryšio troškimo“. „Dukros“, „Bailės“, „Homoseksualaus žmogaus“, „Kritikės“ ir „Pagalbininkės“ vaidmenys atsispindėjo temoje „Kelias į savęs pažinimą: iš chaoso į aiškumą“.

Raktiniai žodžiai. Dramos terapija, Valgymo sutrikimai, Vaidmenų profiliai, Mitai ir pasakos.

SUMMARY

Title of the thesis. Perceiving self roles through myths and fairytales: the drama therapy experience of individuals with eating disorders.

Research objective. Demonstrate theoretically and empirically, how the use of myths and fairytales during drama therapy sessions, can aid individuals with eating disorders, by reflecting their personality traits, feelings and experiences, while connecting it with R. Landy's Role profiles.

Research Subjects. Adults diagnosed with eating disorders who have attended drama therapy sessions at the Treatment Center. The study group consisted of five women and one non-binary person. The age of the subjects ranges from 19 to 32 years.

Research methodology. Qualitative research strategy. The types of data collected were semi-structured interview, demographic data questionnaire and Role Profile Tool. Data was analyzed using Role Profiles and reflexive thematic analysis methods.

Results of an empirical study. Two main themes emerged from reflexive thematic analysis: 1) *Finding a balance between superficiality and the desire for deep connection* and 2) *The path to self-knowledge: from chaos to clarity*. Both topics have two subtopics. Analysis of Role profiles revealed individual role distributions for each subject.

Research findings. 1) It was discovered that in fairy tales and myths, the subjects recognized their own traits, behavior, and internal conflicts that caused difficulties for them. Characteristics: criticism and naivety. Behavior: Not expressing own personal needs. Internal conflicts: between the voice of illness and the healthy part, between the authentic part and the part they want to show to others. 2) Drama therapy with the use of myths and fairy tales helped the subjects find clarity in discovering the causes of their eating disorders, and liberate their authentic self-expression. 3) It was revealed how the role types of the research participants were reflected in the themes that emerged during the drama therapy sessions. Roles such as "Sick Person", "Child", "Outcast" and "Rich Person" emerged in the theme of "Finding a balance between fulfilling society's expectations and the desire for deep connection". The roles of "Daughter", "Coward", "Homosexual", "Critic" and "Helper" were reflected in the topic "Path to Self-Knowledge: From Chaos to Clarity".

Key words. Drama Therapy, Eating Disorders, Role Profiles, Myths and Fairy Tales

IVADAS

Valgymo sutrikimai (VS) yra psichiatrinių sutrikimų grupė, tarp kurių dažniausiai pasitaikančios diagnozės yra nervinė anoreksija (NA), nervinė bulimija (NB), ir persivalgymo sutrikimas (PS) (Baks, 2023). VS skaičiaus spartus augimas pasaulyje yra globali problema, kadangi vien per 2000-2018 laikotarpį diagnozuotų VS atvejų vidurkis išaugo dvigubai nuo 3.5% iki 7.8% (Galmiche et al., 2019). Lietuvoje ši tendencija irgi matoma, Higienos instituto duomenimis sergamumas nuo 2016 m. iki 2023 m. išaugo 62,47% (Higienos institutas, 2024). Asmenų, sunkiai sergančių VS, psichologinė savijauta būna labai prasta, net 22% asmenų mėgina nusižudyti (Amiri & Khan, 2023). NA sergančiųjų mirtingumo skaičius yra antras pagal dydį iš visų psichiatrinių ligų (Chesney et al., 2014). VS sergantys asmenys neretai jaučiasi stigmatizuojami, neva VS nėra rimta liga ir ja sergantys yra patys kalti dėl savo sutrikimo, o tai lemia ir jų pačių klaidingą suvokimą apie ligą ir jos sunkumą. Nemažai asmenų, įtariančių, kad jie turi VS, nesikreipia pagalbos, nes nesijaučia pakankamai sergantys. Dėl šios priežasties manoma, kad susirgimų skaičius VS yra daug didesnis, nei yra diagnozuojama (Foran et al., 2020).

VS etiologija nėra specifiška, sutrikimo išsivystymą gali lemti įvairūs faktoriai tokie kaip vaikystės traumos, įtempti santykiai šeimoje, genetinis polinkis, sociokultūriniai veiksniai ir asmeninės savybės (Anorexia Nervosa Genetics Initiative et al., 2019; Jiotsa et al., 2021; Lilenfeld et al., 2006; Saltzman & Liechty, 2016; Solmi et al., 2021). Valgymo sutrikimų gydymas yra sudėtingas, kadangi pacientai įsisuka į neigiamo pastiprinimo ciklą, kur psichologinius sunkumus patiriantis asmuo nesąmoningai pasirenka žalingus valgymo įpročius kaip streso įveikos mechanizmą, o susiformavęs valgymo sutrikimas stiprėja dėl prastos psichinės būklės (Ackard & Neumark-Sztainer, 2002). Šiam sutrikimui gydyti taikomas kompleksinis gydymas, kur dažniausiai skiriama individuali ir / arba grupinė psichoterapija, parengiamas mitybos planas, gali būti skiriami antidepresantai ar kiti vaistai. Sirgimas VS yra ilgas procesas, kuris gali tęstis ne vienerius metus ir dėl atsinaujinančios ligos, VS atkryčio dažnis, varijuoja tarp 40% - 60%. Dėl šios priežasties toliau yra ieškoma efektyvių gydymo būdų (Monteleone et al., 2022).

Norint padėti pacientams pagyti svarbu suprasti ir VS palaikančiuosius faktorius. Vienas iš jų yra VS sergančiųjų patiriama identiteto sumaištis. Sergantys VS neretai aiškios savasties trūkumo jausmą užpildo ligos ar sergančio žmogaus identitetu (Verschueren et al., 2021). Ypač tai būdinga NA sergantiems pacientams, NA yra laikoma egosintoniška liga, nes ji sergantiesiems yra svarbi jų pačių formuojamo asmenybės idealo dalis (Gregertsen et al., 2017).

Tyrimai atskleidžia, kad aiškus savo identiteto suvokimas teigiamai koreliuoja ir su mažiau išreikštais VS simptomais (Verschueren et al., 2021).

Kitas VS palaikomas faktorius yra tam tikros bendros sergančiųjų asmeninės savybės, tokios kaip perfekcionizmas, neurotiškumas ir žalos vengimas, bei skirtingas VS sergančiųjų polinkis į rigidiškumą arba chaotiškumą (Cassin & Vonranson, 2005; Castejón Martínez & Berengüi, 2019; Claes et al., 2002). NA sergantiems pacientams labiau būdingos rigidiškos savybės, tuo tarp NB sergantesiems labiau būdingas chaotiškumas (Claes et al., 2002). Rigidiškumas turi įtakos ir savo identiteto suvokimui, kadangi yra slopinami autentiškai kylantys impulsai ir asmens spontaniškumas. Chaotiškumas, pasireiškiantis impulsyvumu ir prastu emocijų reguliavimu taip pat skatina identiteto sumaištį (Wood & Schneider, 2015).

Tyrėjos Dr. L. L. Wood ir C. Schneider, remdamosis Dr. D. Siegel tarpasmeninės neurobiologijos teorija savo teoriniame tyrime pateikė išvadas, kad Dramos terapija galėtų padėti VS sergantiems pacientams pasiekti didesnę kognityvinę lankstumą ir geresnę emocijų reguliaciją per neuroninę integraciją. Pagal Dr. D. Siegel neuroninei integracijai pasiekti reikia daugiau nei išvalgos ir sąmoningumo, reikalinga, kad terapinė praktika būtų įkūnyta ir tarpasmeninė. Tyrėjų nuomone Dramos terapija atliepia įkūnytos ir tarpasmeninės terapijos poreikį ir pasiūlo dar daugiau, nes pacientai yra įtraukiami ir emociju, bei kognityviniu lygmenimis (Wood & Schneider, 2015). Dramos terapijos specifika leidžia pacientams sukurti saugią ir palaikančią erdvę, kurioje sergantieji gali tyrinėti ir išreikšti savo mintis ir emocijas, bei pagilinti savęs suvokimą. Įėjimas į kitus vaidmenis, leidžia asmenims patyrinėti kitokius elgesio modelius, atsitraukti nuo neigiamo savo vaidmens ir jį pamatyti iš kito kampo. Tokiu būdu skatinamas empatiškesnis ir labiau priimantis požiūris į save ir savo kūną (Bucharová et al., 2020). Leisti sau jausti emocijas kūne gali būti sunku, DT prie to prieina pamažu ir per atstumą pasitelkiant vaidmenų žaidimus ir istorijų kūrimą pacientai gali išjausti sunkias emocijas ir išreikšti savo patyrimus įkūnytai per atliekamą vaidmenį. Tyrėjų Dr. L. L. Wood ir C. Schneider teigimu ypatingai vaidmenimis grįstos Dramos terapijos technikos gali padėti paskatinti neuroninę integraciją tokiu būdu stiprinant VS sergančiųjų pacientų gebėjimą efektyviau reguliuoti savo emocijas ir jaustis mažiau susikausčiusiais (Wood & Schneider, 2015).

Dr. Robert Landy teigimu, žmonės savo gyvenime užima įvairius vaidmenis ir tai kiek žmogus turi jam prieinamų vaidmenų gali lemti jo susikaustymą arba lankstumą. Savo sukurta Vaidmenų teorija R. Landy aiškina asmenybę iš dramos terapijos prizmės. Remdamasis Vaidmenų teorija R. Landy taip pat sukūrė asmenybės įvertinimo įrankį - 70-ies vidinių vaidmenų taksonomiją, kurią jis pavadino „Vaidmenų profiliais“. Jo teigimu žmogaus asmenybę atspindi tam tikros vidinių vaidmenų sistemos sudarytos įvairiais būdais iš 70 - ies

galimų vaidmenų tipų, ir būtent pasinaudojus Vaidmenų profiliais terapeutas gali nustatyti ir geriau suvokti kaip jo klientas mato save ir kurie vidiniai vaidmenys jam kelia iššūkius. Aptikus problemas keliančius vaidmenis, galima su jais dirbti, kad reikiamu metu ir reikiamoje situacijoje jie galėtų būti panaudojami. Autoriaus teigimu būtent didesnis ir kokybiškesnis vidinių vaidmenų repertuaras ir gebėjimas lanksčiai laviruoti tarp jų yra sveiko, laisvo ir spontaniško žmogaus bruožai (Robert J. Landy, 2001).

Vaidmenų teorijos pritaikymui yra svarbus tinkamas vaidmens ir istorijos pasirinkimas, kurie galėtų atspindėti klientų gyvenimus. Na o pati kliento istorijos ir vaidmens išraiška galima per įvairias Dramos terapijos priemones, tarp jų R. Landy pamini lėlytes, kaukes, pjeses ir pasakas (Robert J. Landy, 1996). Būtent senosios žmonijos istorijos - pasakos ir mitai atspindi žmogaus mąstymą ir išgyvenimus. Dr. G. Gudaitė analizavusi Karlo Jungo ir Zigmundo Froido darbus savo knygoje rašė, kaip pasakos ir mitai atspindi asmenybės transformaciją (Gražina Gudaitė, 2001). Vidiniam asmenybės tapsmui yra svarbu pažinti savo Šešėlį, nes kitaip asmenybė gali vystytis vienpusiškai ir būti linkusi į perfekcionizmą, na o nemėgstamų savo dalių slopinimas gali lemti ir ligas (Gražina Gudaitė, 2001). R. Landy Vaidmenų profiliuose šis vienpusiškumas pasireiškia vidiniu disbalansu tarp vaidmenų. Abstraktus pasakų ir mitų laikas, bei personažai, labiau atspindintys savybes, nei realius žmones, suteikia klientams galimybę lengvai susitapatinti, bei pamatyti savo asmenybės ir gyvenimo atspindžius per daug neįsitraukiant emociškai. Įsitraukimas į šias istorijas vyksta per estetinį atstumą, dėl ko klientai gali saugiai išreikšti savo slopinamus vidinius vaidmenis. Pasakų ir mitų personažams pacientai gali pajauti emocinį artumą, tokiu būdu leisdami jiems užmegzti santykį su jų pačių vidiniais vaidmenimis, susiduriančiais su panašiais iššūkiais, ugdydami empatiją ir padėdami išreikšti nuslopintus jausmus (Schubert, 2020).

Valgymo sutrikimų atvejų augimas visame pasaulyje yra globalus iššūkis. Dėl didelio pacientų mirtingumo ir atkryčio dažnio yra svarbu suprasti ligą palaikančius faktorius ir ieškoti naujų gydymo metodų. Dramos terapija yra dar nauja sritis turinti didelį potencialą dėl savo specifikos leidžiančios klientams įsitraukti į gydymo procesą emociniu, kognityviniu, tarpasmeniniu ir kūnišku lygmenimis, drauge palaikant saugų atstumą ir nepatiriant retraumatizacijos. Atlikti keletas tyrimų, kur buvo taikyta Vaidmenų teorija Valgymo sutrikimo sergančiais parodė teigiamus rezultatus. Tyrimas apjungiantis vaidmenų teoriją ir dramos terapijos metodų taikymą pasitelkiant mitus ir pasakas, nebuvo rasta. Savo vidinių vaidmenų pažinimas ir išreiškimas per pasakas ir mitus, galėtų suteikti prasmingą patirtį VS sergantiems asmenims ir prisidėti prie gijimo sumažinant jaučiamą vidinę įtampą, išeinant iš vidinio susikaustymo ir atrandant savyje lankstumą pritaikant jiems reikalingus vaidmenis reikiamose situacijose. Mitų ir pasakų kaip priemonės panaudojimas DT sesijose, ir Roberto Landy Vaidmenų profilių pritaikymas

įvertinant asmenų, sergančių VS vidinių vaidmenų pažinimo kelią DT metu, gali atskleisti daugiau apie VS sergančiųjų savęs suvokimą, ir pažinimo kaitą gijimo nuo VS metu.

Tyrimo objektas - asmenų, turinčių valgymo sutrikimus, dramos terapijos patirtis atpažįstant savo vidinius vaidmenis per mitus ir pasakas.

Darbo tikslas - Atskleisti teoriškai ir empiriškai kaip dramos terapijos priemonių, mitų ir pasakų taikymas, gali atspindėti valgymo sutrikimus turinčių asmenų savybes, jausmus ir patirtis, bei tai susieti su R. Landy Vaidmenų profiliais.

Darbo uždaviniai:

1. Apžvelgti atliktus tyrimus valgymo sutrikimų gydymo lauke, siekiant suprasti dramos terapijos taikymo galimybes.
2. Apžvelgti Vaidmenų profilių, bei mitų ir pasakų terapinius taikymo metodus ir galimybes
3. Atskleisti valgymo sutrikimus turinčių asmenų vidinių vaidmenų pažinimą

1. TEORINIS TYRIMAS

1.1. Valgymo sutrikimais sergančiųjų asmenų iššūkiai ir poreikiai

1.1.1. Valgymo sutrikimų klasifikacija ir samprata

Valgymo sutrikimais (VS) vadinama psichiatrinių sutrikimų grupė, kuriai pagal TLK-10 yra priskiriami trys pagrindiniai tipai: Nervinė anoreksija (F50.0), Nervinė bulimija (F50.2) ir Persivalgymo sutrikimas (F50.4) (ACCD, 2015).

Nervinė anoreksija (NA) sergantiems žmonėms būdingas noras sumažinti savo svorį iki jų pačių pasirinktos neįprastai žemos ribos. Šiuos asmenis kankina įkyrios mintys apie valgymo ribojimą ir yra stipri baimė priaugti svorio. Įkyrios mintys ir baimė veda į elgesio pakitimus, kai norint sumažinti svorį pradedamas riboti suvalgomo maisto kiekis, yra intensyviai sportuojama, gali būti pasitelkiamos papildomos priemonės, kaip medikamentai slopinantys apetitą ar sukeltantys diuretinį poveikį (ACCD, 2015). NA sergantieji iškreiptai vertina savo kūną, kaip per daug sveriantį. Taip pat neadekvačiai suvokia savo ligos rimtumą ir fiziologines jos pasekmes sveikatai. Ekstremalus maisto ribojimas gali neigiamai ir negrįžtamai paveikti visą kūną – sumažėti kaulų tankis, nykti raumenys (tarp jų ir širdies raumuo), gali atsirasti širdies ritmo sutrikimų ir išsivystyti nevaisingumas (National Collaborating Centre for Mental Health, 2004). Meta-analizės rezultatai atskleidžia NA pacientams būdingus morfologinius smegenų pokyčius – baltosios ir pilkosios medžiagos atrofiją (Seitz et al., 2014). Standartizuotas mirtingumas nuo NA yra vienas aukščiausių iš psichikos sutrikimų (Arcelus et al., 2011). NA serga įvairaus amžiaus vyrai ir moterys, tačiau dažniausiai ši liga yra diagnozuojama paauglėms merginoms ir jaunoms moterims (Baks, 2023).

Nervinė bulimija (NB) apibūdinama kaip pasikartojantys besaikio persivalgymo priepuoliai, po kurių seka maistą šalinantis elgesys - sau sukeltas vėmimas arba diuretikų vartojimas. Dažnas vėmimas turi fiziologinių pasekmių – sutrikdo organizmo elektrolitų pusiausvyrą, dėl ko gali kilti įvairių somatinių komplikacijų (ACCD, 2015). Panašiai kaip ir NA būdingas perdėtas susirūpinimas kūno išvaizda ir svoriu, dėl to asmenys sergantys NB riboja maistą ir yra linkę intensyviai sportuoti. Išsivysto iškreiptas emocijų reguliavimo mechanizmas, kai dėl maisto ribojimo patiriamas alkis ar iškilusi daug emocijų kelianti stresinė situacija yra „nuraminama“ persivalgymo priepuoliu, kurio metu juntamas kontrolės praradimo jausmas. Po tokio priepuolio seka stiprūs kaltės ir gėdos jausmai dėl savo impulsų nesuvaldymo, todėl kyla kompensacinis elgesys – maisto šalinimas arba sportavimas. Skirtingai nuo NA, asmenys sergantys NB gali išlaikyti normalų svorį arba turėti antsvorio (Baks, 2023).

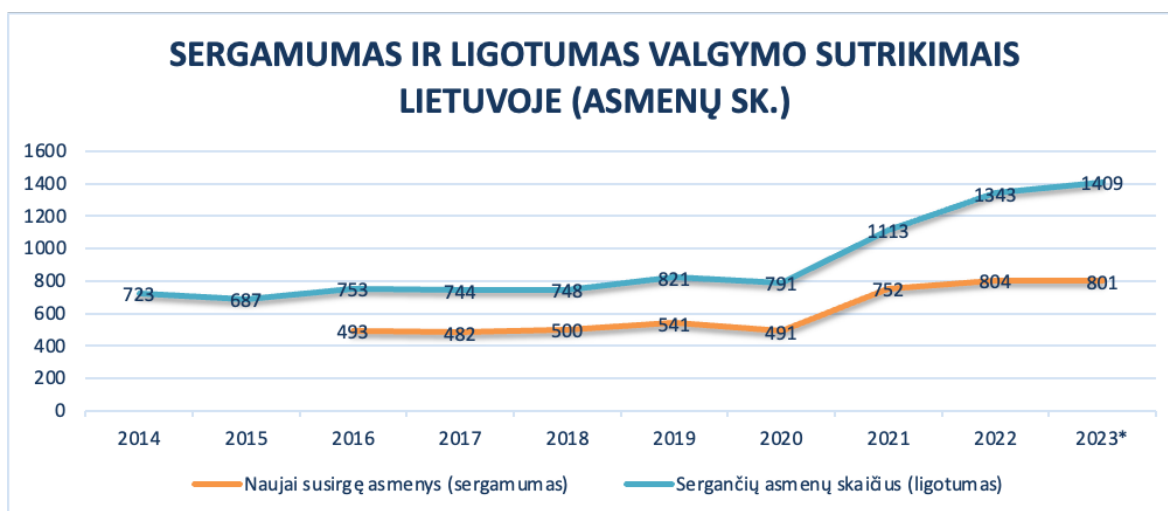
Persivalgymo sutrikimas (PS) yra panašus į NB persivalgymo priepuolius, tačiau PS turintiems asmenims nėra būdingas maisto ribojimas, šalinimas ar intensyvus sportavimas (ACCD, 2015). Asmenys sergantys PS ne dėl juntamo alkio suvartoja didelį maisto kiekį per trumpą laiko tarpą iki diskomfortą ar skausmą keliančio sotumo pojūčio. Sergantieji PS persivalgydami siekia nusiraminti, nuslopinti iškilusias nemalonus emocijas, kilusias dėl jiems subjektyviai stresinės situacijos. Po persivalgymo priepuolių dažnai seka pykčio ant savęs, kaltės ir gėdos jausmai (Baks, 2023).

1.1.2. Valgymo sutrikimų statistika: paplitimas ir mirtingumas

VS sergančiųjų skaičius išaugo dvigubai per 2000-2018 laikotarpį, nuo 2000–2006 metų vidurkio 3.5% iki 7.8%, 2013–2018 metais (Galmiche et al., 2019). Pasaulyje augimas buvo ypatingai pastebimas po COVID-19 pandemijos, sisteminės analizės duomenimis dėl VS į ligonines įsirašančių žmonių skaičius vidutiniškai išaugo 48% (J. Devoe et al., 2023). Lietuvoje (*1 Lentelė*) taip pat matoma ši augimo tendencija, 2020 metais naujai VS susirgusių asmenų skaičius buvo 491, o 2023 metais, išankstiniais duomenimis, šis skaičius iki 801 naujai susirgusiųjų. Nuo 2014 metų ligotumo, 723 atvejų sergančiųjų VS skaičius išaugo 94.88 %, iki 1409 asmenų.

Sergamumas ir ligotumas valgymo sutrikimais Lietuvoje.

1 Lentelė.



(Higienos institutas, 2024)

Pasaulyje buvo atlikti tyrimai siekiant išsiaiškinti VS atvejų augimo po COVID-19 pandemijos priežastis. Manoma, kad anksčiau sirgusių VS simptomai atsinaujino ar pablogėjo, kadangi sergantieji negalėjo kreiptis į gydymo įstaigas ir gauti reikalingą pagalbą. Taip pat pakitusi rutina pandemijos metu galėjo sutrikdyti maitinimosi planą, kuris būna skiriamas dietologo

VS pacientams. Svarbios priežastys pabloginusios VS pacientų psichinę gerovę galėjo būti patirta socialinė izoliacija ir negatyvių žinių sklaida (J. Devoe et al., 2023).

Mirtingumas tarp sergančiųjų VS yra antras pagal dydį pasaulyje lyginant su kitomis psichiatrinėmis ligomis, pirmoje vietoje - priklausomybė opiatams (Chesney et al., 2014). Mirties atvejai kyla ne tik nuo badavimo sukeltų pasekmių, bet taip pat ir dėl savižudybės (Arcelus et al., 2011). Mintys apie savižudybę pasireiškia net 51% VS sergantiems asmenims, iš kurių 22% mėgina nusižudyti. Pasaulyje, tarp asmenų 15-29 metų amžiaus grupėje, VS yra ketvirta pagrindinė savižudybių priežastis (Amiri & Khan, 2023).

VS atvejų šuolis, bei aukštas savižudybių ir mirtingumo skaičius rodo, kad reikalingas didesnis dėmesys šiais sutrikimais sergančių pacientų gydymui.

1.1.3. Valgymo sutrikimų išsivystymo rizikos veiksniai

Praeitame skyrelyje buvo aptarta, kad valgymo sutrikimais sergančių asmenų skaičius auga visame pasaulyje, o mirtingumas yra vienas didžiausių tarp psichiatrinių sutrikimų. Tačiau šių sutrikimų etiologija nėra aiški, reikalingas biopsichosocialinis modelis suprasti ligos kilmę ir sutrikimo rizikos faktorius. Žemiau pateikiami galimai VS išsivystymą lemiantys biologiniai, sociokultūriniai ir psichologiniai veiksniai.

Biologiniai veiksniai:

- *Genetika.* Didelio genetinio tyrimo („Genome-Wide Association Study“) rezultatai atskleidė, kad VS išsivystymo riziką gali lemti ir genetiniai faktoriai. Tyrimas buvo atliktas su 16 992 NA sergančiais asmenimis ir 55 525 asmenų kontroline grupe. Atrastos genetinio kodo vietos, galinčios turėti įtaką VS išsivystymui, yra susijusios su medžiagų apykaita ir fiziniu aktyvumu (Anorexia Nervosa Genetics Initiative et al., 2019).
- *Neurobiologija.* Neuromediatorių disbalansas, tokių kaip serotoninas ir dopaminas neigiamai veikia nuotaiką ir gali turėti įtaką sutrikusių valgymo įpročių formavimuisi. Taip pat serotonerginės sistemos reguliavimo sutrikimas gali veikti nerimo, depresijos ir sotumo būsenas (Von Hausswolff-Juhlin et al., 2015).
- *Lytinis brendimas:* Brendimo laikotarpiu vykstantys hormonų pokyčiai, tokie kaip kiaušidžių hormonų kiekio kilimas mergaitėms gali veikti su sutrikusiu valgymu susijusį elgesį. Šis rizikos veiksnys gali ypač sustiprėti genetinį polinkį turinčioms mergaitėms (Culbert et al., 2015).

Psichologiniai veiksniai:

- *Asmenybės bruožai.* Tokie bruožai kaip perfekcionizmas, impulsyvumas, žalos vengimas, neurotiškumas ir žemas savarankiškumo lygmuo gali lemti polinkį į VS išsivystymą ir trukdyti pacientams pasveikti (Cassin & Vonranson, 2005; Lilienfeld et al., 2006).
- *Psichikos sveikatos sutrikimai.* VS turi aukštą komorbidiškumą su nerimo, depresijos ir obsesinio-kompulsinio sutrikimais (Aloi & Segura-García, 2019).
- *Psichologinė trauma.* Tyrimai atskleidžia, kad vaikystėje patirta seksualinė ir prievarta, patyčios susijusios su išvaizda ir fizinis smurtas gali reikšmingai veikti VS atsiradimą (Solmi et al., 2020).

Sociokultūriniai veiksniai:

- *Kultūrinis spaudimas ir socialinės medijos.* Jau ne vieną dešimtmetį egzistuojantis kultūrinis spaudimas būti lieknam ypatingai veikia jaunos žmones, kurie lieknumą sieja su buvimu sėkmingu ir gražiu. Tačiau vieni žmonės yra labiau paveikiami lieknumo idealo nei kiti, nes svarbu kaip esantis spaudimas yra internalizuojamas, ne tik tai, kad jis egzistuoja. Šis fenomenas buvo pastebėtas tarp jaunų žmonių, besinaudojančių socialinių medijų platformomis. Tyrimai nustatė, kad egzistuoja ryšys savo išvaizdos lygimo su socialinių medijų nuomonės formuotojais ir savo kūno nepriėmimo, bei noro būti lieknesniu. Apibūdintas lyginimasis yra rizikos veiksnys VS susiformavimui (Jiotsa et al., 2021).
- *Bendraamžių ir šeimos įtaka.* Vaikystė ir paauglystė yra jautrus laikotarpis, kai aplink esančių asmenų nuomonės yra ypatingai svarbios. Tyrimai atskleidžia, kad bendraamžių ir šeimos spaudimas, didelis dėmesys fizinei išvaizdai turi įtakos paauglių nepasitenkinimui kūnu ir dietos laikymuisi. Įtaka pastebima tiek merginų, tiek vaikinių elgesyje, tačiau yra lyčių skirtumų, kurie atspindi visuomenės idealus – vaikinai skatinami auginti raumenis, o merginos siekti lieknumo (Quiles Marcos et al., 2013).

Kiti rizikos veiksniai:

- *Lytis ir seksualinė tapatybė.* Tyrimai atskleidžia, kad asmenys priklausantys LGBTQ+ bendruomenei susiduria su didesne VS išsivystymo rizika, tai buvo ypatingai pastebėta COVID-19 pandemijos metu (Tabler et al., 2021). Rizika kyla dėl nepritapimo prie visuomenės kūno idealo (Gordon et al., 2019) ir savo seksualinės tapatybės slėpimo (Pachankis et al., 2020).

- *Šeimos santykių dinamika.* Sutrikę valgymo įpročiai gali formuotis dar vaikystėje dėl šeimoje girdimų pašaipų ar komentarų apie svorį ir vaikų emocinių poreikių apleidimo (Saltzman & Liechty, 2016). Dar vienas tyrimas siekė išsiaiškinti kaip skirtinga šeimos santykių dinamika, gali lemti VS formavimąsi, buvo identifikuoti trys santykių dinamikos tipai:
 - Kontroliuojančios šeimos: joms būdingas griežtas taisyklių taikymas. Toks šeimos modelis yra rizikos veiksnys NB pasireikšti.
 - Į sistemos išlaikymą orientuotos šeimos: tokiose šeimose santykiai nėra artimi, emocijos nėra aiškiai reiškiamos. Jauni žmonės iš tokių šeimų turi žemą savarankiškumo lygį ir gali būti linkę į NB.
 - Į konfliktus orientuotos šeimos: Tokiose šeimose būdingas atviras priešiško rodymas ir polinkis konfliktuoti. Tokia šeimos dinamika yra rizikos veiksnys NA pasireiškimui (Darrow et al., 2017).

Didelis skaičius valgymo sutrikimų rizikos veiksnių ir jų tarpusavio sąveikos kompleksiskumas sukelia sunkumų kuriant kryptingas prevencijos priemones bei gydymo programas. Norint sėkmingai padėti VS sergantiesiems būtina atsižvelgti į kiekvieną asmenį individualiai ir suprasti jo ligos išsivystymą ir gydymo poreikius per biopsichosocialinį modelį.

1.1.4. Valgymo sutrikimų gydymas

Valgymo sutrikimų gydymo galimybės priklauso nuo sergančiojo ligos rimtumo. Sunkiausiai sergantiems pacientams, kuriems yra reikalinga intensyvi priežiūra taikomas stacionarus gydymas. Vidutinio ir lengvo sunkumo pacientams priklauso gydymas dienos stacionare. Lengviausiai sergantiems pacientams užtenka ambulatorinio gydymo - psichologo konsultacijų ir / ar dietologo konsultacijų (Ashley & Crino, 2010).

Visų trijų lygių gydymas yra komandinis skirtingų medicinos specialistų darbas. Kokį gydymą prireiks taikyti priklauso nuo individualaus asmens poreikių, jo sutrikimo tipo ir sunkumo, bei gydymo centrų galimybių. Dažniausiai taikomos skirtingos psichoterapijos intervencijos, dietologų konsultacijos ir mitybos plano sudarymas, prireikus gali būti skiriami vaistai (Fornaro et al., 2023).

Psichoterapija:

Individuali ir grupinė psichoterapija yra pagrindinė VS gydymo forma. Tyrimai atskleidžia, kad skirtingos psichoterapijos kryptis gali būti naudingos skirtingiems VS tipams.

Kognityvinė elgesio terapija (KET), viena veiksmingiausių psichoterapijos krypčių gydant NB ir PS. KET padeda asmenims, sergantiems VS atrasti ir pakeisti susiformavusius mąstymo modelius, kurie palaiko ligą (Linardon et al., 2017).

Šeimos terapija (ŠT) arba Maudsley metodas, yra veiksmingiausia gydant paauglius, sergančius NA ir parodė efektyvumą jaunų suaugusiųjų gydyme (Fisher et al., 2019). Bendroji psichoterapija (t.y. bet kuri terapija pagal VS gydymo vadovo rekomendacija) yra taip pat plačiai naudojama (Monteleone et al., 2022).

Mityba:

Dietologai konsultuoja ir edukuoja pacientus apie tinkamą mitybą. Sergantiesiems sudaromas mitybos planas pagal jų sveikatos poreikius siekiant atkurti normalius valgymo įpročius. Dietologų darbas yra ypatingai svarbus gydant nuo NA, kai mažas svoris yra mirtinai pavojingas (Ashley & Crino, 2010).

Gydymas vaistais:

Nėra specifiskai VS patvirtintų vaistų. Tačiau dėl VS dažno komorbidiškumo su kitais psichiniais sutrikimais, tokiais kaip depresija, obsesinis-kompulsinis ar nerimo sutrikimai, vaistų taikymas gali palengvinti ir VS simptomus. Tokiais atvejais psichiatras gali skirti antidepressantus, antipsichozinius vaistus, nuotaikos stabilizatorius (Fornaro et al., 2023).

1.2. VS sergančiųjų poreikiai ir Dramos terapijos taikymo galimybės

1.2.1. VS palaikantys faktoriai trukdis darniam asmenybės suvokimui – DT taikymo galimybės

Kompleksinis VS gydymas apimantis psichoterapiją, mitybos planavimą ir vaistų skyrimą yra paplitusi praktika pasaulyje. Tačiau nepaisant komandinio specialistų darbo gydymo efektyvumas nėra aukštas. VS atkryčio dažnis yra didelis - varijuojantis tarp 40% - 60% (Monteleone et al., 2022). Specialistai, kaip ir su kitais psichikos sutrikimais, negali užtikrinti pagijimo nuo VS, nes gijimo procesas daugiausiai priklauso nuo pačių pacientų. Svarbu atsižvelgti kodėl šiuos sutrikimus taip sunku pagydyti, ir kai kurie pacientai serga ne vienerius metus (Bardone-Cone et al., 2018).

Viena iš teorijų teigia, kad asmenys sergantys VS patiria sumaištį dėl savo identiteto, o liga tampa jo dalimi. Verschueren ir kt. tyrimai atskleidė, kad dėl to, kad VS dažniausiai pasireiškia

paauglystėje arba jauniems suaugusiems, t.y. kritiniu laikotarpiu, kai formuojasi asmenybė - neužtikrintumas dėl identiteto gali lemti ir VS išsivystymą, o taip pat būti ir ligos palaikomasis faktorius. Tuo tarpu aiškus savęs suvokimas, kitaip tariant identiteto sintezė (terminas naudojamas E. Eriksono apibūdinantis individo asmenybės vientisumą ir tęstinumą) yra siejama su sumažėjusiais VS simptomais. Verschueren ir kt. taip pat atskleidė, kad asmenys neužtikrinti dėl savo identiteto yra labiau linkę internalizuoti grožio idealus, o taip pat turimas VS tampa svarbi dalis su kuria sergantieji tapatina savo asmenybę (Verschueren et al., 2021). Šios išvados sutampa su K. Williams ir kt. kokybiniu tyrimu, kur asmenys sergantys NA įvardijo, kad jaučiasi taip tarsi: „*NA užvaldo jų savastį iki tokio lygio, kur ji atrodo dalijamasi kartu su valgymo sutrikimu*“. Dėl šios priežasties kyla didelė pasveikimo baimė, kadangi pacientai nežino, kas jie tokie yra be VS (Williams et al., 2016).

Kita svarbi ir susijusi teorija yra tai, kad tam tikros VS sergančiųjų asmenybės savybės palaiko jų ligą (Cassin & Vonranson, 2005) ir, kad ypatingai rigidiški arba chaotiški asmenybės bruožai trukdo formuoti darniam savasties suvokimui (Wood & Schneider, 2015). Mokslininkų S. E. Cassin ir kt. atliktoje meta-analizėje, įvardijami bendri VS sergančiųjų asmenybės bruožai: „*NA ir NB abu [sutrikimai] nuosekliai apibūdinami perfekcionizmu, obsesiniu - kompulsyvumu, neurotiškumu, neigiamu emocionalumu, žalos vengimu, nesavarankiškumu, mažu bendradarbiavimu,*“ (Cassin & Vonranson, 2005). Mokslininkės M. A. Castejon ir R. Berengui taip pat patvirtina bendrus VS bruožus savo tyrime: „*perfekcionizmas, obsesiniai-kompulsiniai bruožai, neurotiškumas, neigiamas emocionalumas ir žalos vengimas kartu su mažu savarankiškumu ir bendradarbiavimu*“ (Castejón Martínez & Berengüi, 2019). Visgi, išdėdčius šiuos asmenybės bruožus spektre, NA sergantys asmenys yra labiau linkę į rigidišką būdą, na o NB sergantieji į chaotiškumą (Claes et al., 2002). NA pacientuose, be minėto perfekcionizmo, taip pat yra stipriai išreikštas savęs suvaržymas ir naujumo ar pasikeitimų baimė (Cassin & Vonranson, 2005). Rigidiškumas ypatingai dažnai pastebimas NA sergančių pacientų mąstyme ir elgesyje, kuris pasireiškia pasikartojančiomis įkyriomis mintimis apie svorį, išvaizdą ir valgymą. Šios mintys atitinkamai neigiamai veikia jų emocinę savijautą ir skatina rigidišką elgesį – taisyklėmis grįstus ritualus. Tokiu būdu NA sergančių asmenų spontaniškumas ir autentiškas elgesys yra slopinami ir jie jaučiasi prarandantis savo identitetą ligai (Wood & Schneider, 2015). Tuo tarpu chaotiškumas dažniau matomas NB pacientuose pasireiškia prastesne emocijų reguliacija ir impulsyvumu. Tačiau šiuo atveju impulsyvumas yra siejamas su stiprių emocijų protrūkiu ir staigiu noru malšinti emocijas maistu. Asmenys sergantys NB taip pat yra labiau linkę ieškoti naujų, stiprias emocijas keliančių patirčių (Cassin & Vonranson, 2005).

Dr. L. L. Wood kartu su C. Schneider atsižvelgdamos į šiuos VS palaikančius faktorius savo straipsnyje įvertino Dramos terapijos, kaip perspektyvios intervencijos, taikymo galimybes siekiant pagerinti neuroninę integraciją VS sergančiuose ir taip sumažinti jų rigidiškumą ir chaotiškumą. Mokslininkės rėmėsi Dr. D. Siegel, tarpasmeninės neurobiologijos pradininko, teorija, kaip neuroninė integracija, kitais žodžiais smegenų funkcijų tarpusavio ryšių atkūrimas ir sutvirtinimas, gali padėti pasiekti didesnę kognityvinę lankstumą ir geresnę emocijų reguliaciją. Tai yra svarbu, nes būtent pacientų rigidiškumas ir chaotiškumas lemia prastą savo identiteto suvokimą. Straipsnyje dalijimasi Dr. D. Siegel nuomone, kad neuroninei integracijai neužtenka įžvalgos ir sąmoningumo, kuriuos suteiktų įprastos psichoterapinės konsultacijos, yra poreikis terapinės praktikos, kuri būtų „*įkūnyta ir tarpasmeninė*“. Mokslininkų manymų Dramos terapija (DT) galėtų atliepti šį įkūnytą ir tarpasmeninės terapijos poreikį ir iškyla kaip perspektyvi galimybė VS sergančiųjų asmenų gydymui (Wood & Schneider, 2015).

DT yra viena iš meno terapijos sričių, kuri naudoja teatro metodus ir procesus terapiniais tikslais siekiant teigiamo pokyčio. Sesijų metu taikomi DT metodai, leidžia dalyviams įsitraukti į užsiėmimus ne tik įkūnytai ir tarpsameniškai, bet taip pat ir kognityviškai, bei emociškai. Asmenys sergantys VS neretai jaučia atsiribojimą nuo kūno ir savasties, jie užspaudžia savo norus ir poreikius prioretizuodami kitus asmenis ir jų norus. DT metodai, tokie kaip improvizacija, istorijų kūrimas, įėjimas į vaidmenis turi potencialo išlaisvinti užspausčius autentiškus impulsus ir suteikti erdvę kūrybinei raiškai. Slopinamas autentiškumas užkerta kelią gijimui, dėl šios priežasties norint pasveikti reikalinga pamažu atkurti ryšį su kūnu ir išreikšti emocijas. Dramos terapeutas gali padėti pacientui tai padaryti, o taip pat ir skatinti pergaltoti schemas, trukdančias individui reikštis laisvai. Mokslininkų teigimu šie metodai gali padėti pacientams atrasti aiškesnę savo identitetą, būnant lankstesniems ir matant platesnę savo asmenybės vaizdą ir gebant geriau reguliuoti savo emocijas (Wood et al., 2022).

Kiti šaltiniai taip pat patvirtina DT naudą emocijų reguliacijai, laisvai saviraiškai, o taip pat mini ir atsiskyrimą nuo neigiamai VS veikiančių vaidmenų. DT taikymas VS pacientų grupėje buvo aprašomas knygoje skirtai nagrinėti skirtingų menų terapijų taikymą. Autorė teigė jog DT padėjo pacientams išreikšti pyktį ir išeiti iš aukos vaidmens (Stephanie L. Brooke PhD., 2007). C. Steuter - Martin atliko atvejo analizės tyrimą, kur taikė DT metodus pacientui sergančiam NB. DT sesijos turėjo pozityvų reikšmingą poveikį paciento emocijų reguliavime, poreikių suvokime ir išreiškime, bei laisvesniame kalbėjime temomis, kurios anksčiau sukeldavo stiprias emocines reakcijas (Charlotte Steuter-Martin, 2016). B. Harnden DT taikė trims VS turinčioms pacientėms siekiant padėti joms pereinant per atsiskyrimo – individuacijos procesą nuo jų motinų pagal M. Mahler teoriją. Šis procesas eina per skirtingas fazes nuo atsiskyrimo iki savo identiteto atradimo. Tyrėja atskleidė, kad visom trims pacientėms DT metodų dėka pavyko judėti

link individuacijos: viena pacientė atsiskleidė daugiau kaip lyderė, kita moteris gebėjo laisviau išreikšti savo jausmus, o trečiajai pavyko atsiriboti nuo „geros mergaitės“ vaidmens, reikšti pyktį ir kitas emocijas autentiškai (Bonnie Harnden, 1995). Vienas magistrinis tyrimas, buvo atliktas ir Lietuvoje. V. Lapševič tyrimas su moterimis turinčiomis VS atskleidė, kad DT padėjo pacientėms „*susipažinti su savo emocijomis, jausmais, atrasti savo gyvenimo tikslą, atrasti ryšį su savimi ir aplinkiniais*“. Taip pat buvo išvelgta vaidmenų atlikimo vertė, pasak V. Lapševič, tai padėjo jausmų išveikime, atsakomybės už savo gyvenimą prisiėmimo ir bendravimo įgūdžių lavinime (Viktorija Lapševič, 2022).

Dramos terapijoje yra taikoma įvairių skirtingų metodų, tačiau Dr. L. L. Wood, dramos terapeutė, kuri ne vienerius metus dirbo su VS turinčiais pacientais (Lesley University, 2024), savo tyrimuose išskyrė Vaidmenimis grįstus metodus, kaip galinčius padėti šiai pacientų grupei pasiekti didesnę lankstumą ir emocijų reguliaciją, tokiu būdu atkurti aiškesnę savo identitetą. Pati mokslininkė savo tyrimuose nemažai rėmėsi R. Landy ir jo Vaidmenų teorija (Wood et al., 2022; Wood & Schneider, 2015).

1.2.2. Vaidmenų teorija ir Vaidmenų profiliai – savo vaidmenų pažinimas

Dramos terapeuto Dr. Robert Landy sukurta vaidmenų teorija galėtų būti vertinga norint suvokti asmenybę per DT prizmę, o taip pat ir jos rigidiškumo, bei chaotiškumo priežastis. R. Landy teigimu žmogaus elgesys iš pagrindo yra sudėtingas ir neretai prieštaringas. Tačiau tikslas, jo manymu, nėra išspręsti šį kontrastų sukeltą kognityvinį disonansą, bet priimti savo skirtingų asmenybės ir elgesio priešybių egzistavimą ir susigyventi su šiuo paradoksu. Vaidmenų teorija yra paremta mąstymu, kad asmenybė yra sudėtinga tarpusavyje susijusių vidinių vaidmenų¹ sistema, kur žmogus iš savo vidinių vaidmenų repertuaro prisiima jam tinkamą tam tikroje situacijoje. Vaidmuo yra apibrėžiamas kaip pasikartojančių tam tikrų elgesio, mąstymo ir jausmų konstruktas. R. Landy remdamasis vaidmenų teorija sukūrė „Vaidmenų profilius“ - žmogaus asmenybę atspindinčią 70-ies vidinių vaidmenų taksonomiją, kuri yra pritaikoma norint įvertinti kaip individas mato save ir iš kokių vidinių vaidmenų susideda jo asmenybė. Šis instrumentas yra taip pat naudojamas siekiant įvertinti su kuriuo vidiniu vaidmeniu ar jų tarpusavio ryšiais, asmuo turi sunkumų. Tai įvertinus terapeutas ir pacientas gali atitinkamai dirbti ties to vidinio vaidmens išreiškimu ir didesnio balanso tarp vidinių vaidmenų atkūrimu. Vaidmenų teorija teigia, kad asmeniui turint didesnę vidinių vaidmenų repertuarą ir esant

¹ Aiškumo tikslais vidiniais vaidmenimis vadinu būtent 70 vaidmenų priklausančių Vaidmenų profiliams. Bendrai kalbant apie vaidmenį, kaip konceptą ir priemonę DT, vadinsiu tiesiog vaidmeniu šioje Teorinėje tyrimo dalyje.

balansui tarp jų, žmogus pajus vidinę pusiausvyrą savyje ir gebės lanksčiau reaguoti skirtingose gyvenimo situacijose, tinkamu metu prisiimant reikalingą vidinį vaidmenį ir gebant laisvai laviruoti tarp jų .

R. Landy savo praktikoje yra dirbęs su asmenimis turinčiais VS. Jo manymu bendrai psichinį sutrikimą gali lemti problema su vienu iš asmens vidinių vaidmenų, ar jų tarpusavio sąveika (Robert J. Landy, 1996). Tyrimų būtent su Vaidmenų teorijos ir Vaidmenų profilių taikymu VS sergantiesiems nėra labai daug. Pellicciari ir kt. atliko tyrimą Italijoje su VS turinčiais paaugliais, kurie dalyvavo teatro praktiniuose užsiėmimuose paremtuose DT ir psichodramos principais. Šiais metodais buvo siekiama dirbti su paauglių sergančių VS tam tikromis asmenybės savybėmis pasitelkiant vaidmenų žaidimus. Pacientai buvo skatinami atkreipti dėmesį į pasirinktus vaidmenis ir jų panašumus / skirtumus lyginant su jų pačių asmenybės. Tyrėjų nuomone tokiu būdu buvo „*plečiamas vaidmenų repertuaras, emocijos ir lankstumas*“. Intervencijos rezultatai atskleidė, kad pacientams pavyko atsiriboti nuo „*sergančio žmogaus*“ vidinio vaidmens ir prisiimti bei tyrinėti daugiau skirtingų vaidmenų. DT intervencija pagerino paauglių nuotaiką ir gebėjimą reikšti emocijas, sumažino gynybos mechanizmus labiau prisileidžiant terapeuto pagalbą, sumažino įkyrias mintis, pakėlė norą elgtis spontaniškai ir bendrai sumažino VS simptomų sunkumą, taip pagerinant jų gyvenimo kokybę (Pellicciari et al., 2013). Svarbu dar kartą paminėti L. L. Wood ir kt. tyrimą Vaidmenų teorijos kontekste. Tyrėjos yra dramos terapeutės ilgą laiką taikiusios Vaidmenų teoriją praktikoje su VS turinčiais asmenimis. Jų teigimu ir remiantis Vaidmenų teorija, neretai VS sergantieji savyje pastebi stiprų kritiko vidinį vaidmenį, kuris trukdo pacientams reikštis autentiškai ir spontaniškai. Tokiu atveju gelbsti dramos terapeuto klouno vidinio vaidmens pasirinkimas, kai pats terapeutas elgiasi žaismingai, o tai suteikia drąsos ir pacientams žaisti, taip mažinant jų pačių susikaustymą (Wood et al., 2022).

Dramos terapijoje vaidmuo ir istorija yra didžiausios svarbos, na o būdai, kuriais jie yra atskleidžiami yra antraeilės svarbos. Yra daugybė formų kuriomis galima įeiti į vaidmenis ir atskleisti istorijas: per projekciją su lėlytėmis, dramatinizaciją, kaukes, pasirenkant pjesę ar pasaką (Robert J. Landy, 1996).

1.2.3. Savo vaidmenų pažinimas per mitus ir pasakas

Dramos terapijoje vaidmuo ir istorija yra svarbūs konceptai ir praktinės priemonės, nes per juos vyksta bendravimas tarp dramos terapeuto ir pacientų. Dr. Robert J. Landy nuomone terapeuto tikslas yra „*padėti klientams rasti tinkamus vaidmenis atlikimui ir istorijas pasakojimui, kurios*

suteiktų jų gyvenimus atspindintį veidrodį“ (Robert J. Landy, 1996). Mitai ir pasakos yra vienos iš seniausių žmonijos istorijų, kuriose tie atspindžiai gali būti matomi. Dr. G. Gudaitė savo knygoje dalijosi Z. Freudo ir K. Jungo mintimis: „*jie teigia, kad visa, kas vyksta mite ar pasakoje, yra vidinio psichinio gyvenimo atspindys*“ (Gražina Gudaitė, 2001). Pastebiu, kad R. Landy Vaidmenų teorija turi sąlyčio taškų su Karlo Jungo psichologija, kur tai, kad asmenybė yra daugialypė irgi yra pripažįstama. Dr. G. Gudaitė rašo, kad K. Jungas savo veikaluose mini vidinius veikėjus - archetipus, atspindinčius skirtingas asmenybės dalis individo psichikoje. Šios esybės įkūnija specifinius bruožus, emocijas, įsitikinimus ir elgesį. Jos turi savo ketinimus bei motyvus, ir daro įtaką individo mintims, elgesiui ir patirčiai. K. Jungas plačiai tyrinėjo archetipus, aptinkamus mitologijoje ir pasakose, kurios jis manė perteikia visuotinę žmogaus patirtį ir emocijas. Pasakose aptinkami archetipiniai personažai ir jų transformacinė kelionė, gali padėti pacientams atspindėdami jų pačių vidines dalis ir gijimo kelią. Taip pat padėti jiems pamatyti savo Šešėlį. Tai yra vienas iš K. Jungo archetipų, kurį Dr. G. Gudaitė aprašo kaip paties žmogaus slopinamąją tamsiąją gyvenimo pusę, kurios jis nenori apie save pripažinti. Šešėlis yra platus daug aprėpiantis archetipas, tai gali būti žmonių laikomos negatyvios emocijos, kaip pyktis, ar tam tikri impulsai įnešantys destruktijos į gyvenimą. Tačiau tai kas yra slopinama turi tendenciją pratrūkti – žmonėms pernelyg slopinantiems savo pyktį pvz. kiti gali nuolatos atrodyti priešiški. Šešėlis yra susijęs su Ego tapsmu, nes vystantis pastarajam yra atmetama, kas netinka Ego idealiai vizijai. Jeigu asmuo ignoruoja savo Šešėlį ir daugiausiai dėmesio skiria Ego idealui, tai gali daryt asmenybę vienpusę ir perfekcionistišką ir net gi gali lemti ligų išsivystymą. Dr. G. Gudaitė akcentuoja Šešėlio priėmimo svarbą: „*Ryšys su savo tamsiąja puse ir jos tinkama integracija suteikia asmeninės galios ir gyvybiškumo, didiną toleranciją ir leidžia atlaikyti gyvenimiškus išbandymus.*“ (Gražina Gudaitė, 2001).

Tačiau ypač sergančiam žmogui tiesiogiai pamatyti savo tamsiąsias asmenybės puses ir jas priimti gali būti per sunku. Šia prasme gali būti naudingos pasakos ir mitai kaip DT priemonė. M. Schubert dalijasi, kad pasakos taikomos DT metu, dėl savo abstraktumo ir personažų, labiau atspindinčių asmenybės bruožus, nei konkrečius asmenis, palengvina klientų įsitraukimą ir susitapatinimą, nei jei tai būtų realesni teatriniai personažai. Pacientai per pasakas gali pamatyti savo gyvenimo, bei asmenybės atspindžius per estetinį atstumą (Schubert, 2020). Dramos terapijoje pagal R. Landy estetiniu atstumu vadinamas saugus paciento emocinis įsitraukimas, kai terapija geriausiai veikia. Estetinis atstumas yra saugus vidurys tarp per mažo ir per didelio atstumo. Per didelis atstumas reiškia, kad pacientas emociškai neįsitraukia ir aktyviai nedalyvauja, na o per mažas atstumas, reiškia, kad pacientas per daug įsitraukia emociškai, dėl ko jam gali būti per sunku išbūti terapijos metu (Robert J. Landy, 1996). Estetinio atstumo išlaikymas yra svarbus, kad pacientas nebūtų priverstas dar kartą išgyventi trauminę patirtį ir

sugebėtų galiausiai integruoti tas asmenybės dalis nuo kurių atsiribojo (Yehudit Silverman, 2020).

Mituose ir pasakose yra daugybė atpažįstamų temų, tokių kaip santykiai tarp vaikų ir tėvų, brendimo ir savęs paieškos laikotarpis, praradimai. Dramos terapeutas naudodamas pasakas sukurti estetinį atstumą gali su pacientais dirbti prie šių, kai kuriais atvejais, sunkių jiems temų. Kartu jie gali atpažinti su kokiomis kliūtimis ir iššūkiams susiduria personažai ir kaip tie iššūkiai atsispindi jų pačių gyvenimuose, o tai leistų pacientams geriau pažinti ir suprasti pačius save (Schubert, 2020).

Pasakas naudojo ir pats R. Landy taikydamas Vaidmenų teoriją, jis dalijosi, kad naudojant pasaką, nėra svarbu išlaikyti jos struktūrą, svarbiausia, kad pacientas atrastų joje savo vaidmenį ir galėtų jį išreikšti autentiškai (Robert J. Landy, 1996).

Pats R. Landy ar kiti tyrėjai, mano žiniomis, nėra atlikę tyrimo su Valgymo sutrikimus turinčiais pacientais, taikant jiems DT metodus apjungiančius Vaidmenų teoriją, Vaidmenų profilius, bei mitus ir pasakas. Tačiau remiantis šia literatūrine apžvalga darau prielaidą, kad būtent šie metodai galėtų veiksmingai padėti Valgymo sutrikimais sergantiems asmenims geriau, bei visapusiškiau pažinti save, pažįstant savo vidinius vaidmenis.

2. TYRIMO METODOLOGIJA

2.1. Tyrimo strategijos pagrindimas

Šio magistrinio darbo tikslas įvardintas Įvado pabaigoje: *“Atskleisti teoriškai ir empiriškai kaip mitai ir pasakos gali atspindėti valgymo sutrikimus turinčių asmenų jausmus, patirtis ir juos pačius, bei padėti pamatyti, pažinti ir priimti savo asmenybės daugialypiškumą naudojant R. Landy vidinius vaidmenis“*. Atsižvelgus į šį siekį buvo pasirinkta kokybinė tyrimo strategija. Ši strategija yra tinkama norint atskleisti subjektyvią tiriamųjų patirtį, jų suvokimus, motyvaciją ir elgesį siejamus su pasirinkta tema. Kokybinė tyrimo strategija yra tinkamesnė dirbant su mažesne imtimi, ir leidžia gilintis ir išgirsti tiriamųjų balsus, jausmus ir potyrius (Bager-Charleson & McBeath, 2022) dramos terapijos sesijų metu ir po jų. Kokybinė strategija dera su duomenų rinkimo ir analizės metodais, tokiais kaip interviu ir teminė analizė, kurie gali padėti išsamiau atskleisti žmogaus kovą su valgymo sutrikimais, jo asmenybės kompleksiskumą ir dramos terapijos patirtį (Bager-Charleson & McBeath, 2022).

Renkantis kokybinį tyrimą svarbu, kad tyrėjo paradigma, duomenų rinkimo ir analizės metodai atitiktų kokybinę strategiją (Braun & Clarke, 2013). Jų pasirinkimas bus aprašomas ir pagrindžiamas tolimesniuose skyriuose.

2.2. Tyrimo eiga

Šio magistrinio tyrimo atlikimas susidėjo iš keturių etapų. Siekiant suteikti aiškumo, žemiau pateikiama 2 *Lentelė* atskleidžia tyrimo eigą, kas buvo atliekama ir koku laikotarpiu.

Tyrimo etapai.

2 Lentelė.

Etapas	Aprašymas	Data (2023-2024 m.)
1-as etapas. Pasiruošimas.	Vyko derinimas su Gydytoju dėl intervencijos atlikimo. Teorinis pasiruošimas DT sesijų vedimui.	15.12.2023- 23.01.2024
2-as etapas. Dramos terapijos sesijos.	Pravestos 8-ios DT sesijos Gydytoju centre, dienos stacionaro atvirai grupei.	23.01.2024 - 23.02.2024
3-ias etapas. Duomenų rinkimas.	Interviu paėmimas, demografinės anketos pildymas, Vaidmenų profilių vertinimas.	01.03.2024 - 15.03.2024
4-as etapas. Duomenų analizė.	Duomenų analizavimas, magistrinio darbo rašymas.	15.03.2024 -15.05.2024

1-asis etapas. Dramos terapijos sesijos buvo vedamos Gydyimo Centre (GC) dienos stacionaro grupei. Grupė buvo atviro tipo, dėl ko kilo iššūkių derinant dramos terapijos sesijų laiką. Tikslas buvo pradėti dramos terapijos sesijas sausio pradžioje, tačiau dėl per mažo pacientų skaičiaus sesijų data buvo pavėlinta.

2-asis etapas. Įprasta gydymo trukmė dienos stacionaro pacientams šiame GC yra šešios savaitės, tad siekiant išlaikyti atviros grupės sudėtį kiek įmanoma nepakitusia, dramos terapijos sesijos buvo vedamos vieno mėnesio laikotarpyje. Iš viso buvo prarastos aštuonios 1.5 val. trukmės sesijos, du kartus per savaitę. GC pacientams skiriamas gydymas buvo kompleksinis, be dramos terapijos sesijų jie taip pat turėjo grupinę psichoterapiją, lankė kūno vaizdo, psicho-motorikos, dailės terapijos ir psicho-educacijos grupes, individualiai konsultavosi su psichiatru. Suderinus su GC darbuotojais dramos terapijos sesijos vyko vietoje psichoterapijos ir psicho-educacijos grupių.

Pacientams buvo taikomos dramos terapijos sesijos, iš kurių kiekviena rėmėsi mitais arba pasakomis. Žemiau pateikiama 3 Lentelė atskleidžia tiriamųjų dalyvavimą sesijose.

Tiriamųjų dalyvavimas dramos terapijos sesijose.

3 Lentelė.

Dalyvis / Sesijų datos	23.01	26.01	30.01	02.02	06.02	13.02	20.02	23.02	Dalyvavo sesijų
Agota		X	X	X	X	X	X	X	7
Saulė		X	X	X	X	X	X	X	7
Luka	X		X	X	X	X		X	7
Kristina	X	X	X		X	X		X	6
Viktorija			X	X	X	X	X	X	6
Elena	X	X	X	X	X	X			6
Sesijų temos:	Vaidmenys	Coliukė	Snieguolė	Melų pasaka	Pandoros skrynia	Ruonės kalis, sielos oda	Ruonės kalis, sielos oda	Ariadnės siūlas	

Detalesnis sesijų planas yra pateiktas 1 Priede. Duomenų rinkimas ir analizė bus aprašomi sekančiuose skyriuose.

2.3. Duomenų rinkimas

Siekiant atsakyti į tyrimo klausimą buvo kokybiniai duomenys buvo renkami trimis būdais:

1. Pusiau-struktūruotas interviu
2. Demografinių duomenų anketa
3. „Vaidmenų profiliai“

Žemiau bus argumentuojamas kiekvienas duomenų rinkimo tipo pasirinkimas ir jo sudarymo logika.

2.3.1. Pusiau-struktūruotas interviu

Šis duomenų rinkimo metodas buvo pasirinktas dėl keleto priežasčių. Visų pirma šis metodas leidžia giliai tirti ir atskleisti tiriamojo nuomonę, pažiūras ir suvokimą pasirinkta tema. Antra svarbi priežastis yra tyrėjo laisvė užduoti papildomus klausimus iškilus įdomiai temai, ar norint aiškiau suprasti tiriamojo perspektyvą. Papildomi klausimai leidžia interviu procesui nueiti toliau ir giliau, nei tai leistų struktūruotas interviu (Kallio et al., 2016). O tai yra svarbu norint atskleisti sudėtingą temą, kuria tirama, kaip VS sergantys mato savo asmenybę, ir kaip šis suvokimas atrodė dramos terapijos patyrimo kontekste. Trečioji priežastis - tyrėjo laisvė užduoti klausimus norima tvarka (Kallio et al., 2016). Šio magistrinio tyrimo tyrėjos manymu interviu metu yra svarbu, kad tiriamasis jaustųsi kiek įmanoma patogiau, o tam galėtų padėti tai, kad interviu klausimai ateina sklandžiai apie tas temas, kuriomis yra kalbama. Jeigu, kuri nors tema iškyla anksčiau, nei buvo planuotą pagal interviu gidą, tiriamasis turi laisvę ja šnekėti ir atsiskleisti pasineriant giliau į temą, o tyrėjas nėra priverstas to riboti.

Naudojantis pusiau struktūruoto interviu metodu tyrėjas sudaro interviu gidą. Jame yra išdėstytos pagrindinės interviu temos su iš jų kylančiais atvirais klausimais, leidžiančiais tiriamajam atsakyti išsamiai. Kallio ir kt. teigia, kad prieš sudarant interviu gidą tyrėjas turi būti susipažinęs su tyrinėjama tema, nes kliaujantis tomis žiniomis ir yra sudaromas interviu gidas (Kallio et al., 2016).

Interviu gidas pateiktas žemiau buvo sudarytas po prarastų aštuonių dramos terapijos sesijų ir įsigilinus į literatūrą, susijusią su šio tyrimo tikslu. Interviu gidas yra pateiktas žemiau, jame matomos trys pagrindinės temos ir iš jų kilę klausimai.

Interviu gidas:

Dramos terapijos sesijos

1. Prašau pasidalink, kuri dramos terapijos sesija tau labiausiai įsiminė?
2. Koks momentas įvykęs dramos terapijos metu buvo tau reikšmingiausias?
3. Kurie pratimai tau ypač patiko? Kurie trikdė?

Mitai, pasakos ir vaidmenys

1. Ką manei apie pasakas ir mitus prieš šiuos užsiėmimus? (Ar pakito nuomonė?)
2. Su kuriuo mitu ar pasaka jautei stipriausią ryšį?
3. Su kuriais personažais iš mitų ar pasakų jutai stipriausią ryšį?
4. Kokie personažai tau pasirodė atstumiantys?
5. Kaip mitai ar pasakos atspindėjo tavo gyvenimą?

6. Ką sužinojai naujo apie save per dramos terapijos sesijas?

Dramos terapijos patirties apibendrinimas

1. Kuo tau buvo reikšminga dramos terapija?
3. Ar gali apibūdinti savo bendrą patirtį dramos terapijos užsiėmimuose?
4. Ar yra dar kažkas, susijusio su dramos terapijos patyrimu, kuo norėtum pasidalinti?

Interviu buvo paimtas po vieną kartą iš kiekvienos dalyvės, praėjus visom aštuonioms dramos terapijos sesijom. Interviu data, laikas ir vieta buvo suderinta taip, kad tiktų tiriamiesiems ir tyrėjui. Žemiau pateiktoje lentelėje (4 Lentelė) yra įrašyta kiekvieno interviu trukmė ir praėjęs laiko tarpas nuo paskutinės dramos terapijos sesijos iki interviu paėmimo dienos.

Interviu laikas ir formatas.

4 Lentelė.

Tiriamasis	Interviu trukmė (val. min. sek.)	Laikas tarp paskutinės DT sesijos ir interviu	Formatas
Agota	01:27:59	7 d.	Gyvai
Saulė	01:03:58	13 d.	Gyvai
Luka	00:54:27	10 d.	Gyvai
Kristina	00:37:35	14 d.	Nuotoliu
Viktorija	01:40:50	15 d.	Gyvai
Elena	01:15:54	32 d.	Gyvai

Su tiriamaisiais buvo derinta, kad interviu užtruks apie valandą, tačiau reali trukmė varijavo tarp 37 min. 35 sekundžių ir 1 val. 40 min. 50 sekundžių. Interviu trukmė priklausė nuo to kiek tiriamasis galėjo skirti laiko ir kiek išsamiai buvo linkęs atsiverti.

2.3.2. Demografinių duomenų anketa

Siekiant gauti daugiau reikšmingos informacijos apie tiriamuosius buvo sudaryta ir naudojama demografinių duomenų anketa (2 Priedas). Hughes ir kt. teigia, kad demografinė anketa tyrėjams yra reikalinga dėl dviejų pagrindinių priežasčių: atsakyti į tyrimo klausimą ir turėti pakankamai surinktos informacijos aprašyti tiriamųjų demografinę charakteristiką. Anketose dažniausiai įtraukiami klausimai apie tiriamųjų amžių, lytį, tautybę, išsilavinimą, gyvenamąją vietą, šeimos statusą, užimtumą (Hughes et al., 2016).

Demografinės anketos sudarymo ir naudojimo tikslas buvo gauti pakankamai reikalingos informacijos apie tiriamuosius. Sudarant anketą šiam tyrimui buvo svarbu nerinkti perteklinių duomenų, kadangi tai būtų neetiška (Braun & Clarke, 2022). Renkami duomenys apie

tiriamuosius buvo šie: vardas (tyrime visi vardai pakeisti), amžius, lytis, išsilavinimas, ankstesnė terapijos patirtis, užimtumas, šeimyninė padėtis ir tėvų šeimyninė padėtis.

2.3.3. Vaidmenų profiliai

Vaidmenų profiliai yra Dr. R. Landy sukurtas vertinimo instrumentas paremtas Vaidmenų teorija. Šio instrumento taikymo tikslai yra suprasti, kaip asmuo mato savo asmenybę, ar yra vidinė pusiausvyra tarp vaidmenų, o jei ne tai atrasti su kuriuo/iais vaidmeniu/is pacientas turi iššūkių. Atradus šiuos vaidmenis gali būti aiškiau apsvarstomas tolimesnis gydymo planas siekiant padėti pacientui atrasti vidinį balansą (Robert J. Landy, 2001).

Vaidmenų profilių vertinimo eiga.

Pacientui trumpai pasakomos instrukcijos kaip vyks vertinimas. Jo prašoma įsivaizduoti, kad jo asmenybė susideda iš skirtingų vaidmenų, atpažįstamų filmuose ar kitose istorijose. Vertintojas tiriamajam pateikia keturias kategorijas: „Tai esu aš“; „Tai nesu aš“; „Nesu tikra ar tai esu aš“; „Tuo aš noriu būti“.

Tuomet vertintojas paduoda tiriamajam 70 vaidmenų tipų kortelių (5 Lentelė) ir prašo tiriamąjį greitai ir per daug negalvojant priskirti vaidmenis prie tų kategorijų, kurios, jo manymu, geriausiai tinka. Reikšmė vaidmenims yra priskiriama tiriamojo, svarbu, kad jis pats subjektyviai įvertintų ir priskirtų vaidmenis į kategorijas pagal tai kaip jis jas supranta. Tačiau, jei kurio nors vaidmens reikšmė yra visiškai neaiški, tyrėjas gali padėti pateikdamas objektyvią reikšmę. Tiriamajam suskirsčius vaidmenis į kategorijas užduodami klausimai siekiant suprasti kaip jis suvokia skirtingų vaidmenų prasmę (Robert J. Landy, 2001).

Vaidmenų tipai.

5 Lentelė.

1. VAIKAS	13. GYDYTOJAS	25. BAILYS	37. TĖVAS	49. LIUDYTOJAS	61. NUSIDĖJELIS
2. PAAUGLYS	14. PAPERSTAS ŽMOGUS	26. IŠGYVENĖS ŽMOGUS	38. ŽMONA	50. BENAMIS	62. TIKINTIS
3. SUAUGĘS ŽMOGUS	15. KLOUNAS	27. ZOMBIS	39. VYRAS	51. VARŠAS ŽMOGUS	63. ATEISTAS
4. VYRESNYSIS	16. KRITIKAS	28. PASIMETĖS ŽMOGUS	40. DUKRA	52. TURTINGAS ŽMOGUS	64. DVASINIS VEDLYS
5. ASEKSUALUS	17. IŠMINTINGAS ŽMOGUS	29. PESIMISTAS	41. SŪNUS	53. KARYS	65. DIEVAS
6. HOMOSEKSUALUS	18. NEKALTAS	30. SUSIRŪPINĖS	42. SESUO	54. SKRIAUDĖJAS	66. ŠVENTASIS
7. HETEROSEKSUALAS	19. PIKTAS ŽMOGUS	31. OPTIMISTAS	43. BROLIS	55. VERGAS	67. DEMONAS
8. BISEKSUALUS	20. AUKA	32. PIKTAS ŽMOGUS	44. NAŠLAITIS	56. POLICININKAS	68. MAGAS
9. GRAŽUOLIS	21. DIDELIS	33. MAIŠTAUTOJAS	45. KONSERVATYVUS	57. ŽUDIKAS	69. MENININKAS
10. PABAISA	22. KERŠYTOJAS	34. MEILUŽIS	46. RADIKALUS	58. SAVIŽUDIS	70. SVAJOJAS
11. VIDUTINIS ŽMOGUS	23. PAGALBININKAS	35. EGOISTAS	47. ATSTUMTASIS	59. HEROJUS	
12. SERGANTIS ŽMOGUS	24. ŠYKŠTUOLIS	36. MOTINA	48. TEISĖJAS	60. VIZIONIERIUS	

R. Landy straipsnyje apie Vaidmenų profilių taikymą vertinimui dalinosi, kad šis įrankis būtų tinkamas vertinimui prieš ir po intervencijos dienos stacionaro pacientams. Tai leistų terapeutui pamatyti pasikeitimą ir vientisumą pacientų savęs vertinime (Landy et al., 2003).

Remiantis šia rekomendacija tiriamųjų asmenybės vertinimas pasitelkiant Vaidmenų profilius buvo atliktas du kartus. Pirmą kartą tai buvo pirmosios dramos terapijos sesijos metu, kai dalyviai surašė 70 vaidmenų į keturias kategorijas ant popieriaus lapo, savo atsakymus įdėjo ir užklįjavo į voka, kuris buvo paliktas tyrėjai. Tiriamieji nedalyvavę pirmoje sesijoje šią užduotį atliko individualiai intervencijos pradžioje ir taip pat paliko voka tyrėjai. Antrą kartą dalyviai paskirstė vaidmenis prieš paimant interviu, jau praėjus dramos terapijos intervencijai. Susitikus su tiriamaisiais per interviu visų pirma jie užpildė demografinių duomenų anketą, tuomet atliko Vaidmenų profilių užduotį, po ko sekė pats interviu procesas, kurio antroje dalyje buvo atplėšiamas vokas iš pirmosios dramos terapijos sesijos ir lyginamas su atlikta užduotimi prieš interviu. Tokia eiga buvo apsvarstyta siekiant to, kad užduoties atlikimas nebūtų paveiktas interviu metu vykstančios refleksijos apie dramos terapijos patirtį. Vaidmenų profilių vertinimo klausimai buvo užduodami vieną kartą interviu metu. Užduodami klausimai tiriamiesiems buvo apie tai kaip jie supranta skirtingas vaidmenų reikšmes, bei kaip jie vertina, ką reiškia pakitę ir nepakitę Vaidmenų profilių skirstymai tarp užduoties atlikimo pirmą ir antrą kartą. Šių duomenų analizės metodai bus pateikiami sekančiame „Duomenų analizės“ skyriuje.

2.4. Duomenų analizė

Duomenų analizė suskirstyta į dvi dalis pagal duomenų tipus. Pirmasis duomenų tipas – pusiau-struktūrizuotas interviu bus analizuojamas refleksinės teminės analizės metodu. Antrasis duomenų tipas – kiekvieno dalyvio Vaidmenų profiliai prieš ir po intervencijos bus analizuojami pagal R. Landy teikiamas rekomendacijas. Tikimasi, kad teminės analizės apjungimas kartu su Vaidmenų profilių analize pagilins tyrimo supratimą.

2.4.1. Refleksinė teminė analizė

Refleksinės teminės analizės pasirinkimo pagrindimas.

Siekiant išanalizuoti interviu buvo apsvarstyti trys skirtingi teminės analizės tipai: Kodavimo patikimumo (coding reliability), kodų knygos (code book) ir refleksinis (reflexive). V. Clarke ir V. Braun teigia, kad kokybiniai (qualitative) tyrimai gali būti priskiriami į Didžiuosius Q (Big Q) arba Mažuosius q (small q) priklausomai nuo kokybinius duomenis analizuojančio tyrėjo paradigmos. Didieji Q siejami su kokybinius tyrimus atitinkančiomis paradigmomis – interpretatyviaja, konstruktyvistine ir panašiomis. Tuo tarpu Mažieji q siejami su pozityvistinėmis paradigmomis. Kodavimo patikimumo teminė analizė labiau priskiriama

Mažiesiems q, refleksinė – Didiesiems Q, o kodų knygos teminė analizė yra tarp šių dviejų (Braun & Clarke, 2022).

Atsižvelgus į tai, kad tyrėjos paradigma yra panašiausia su interpretatyviaja buvo pasirinkta refleksinė teminė analizė priskiriama Didiesiems Q kokybiniais tyrimams. Tyrėjos ontologija - kiekvienas individas suvokia realybę subjektyviai, tai reiškia, kad ji kiekvieno žmogaus yra interpretuojama per jo paties skirtingų patirčių, jausmų, išgyvenimų ir suvokimų prizmę. Nėra prasmės kalbėti apie objektyvią realybę, kadangi subjektyvumas ją interpretuojant yra neišvengiamas. Dėl šios priežasties ir pats tyrėjas negali būti objektyvus, kadangi dėl savo asmeninių patirčių ir savybių pasaulį vertina subjektyviai.

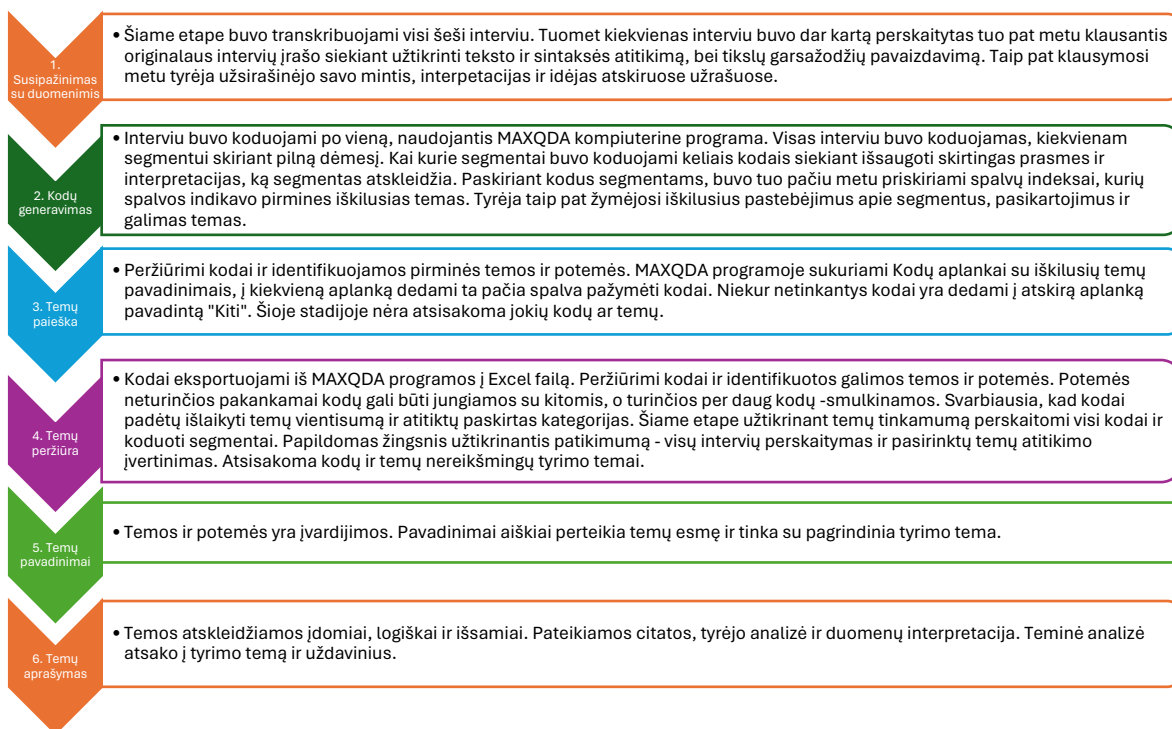
V. Clarke ir V. Braun tyrėjo subjektyvumą laiko stiprybe ir būtinumu atliekant refleksinę teminę analizę, kadangi koduojant interviu ir kuriant temas, tyrėjo vaidmuo yra aktyvus, t.y. temos yra aktyviai kuriamos, o ne atrandamos tekste. Svarbiausia yra ne tyrėjo objektyvumo išlaikymas, o interpretacijos aiškumas ir svarumas, bei paties tyrėjo perspektyvos atskleidimas (Braun & Clarke, 2022).

Refleksinės teminės analizės procesas.

Refleksinė teminė analizė buvo atlikta remiantis V. Clarke ir V. Braun šešiomis analizės fazėmis (Braun & Clarke, 2006). Žemiau (6 Lentelė) pateiktas analizės procesas atliktas šiame tyrime:

Refleksinės teminės analizės procesas.

6 Lentelė.



Kodų ir koduojamų segmentų pavyzdys yra 3 Priede. Užbaigus šešių interviu kodavimo procesą iš viso buvo sugeneruoti 681 kodai. Ne visi kodai buvo priskirti temomis, buvo

atsisakytą perteklinės informacijos, kuri nors ir subjektyviai įdomi, tačiau nepadėtų atskleisti tyrimo temos. Temos ir potėmės, bus atskleistos ir aprašytos šio tyrimo analizės skyriuje.

2.4.2. Vaidmenų profilių analizė

Vaidmenų profiliai bus analizuojami pasitelkiant R. Landy vertinimo rekomendacinius klausimus tyrėjui ir galimas išvadas aprašytas jo knygoje „New Essays In Drama Therapy: Unfinished Business“. Autorius pats akcentuoja, kad tai ką jis aprašo yra tik rekomendacijos kaip analizuoti, o ir analizės išvados turėtų būti daromos atsargiai.

Rekomendaciniai klausimai tyrėjui užduoties atlikimo metu ir jau vertinant gautus duomenis:

1. Kokių ir kiek vaidmenų yra kiekvienoje kategorijoje? Ar yra pusiausvyra tarp skirtingų kategorijų?
2. Kurie vaidmenys sukelia stiprias emocijas?
3. Kuriuos vaidmenis tiriamasis vertina kaip svarbius ar nesvarbius?
4. Ar yra prieštaringų vaidmenų tose pačiose kategorijose?
5. Ar tiriamasis įvardija skirtingus ryšius tarp vaidmenų tose pačiose ir skirtingose kategorijose?

Galimos išvados analizuojant duomenis:

1. Vaidmenų pusiausvyra tarp „Aš esu“ ir „Aš nesu“ kategorijų gali indikuoti vidinę asmenybės pusiausvyrą. Esantis disbalansas tarp šių kategorijų gali rodyti, kad asmuo save mato vienpusiškai.
2. Jeigu kategorijoje „Nesu tikra ar tai esu aš“ yra daugiau vaidmenų nei bet kurioje kitoje, gali būti, kad asmuo patiria sumaištį dėl savo asmenybės arba yra nebrandus.
3. Jeigu kategorijoje „Tuo aš noriu būti“ yra daugiau nei penki vaidmenys, tai gali reikšti, kad asmuo turi aiškius tikslus dėl savo asmenybės siekiamybės arba kaip tik jaučia, kad negali pasiekti savo idealo.
4. Jeigu, kuris vaidmuo sukelia stiprią emocinę reakciją ir tyrėjui atkreipus į tai dėmesį tiriamasis vengia apie tai šnekėti, tai gali būti vaidmuo su kuriuo jis patiria problemų.
5. Asmens vidinę pusiausvyrą gali indikuoti tai, jei jis geba įvardinti svarbiausius ir mažiausios svarbos vaidmenis.

Vaidmenų analizė bus atliekama pagal šias rekomendacijas kiekvienam tiriamajam atskirai.

2.5. Tyrimo imtis

Mokslininkai V. Clarke ir V. Braun, o taip pat ir K. Malterud ir kt. savo tyrimuose kritikavo kokybiniuose tyrimuose dažniausiai naudojamą būdą tyrimo imčiai pagrįsti – duomenų prisotinimą. Jų manymų autoriai naudojantys duomenų prisotinimo metodą dažniausiai skaidriai neatskleidžia, kaip prisotinimas buvo pasiektas, nes be grindžiamosios teorijos, kitiems kokybiniams metodams nėra aiškių taisyklių prisotinimui nustatyti (Braun & Clarke, 2022; Malterud et al., 2016). Tuo labiau V. Clarke ir V. Braun teigia, kad šis metodas dėl filosofinių ir metodinių skirtumų nėra toks tinkamas atliekant refleksinę teminę analizę, (Braun & Clarke, 2022).

Sprendimas ar šiam tyrimui prireiks didelės ar mažos imties, buvo priimtas remiantis K. Malterud ir kt. metodu „Informacijos galia“ (Information power), kuris yra tinkamas taikyti kartu su refleksine temine analize (Bager-Charleson & McBeath, 2022). Imtis nustatoma tyrėjui įvertinus šešis aspektus: tyrimo tikslą, imties specifiškumą, pagrįstos teorijos naudojimą, interviu pokalbio kokybę ir analizės strategiją. Pradedant nuo tyrimo tikslo, autorių teigimu, jeigu tikslas yra abstraktus reikalinga didesnė imtis, na o siauresnei temai atskleisti užtenka mažiau dalyvių pasiekti Informacijos galią. Jei tyrimo dalyviai savo specifika atitinka tyrimo temą, imtis gali būti mažesnė. Tyrimui turinčiam žemą teorinio pagrindo lygį, būtų reikalinga didelė imtis, ir atvirkščiai. Imties dydis, turintis įtaką Informacijos galiai, priklauso ir nuo tiriamųjų pokalbio kokybės. Jei tiriamieji atskleidžia daug informacijos duomenų rinkimo etapu - užtenka mažesnės imties. Galiausiai imties dydis priklauso nuo analizės strategijos, tai reiškia, kad pvz. kryžminių atvejų analizei reikėtų didesnės imties nei analizei, kuri siekia atskleisti tiriamųjų mąstymą (Malterud et al., 2016).

Pritaikius Informacijos galios metodą buvo įvertinta, kad tyrimui reikalinga maža imtis. Imtis grindžiama tuo, kad tyrimo tikslas yra siauras, o pasirinkta tiriamųjų grupė yra specifiška tyrimo temai. Taip pat šis tyrimas turi teorinį pagrindą, pokalbio kokybė aukšta - iš paimtų interviu, 5 iš 6 buvo išsamūs, na o analizės strategija siekia subjektyviai atskleisti tiriamųjų patirtis.

V. Clarke ir V. Braun konkrečiau įvardijo, kad magistro darbui tinkamas tiriamųjų skaičius yra tarp 6 ir 12 (Bager-Charleson & McBeath, 2022). Tad įvertinus, tai, kad tyrimo temai atskleisti užtenka mažesnės imties, tyrimui buvo atrinkti 6 asmenys, atitikę atrankos kriterijus. Atrankos kriterijai buvo:

1. Turi diagnozuotą Valgymo sutrikimą.
2. Yra pilnamečiai asmenys.
3. Lankė daugumą dramos terapijos sesijų - ne mažiau 6 iš 8 sesijų.
4. Raštiškai sutiko dalyvauti tyrime ir pasidalinti savo patirtimi interviu.

Demografinė charakteristika buvo surinkta iš užpildytų demografinių anketų, o Valgymo sutrikimo diagnozės buvo gautos iš GC, sutarus su įstaigos darbuotojais ir garantuojant tiriamųjų konfidencialumą. Informacija apie dalyvius yra pateikta lentelėje žemiau (7 Lentelė), tiriamųjų vardai buvo pakeisti.

Tiriamųjų demografiniai duomenys.

7 Lentelė

Vardas	Amžius	Lytis	Išsilavinimas	Ankstesnė terapijos patirtis	Užimtumas	Šeimyninė padėtis	Tėvų šeimyninė padėtis	Valgymo sutrikimas
Agota	20	Moteris	Vidurinis	Pora konsultacijų su psichologe	Studentė	Vieniša/Netekėjusi	Vedę ir gyvena kartu	F50.0. Nervinė anoreksija
Saulė	21	Moteris	Vidurinis	Grupinė terapija	Dirba nekvalifikuotą darbą	Gyvena partnerystėje	Vedę ir gyvena kartu	F50.0. Nervinė anoreksija
Luka	19	Nedvinaris asmuo	Vidurinis	Individuali ir grupinė terapija	Bedarbė	Gyvena partnerystėje	Vedę ir gyvena kartu	F50.3. Netipinė nervinė bulimija
Kristina	32	Moteris	Auštasis neuniversitetinis	Nelankė	Dirba kvalifikacijos reikalaujantį darbą	IštekJusi	Vedę ir gyvena kartu	F50.4. Persivalgymas, susijęs su kitais psichologiniais sutrikimais
Viktorija	29	Moteris	Magistro laipsnis	Individuali terapija	Dirba kvalifikacijos reikalaujantį darbą	Gyvena partnerystėje	Išsiskyre ir gyvena atskirai	F50.3. Netipinė nervinė bulimija
Elena	26	Moteris	Bakalauro laipsnis	Individuali, grupinė ir meno terapija	Dirba kvalifikacijos reikalaujantį darbą	Vieniša/Netekėjusi	Išsiskyre ir gyvena atskirai	F50.0. Nervinė anoreksija

Tiriamieji yra jauni (19-32 m.) asmenys sergantys įvairiais valgymo sutrikimais. Daugiausia moterys ir vienas nedvinaris asmuo. Visiems tiriamiesiems dramos terapija buvo nauja patirtis. Žemiau pateikiami trumpi tiriamųjų aprašymai.

Agota

Jauna 20-ies metų mergina, kuriai diagnozuota nervinė anoreksija. Nuo pat pradžių noriai dalyvavo dramos terapijos sesijose, refleksijų metu buvo labai iškalbinga ir refleksyvi, kalbėdavo ramiai ir švelniu tonu. Nepaisant savo noro dalyvauti neretai sesijų metu rodė depresyvius simptomus ir pati dalinosi, kad sunku būna atsikelti iš lovos, dažnai nieko nesinori, jaučiasi stipriai veikiamą oro (sesijos vyko žiemos metu). Nepaisant savo iškalbos save laiko neišmanėle ir nepritampančia. Šiuo metu studijuoja filologiją ir svarsto apie mokslus užsienyje, tačiau yra stabdoma savo baimių.

Saulė

21-erių metų mergina serganti nervine anoreksija. Taip pat turi depresyvių simptomų ir vartoja antidepresantus. Interviu metu minėjo, kad psichiatrė jai sakiusi, kad ji turi autizmo sutrikimui būdingų bruožų. Sesijų metu svarbiausios temos buvo vaikystė ir patirtas psichologinis smurtas iš jos tėčio. Kalba tyliai, dažnai šokinėja mintys ir interviu metu pasimatė, kad buvo sunku susikoncentruoti, ne vieną kartą prašė pakartoti klausimą. Kūno kalba uždara, interviu metu tarpais kalbėdavo sukryžiuvusi rankas ant krūtinės. Dalinosi, kad jai dramos terapijos sesijos patiko, tačiau dėl neryškaus afekto sunku įvardinti jos emocijas stebint. Sesijų metu ne kartą dalinosi, kad jai sunku suprasti ką ji jaučia dėl vartojamų vaistų. Refleksijų metu jai buvo sunkiau nueiti gilyn ir dalintis apie savo iššūkius ir jausmus, jautėsi užstrigimas ir nenoras atsiverti. Saulė interviu metu dalinosi, kad dažnai turi įkyrių minčių apie lyginimąsi su kitais, kas ją stabdo daryti tai ką ji nori. Ji yra pradėjusi ir dėl ligos sustabdžiusi psichologijos studijas. Ateityje norėtų būti psichoterapeutė.

Luka

19-kos metų mergina, sesijų metu save atskleidusi, kaip nedvinaris asmuo. Lukai diagnozuota netipinė nervinė bulimija. Ji buvo labai entuziastinga dramos terapijos sesijų dalyvė, nuo pat pirmos sesijos noriai dalyvavo ir rodė iniciatyvą. Kelis kartus jos entuziazmas staigiai pereinavo į stiprų nerimą, jei ji pagalvodavo, kad pvz. per daug šneka ir kitiems neduoda erdvės. Labai stipriai išreikšta baimė, dėl to ką kiti pagalvos apie ją. Greitai kalba, neretai nervingai nusijuokia kažką pasakius. Tyrimo metu nedirbo, ir džiaugėsi išėjusi iš nemėgstamo darbo, taip pat planavo išvykti studijuoti į užsienį.

Kristina

Vyriausia dalyvė 32-erų metų, ištekėjusi ir turinti vaikų. Jai diagnozuotas persivalgymo sutrikimas. Kristina dažniausiai dramos terapijos sesijų metu daug šypsodavosi, tačiau refleksijų metu daug neatsiverdavo. Nuo pat pirmos sesijos dalinosi, kad labai mėgsta dramos terapijos sesijas, nes per jas atsipalaiduoja ir pailsi, jei jos primena vaikystę.

Viktorija

29-erių metų moteris, kuriai diagnozuota netipinė nervinė bulimija. Prie dramos terapijos sesijų prisijungė vėliausiai, dėl to pirmoji sesija buvo sunki. Ne kartą yra sakiusi, kad nekenčia dramos terapijos, bet taip pat dalinosi, kad ji jai stipriausiai veikia, dėl ko jai kyla iššūkių ją priimti. Viktorija iškalbinga ir ypatingai refleksyvi dalyvė, linkusi daug atsiverti ypač refleksijų metu.

Elena

26-erių metų moteris, kuriai diagnozuota nervine anoreksija. Noriai dalyvavo dramos terapijos sesijose, tačiau negalėjo dalyvauti paskutinėse dvejose, nes buvo išrašyta iš GC. Elenos kalbėjimo tonas ramus ir lėtas, afektas neryškus, refleksijų metu daug dalindavosi ir atsiverdavo. Interviu metu minėjo, kad psichiatrė jai sakė, kad ji turi autizmui būdingų bruožų. Taip pat dalinosi, kad jai sunku suprasti kitų emocijas ir išlaikyti santykius.

2.6. Tyrimo etika

Tyrimo metu buvo laikomasi griežtų etinių reikalavimų. Buvo imtasi priemonių užtikrinti tiriamųjų anonimiškumą ir jų duomenų apsaugą. Interviu transkripcijose buvo pakeisti dalyvių vardai, minimi vietovardžiai buvo pakeisti į abstrakčius įvardijimus, pvz. vietoj šalies pavadinimo buvo naudojamas bendras žodis „užsienis“. Tyrimo dalyviai interviu metu įvardijo įstaigų specialistų vardus, kurie buvo pakeisti į jų profesiją, pvz. psichiatrė arba psichologė.

Tyrimo metu buvo iškilęs etinis klausimas, kurį yra svarbu aprašyti. Skyriuje „Tyrimo eiga ir Dramos terapijos sesijų intervencija“ buvo paminėta, kad dramos terapijos sesijos, sutarus su GC darbuotojai, vyko du kartus per savaitę vietoj psichoterapijos ir psicho-educacijos grupių. Įprastai GC vykdavo dvi psichoterapijos sesijos per savaitę, tačiau dėl dramos terapijos sesijų pacientai turėjo galimybę ją lankyti tik vieną kartą per savaitę. Pacientai lankantys dienos stacionarą yra skatinami lankyti visus užsiėmimus, o tai, kad vyko dramos terapijos užsiėmimai nebuvo jų sprendimas. Žinoma jie turėjo teisę neatvykti į užsiėmimus, tačiau norintys gauti įprastas dvi psichoterapijos sesijas ir vieną psicho-educacijos, to padaryti negalėjo.

Prieš pradėdant vesti dramos terapijos sesijas su psichoterapijos grupės vedančia psichologe buvo sutarta, kad aš atvyksiu savaitę prieš dramos terapijos sesijas į psichoterapijos sesijos pabaigą ir pranešiu pacientams apie pasikeitimus jų dienotvarkėje. Pacientams pristačiau savo tyrimą, padalinau atspausdintus lapus su trumpa informacija (4 *Priedas*) ir paprašiau apsvarstyti dalyvavimą tyrime, bei pranešiau, kad jie turės galimybę bet kada iš jo pasitraukti iki interviu pradžios ir per tris dienas po interviu paėmimo (5 *Priedas*). Pacientai turėjo tris galimybes: iš viso nelankyti dramos terapijos sesijų, lankyti dramos terapijos sesijas, bet nedalyvauti tyrime, arba lankyti dramos terapijos sesijas ir sutikti pasidalinti savo patirtimi interviu metu. Visi pacientai prieš pirmą dramos terapijos sesiją buvo pasirašę sutikimus dalyvauti tyrime, tačiau dalis jų nelankė sesijų nuosekliai, tad nebuvo pakviesti į interviu. Keli

dalyviai į GC įsirašė vėliau ir prisijungė prie vėlesnių dramos terapijos sesijų. Buvo iššūkis dirbti su atvira grupe, tačiau buvo pastebėta, kad dramos terapija yra veiksminga ir tokia klinikiame kontekste, kur pacientų terapijos grupės yra atviro tipo.

2.7. Tyrėjos refleksija

Tyrime dalyvavau tiek kaip tyrėja, tiek kaip dramos terapeutė, tad pagrindinis iššūkis, su kuriuo susiduria buvo atrasti pusiausvyrą tarp šių dviejų vaidmenų. Buvimas terapeute ir tyrėja turi privalumų ir trūkumų. Iš vienos pusės mano buvimas dramos terapeute reiškė, kad sesijų metu turėjau progą pažinti ir stebėti dalyves, o jos mane. Tad interviu metu jos jautėsi saugiai, galėjo atsiverti ir dalintis savo patyrimu natūraliai. Savo pastebėjimus sesijų metu, vėliau užsirašydavau, o tai praturtino mano interpretacijas analizės metu. Tačiau yra ir keletas trūkumų susijusių su dviejų vaidmenų turėjimu. Visų pirma sunkiau buvo stebėti save kaip dramos terapeutę sesijų metu, ne visada išeidavo pamatyti savo daromas klaidas. Tačiau man pasisekė, kad mano grupinius užsiėmimus stebėjo patyrusi psichologė, su kuria po sesijų aptardavome, kas veikė ir ką būtų galima pakeisti. Visų antra, tai, kad tyrimo dalyvės mane pažinojo ir atrodė, kad tikrai mėgo, galėjo paveikti jų pasisakymus interviu metu. Sakau galėjo, nors man pačiai pasirodė, kad jos kalbėjo nuoširdžiai.

Prieš pradėdant vesti dramos terapijos sesijas gydymo centre buvo daug nerimo, kadangi dienos stacionaro grupė niekaip nesusirinko. Nerimas taip pat jautėsi dėl žinojimo, kad dirbsiu su atvira grupe, o tai reiškė, kad per bet kurią sesiją gali ateiti naujas žmogus, kurį stengsiuosi saugiai priimti į grupę. Laiko sesijoms nebuvo skirta daug – 1.5 val. Įprastai dramos terapijos sesijos trunka ilgiau, tad jčiau spaudimą sutilpti į laiką, kas ne visada išeidavo. Per paskutines dramos terapijos sesijas ir interviu metu jaučiau didelį dėkingumą dalyvėms ir didelį džiaugsmą. Interviu metu buvo labai gera išgirsti dalyvių padėkas kiek joms buvo svarbi ir naudinga dramos terapija.

Šio tyrimo metu supratau kiek paviršutiniškai visuomenėje yra matomi valgymo sutrikimai, o iš tiesų kiekviena iš dalyvių turi labai individualias patirtis, lėmusias jų išsivystymą. Šis tyrimas man patvirtino tyrimo dalyvių asmenybių ir patirčių įvairumą ir priminė, kaip svarbu yra vertinti kiekvieną atvejį individualiai.

3. TYRIMO REZULTATAI

3.1. Teminė Analizė

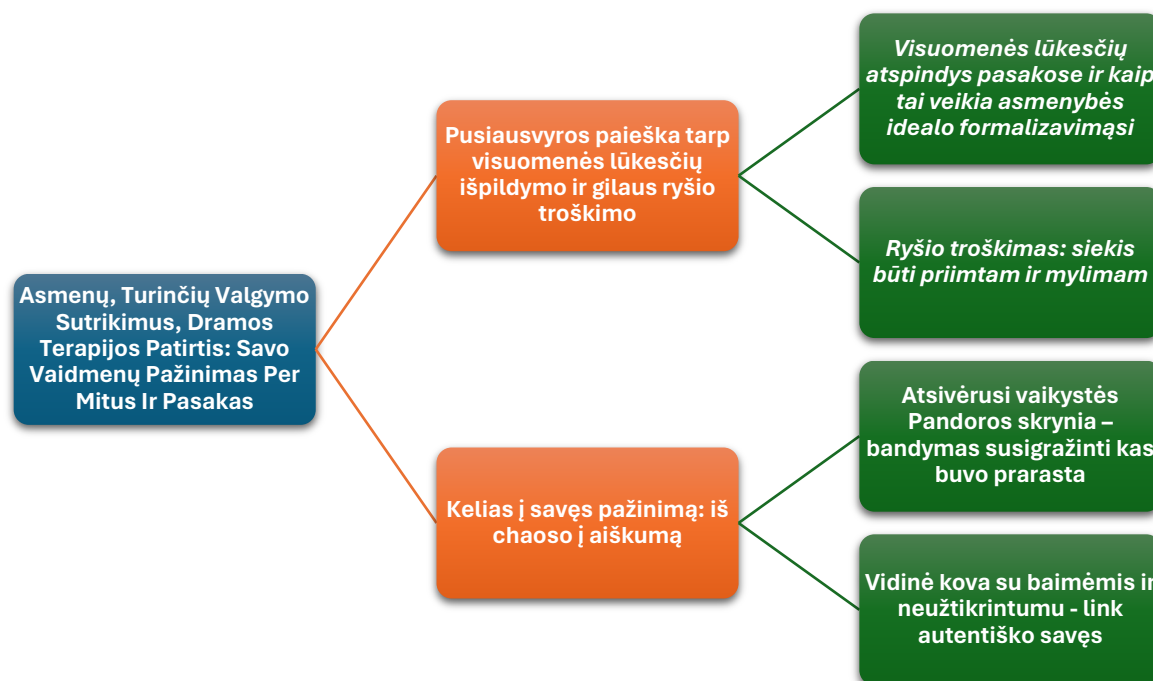
Teorinėje dalyje buvo minėta, kad pasakos ir mitai naudojami Dramos terapijos sesijų metu yra puikus įrankis tuo, kad pacientai gali susitapatinti su šių istorijų personažais per saugų „estetinį“ atstumą. Dirbant su mitais ir pasakomis terapeutui ir tyrėjui yra svarbu pastebėti kokios temos iškyla istorijose, bei kurios iš jų yra svarbiausios, artimiausios ar jautriausios pacientams. Tai kaip asmuo vertina tam tikrus įvykius ir juose dalyvaujančius personažus pasakų pasaulyje, gali atspindėti ir kaip jis mato tam tikras situacijas ar žmones savo realiame gyvenime. Atlikus visų šešių interviu kodavimą ir sugrupavus kodus iškilo dvi pagrindinės temos:

1. Pusiausvyros paieška tarp paviršutiniškumo ir gilaus ryšio troškimo
2. Kelias į savęs pažinimą: iš chaoso į aiškumą

Kiekvienai iš šių temų priklauso po dvi potemės. Teminės analizės temų struktūra pateikiama schemoje:

Teminės analizės rezultatai: iškilusios temos ir potemės.

1 pav.



Kairėje įvardyta pagrindinė šio magistrinio tyrimo tema, per vidurį išdėstytos pagrindinės teminės analizės temos, dešinėje – jų potemės.

3.1.1. Pusiausvyros paieška tarp visuomenės lūkesčių išpildymo ir gilaus ryšio troškimo

Interviu duomenys atskleidė, kad šio tyrimo dalyvės jaučia stiprų spaudimą iš visuomenės atitikti tam tikrus grožio, elgesio ir net emocijų raiškos lūkesčius. Šie lūkesčiai buvo atpažinti pasakose ir mituose pačių dalyvių ir susieti su jų gyvenimais interviu metu. Visuomenės lūkesčius tiriamosios internalizuodavo ir stengdavosi išpildyti - ko pasėkoje, formuodavosi nepasiekiamas ir įtampą keliantis asmenybės idealas. Siekiant šio idealo tapdavo sunku priimti savo kūną, asmenines savybes ir reikšti emocijas autentiškai, nesvarstant ką kiti pagalvos. Noras atitikti šį idealą yra vedamas to, kad giliai širdyje tiriamosios trokšta būti priimtoms ir mylimoms.

Šios temos potemės:

1. Visuomenės lūkesčių atspindys pasakose ir kaip tai veikia asmenybės idealo formalizavimąsi
2. Ryšio troškimas: siekis būti priimtai ir mylimai

3.1.1.1. *Visuomenės lūkesčių atspindys pasakose ir kaip tai veikia asmenybės idealo formalizavimąsi*

Tiriamosios skirtingai įžvelgė lūkesčius iš artimųjų ir visuomenės, tačiau jie jas veikė panašiai – skatindami slopinti tam tikras jų asmenybės savybes, emocijų raišką, elgesį.

Elena pasakoje Coliukė įžvelgė paviršutinišką pagrindinio personažo grožio vertinimą: „<...> Coliukė, ane, kur ji tenai visiškai vertinama dėl išvaizdos. <...>“. Jai toks išorinių aspektų vertinimas buvo atpažįstamas ir jos gyvenime: „<...> tą Coliukę paėmus iš tikrųjų ją labai vertino pagal išorę, ane, tai nu man dažnai būna, kad paviršutiniškai tave vertina <...>“. Elena išreiškė susierzinimą dėl visuomenės paviršutiniškumo, jos manymu, žmonėms, kurie yra vertinami kaip gražūs yra lengviau gyvenime, jie gali paprasčiau pasiekti tai ko nori, išvengti nemalonumų ir jaustis saugesni, tai ji atpažino Snieguolės pasakoje: „<...> [Snieguolė] lengvai gauna viską, nes yra graži ir ją vertina pagal išorę. Jai net nereikia bijoti, kad jinai ten užmigo lovytėje svetimame name, nu nes ji gražiai išsisuks iš tos situacijos. <...>“. Įdomu tai, kad Eleną erzina visuomenės apdovanojimas „gražių“ žmonių ir nuvertinimas kitų, tačiau ji pati pastebi šiuos vertinimus ir savo mąstyme: „<...> Tai, kai žmonės išoriškai gražūs ir gauna viską, nu ir yra vertinami pagal išorišką grožį, tai labai labai nemėgstu šito... Bet būna ir pati kažkaip vertini tą išorę, tai atrodo, kad ir mane gal vertina pagal kažkokius tai nu ant popieriaus kaip tai atrodo ten? <...>“. Elenos pasisakyme pastebimas vidinis konfliktas, nes iš vienos pusės ją erzina visuomenės paviršutiniškumas, tačiau iš kitos – mato savyje pačioje glūdinčius panašius vertinimus. Jos mintis atskleidžia abejonę, kad jai nėra iki galo aišku ar kitų vertinimas

pirma ateina iš visuomenės, ar iš jos pačios. Tiriamoji jaučia visuomenės spaudimą atitikti lūkesčius, aprėpiančius daugiau, nei grožio standartų atitikimas, svarbu yra ir asmeniniai pasiekimai, bei jos darbo pobūdis: „<...> *kažkokius pasiekimus ar tai ką aš veikiu? Nes aš pati gal taip vertinu žmones <...>*“. Elena jaučia nusivylimą, kad tiek personažai pasakoje, tiek žmonės jos gyvenime vertina kitus pagal išvaizdą ir nesistengia prasibrauti pro paviršiu ir giliai pažinti žmogų: „<...> *labai dažnai nepažiūri, ten koks iš tikrųjų esi, ten kokia Coliukė ar Snieguolė, kad, kokios jos iš tikro yra, ane? <...> Tai norėtusi, kad ir mane labiau matytų gal, nu kaip mano savybes kažkokias, norus, svajones. <...>*“. Tačiau ir pati dalyvė atskleidė, kad dėl visuomenės vertinimo ji jaučia, kad santykiuose bendraudama rodo savo malonią ir išklausančią puses, suteikdama pirmenybę atsiskleisti kitiems, pilnai neatskleidus savęs: „<...> *ir santykiuose, kokiuose ten kiti sako, oi kokia tu čia labai faina, labai faina leisti laiką kartu. Nu bet aš žinau kas žmonėms patinka, tai ten juos išklausi, ten jauti juos verstis tokiais vat išklausytais. Tai aišku, kad ten jiems patinka <...>*“.

Kitai dalyvei, Kristinai, irgi buvo atpažįstamas lūkestis būti maloniai, bei prioretizuoti kitų interesus. Tai atsispindėjo jos gyvenimiško palyginimo su Snieguolės pasakos personažais: „<...> *kai tu esi graži ir kažkaip visiems gera viskas, tai čia viskas okei, tu Snieguolė ir viskas. Bet jeigu tu pasakai viskas, aš noriu kažką ten daryt, kaip aš noriu, galvot, kaip aš noriu, kažkaip tada tampi ta piktąja ragana, kuri tik žiūri tik savęs. <...>*“. Šioje mintyje taip pat pastebima, kad autentiškas buvimas savimi, savo norų ir minčių išreiškimas aplinkinių yra priimami neigiamai, iš Kristinos patirties. Paklausus jos kuris personažas, iš visų pasakų ir mitų su kuriais dirbome, jai buvo artimiausias ji atsakė: „<...> *Gal ta ragana iš Snieguolės <...>*“. Snieguolės pamotės, piktosios karalienės, dalis Kristinos asmenybėje yra slopinama siekiant vienpusio Snieguolės idealo - buvimo draugiška, linksma ir gera kitiems: „<...> *kasdien būni taip su tokia kaip kauke, va čia aš linksma, čia viskas gerai, bet kažkaip, kad pradedi reikalauti kažką, nurodyti savo ten tuos jausmus, norus ir kažkaip tada prasideda, kad tave ne taip priima, kaip turėtų. <...>*“. Šiame pasisakyme išvelgiamas noras būti priimtai ir nusivylimas, kad aplinkiniai vertina tik vieną asmenybės pusę, nepriimdami kitos, kurią Kristina norėtų, kad taipogi priimtų. Taip pat žodžiai „reikalauti“, „nurodyti“ ir „turėtų“ atskleidžia, kad norų ir jausmų slopinimas vėliau gali pratrūkti į griežtesnes ir valdingesnes savo norų ir jausmų komunikavimo formas.

Agota save atpažino tiek Snieguolės tiek piktosios karalienės personažuose, nors nei vienas iš jų nebuvo jos mėgstamas: „<...> *galbūt man dėl to labai nepatiko ta karalienė ir Snieguolė, nes aš labai labai rezonuojau su tiek karalienė, tiek ir Snieguole. <...>*“. Ji pastebėjo, kad šie personažai jai nepatiko dėl tam tikrų savybių, kurias ji vertina neigiamai ir išvelgia savo asmenybėje: „<...> *O karalienė nu jo.. ahh.. tiesiog, kad sureikšmina taip savo grožį <...>*“.

Snieguolėje buvo atpažįstamas tokios nemėgstamos savybės kaip naivumas ir patiklumas, dėl kurio yra galimybė nudegti: „<...> *ji man atrodė tokia naivuolė, tokia.. Nu ne tai, kad nesiklauso, ką kiti sako, tai ir iš savų klaidų nesimoko <...>“*. Agota dalijosi, kad savyje labiausiai pastebi savybes, kurias ji laiko neigiamomis ir dėl ko jaučia kančią. Tuo tarpu savo teigiamų nepripažįsta, kadangi, jos manymu, šios savybės nėra tokios unikalios, kad turėtų būti vertinamos: „<...> *aš savo tas gerąsias savybes kažkaip nurašau. Tokia, taip turi būti, nu ir kas, čia nieko ypatingo, o tik savo blogas savybės, nu aš netoleruoju, tiesiog savyje kažkaip akį rėžia ir širdy <...>“*. Tai atsispindi ir jos požiūryje į komplimentus, kur dėl savęs nuvertinimo ir matymo vienpusiškai, labiau iš neigiamos pusės, sunku patikėti žodžių nuoširdumu: „<...> *Sakyti komplimentus aš, jo, mėgstu, aš šiaip ir gauti mėgstu, bet pas mane ta problema, kad aš visad, aš kai juos gaunu, aš nepriimu juos rimtai. <...>“*. Tačiau kaip matoma pasisakyme, gražius žodžius ji noriai išreiškia.

Luka kaip ir Agota atpažino save tiek Snieguolės, tiek piktosios karalienės personažuose. Piktosios karalienės jai simbolizavo turimą valgymo sutrikimą – nervinę bulimiją, o Snieguolė jos asmenybės vaikišką ir džiaugsmingą dalį: „<...> *ta karalienė, ta dalis manęs, kuri ir kuri serga ir nemėgsta manęs, o Snieguolė tas kažkokis džiaugsmas ir nu vaikas dar toksai. Kurį taip stengiuosi užspausti, stengiuosi, kad jis neišlįstų. <...>“*. Šioje mintyje galima įžvelgti kovą su liga: iš vienos pusės girdimos ligos balso mintys skatinančios ją pačią nemėgti savęs, o iš kitos pusės girdima Snieguolė – atspindinti vidinį džiaugsmą ir vaikiškumą. Įdomu tai, kad įvardindama šias dvi dalis Luka labiau kalba iš ligos – piktosios karalienės perspektyvos, kur įvardijamas siekis slopinti savo džiaugsmingąją dalį. Tai, kad Luka save labiau identifikuoja su liga atspindinčiu personažu patvirtina ir jos atsakymas uždavus klausimą su kuria dalimi labiau save sieja: „<...> *Gal labiau iš iš iš tos karalienės, negu iš Snieguolės. Snieguolė mane labai nervino. <...>“*.

Saulė save labiausiai siejo su piktosios karalienės personažu, tuo aspektu, kad jai yra atpažįstamas noras būti geriausia: „<...> *ji irgi taip, nu tas, kad jausies gerai tik tada, kai būsi pats geriausias. <...>“*. Citata atskleidžia, kad Saulė mato ryšį tarp geros savijautos ir buvimo geriausia. Žodis „geriausia“ atspindi tiek išorinius aspektus: „<...> *[karalienė] norėjo būti pati gražiausia ir man tai šiek tiek rezonavo <...>*, tiek ir vidinius, tokius kaip išmanymas: „<...> *labiau vidų, kad jos protingesnės, daugiau išmano, turi daugiau logikos <...>“*. Vidinis lūkestis sau būti geriausia, Saulės manymu, kilo dėl komplikuočių santykiu su tėčiu: „<...> *Jo iš tėčio, vaikystėje, jam niekad, ką aš darydavau, kuo ateidavau pasigirti jam nebuvo pakankamai gerai, kaip man dabar viskas nėra pakankamai gerai, kaip aš padarysiu. <...>“*. Deja šis spaudimas būti geriausia, verčia Saulę jaustis nepakankamai, bei apsunkena santykius su kitais, ypatingai

merginomis: „<...> *man sunku bendrauti su merginomis, nes mano savivertė labai žema ir aš labai lyginu jas su savimi, ir tada kiekvieną kartą tiesiog blogai jaučiuosi apie save. <...>“.*

Tyrimo dalyvės pasakose atkreipė dėmesį į tas temas, kurios joms buvo svarbios ir jautrios, tai buvo - iš visuomenės jaučiamas lūkestis atitikti grožio standartus ir tam tikrų asmenybės savybių, bei elgesio vertinimas teigiamai arba neigiamai. Tiriamosios labiau atpažino savo neigiamas asmenybės savybes personažuose, tačiau išvelgė visuomenės skatinimą rodyti „gražią“ savo pusę. Šis spaudimas skatina savęs nuvertinimą ir vienpusį asmenybės formavimąsi, kai asmuo pripažįsta savo neigiamas savybes labiau ir stengiantis kompensuoti nevertumo jausmą siekiant atitikti grožio, asmeninių savybių ir elgesio idealus.

3.1.1.2. Ryšio troškimas: siekis būti priimtai ir mylimai

Ryšio troškimo tema iškilo interviu metu daugiausiai aptariant ketvirtą dramos terapijos sesiją. Jos metu viena iš užduočių buvo spontaniškai kurti absurdo pasaką, kur pačios dalyvės galėjo fantazuoti istorijos seką ir personažus. Istorijose išryškėjo tokios temos kaip nepritapimas, troškimas rasti savo bendruomenę ir būti mylimoms.

Agota sesijos metu sukūrė istoriją apie raudoną kiškutį gyvenantį mėlyname miške, kur visa raudonojo kiškučio šeima, kiti miško gyvūnai ir augalai buvo mėlynos spalvos, o jis vienintelis raudonas. Šioje istorijoje ji save matė kaip tą raudoną kiškutį, o istorija atspindėjo sunkumus ieškant savų. Agota susiejo šią istoriją su savo gyvenimu, kai panašiai jautėsi paauglystėje: „<...> *visą savo paauglystę jaučiausi tokia kaip balta varna, kaip tas vat raudonas zuikutis mėlyname miške. Tiesiog labai kitokia ir nesuprasta <...>“.* Nepritapimas prie bendraamžių ir domėjimasis skirtingais dalykais vertė ją jaustis kaltai ir nuvertinti save, savo pomėgius, bei žinias: „<...> *Ir nuolat, nežinau, kaltinau save, galvojau, kad nu čia su manimi tikrai kažkas ne taip, nu tikrai aš čia kažkokia ne tokia. Nu ir ten nežinau, visi domisi, visi domisi kažkuom, o tu net neturi jokio žalio supratimo apie tą dalyką <...>“.* Agota dalijosi, kad nepritapimo jausmas ir savo žinių nuvertinimas tęsėsi ir studijuojant universitete: „<...> *jaučiausi truputėlį tokia, kaip tas raudonas kiškutis, kad man atrodė nuolat, kad nu aš ir per kvaila, ir tiesiog man trūksta tų kažkokių gabumų <...>“.* Nepritapimo temą Agota pastebėjo ir Coliukės pasakoje, kur susitapatino su pagrindiniu personažu: „<...> *ji irgi ieškojo savos vietos, tokia buvo ne iki galo visur pritampanti <...>“.*

Kita tiriamoji, Viktorija, ketvirtos sesijos metu sukūrė istoriją apie vienišą vegetarą liūtą, išvytą iš savo gaujos dėl buvimo vegetaru. Liūtas nenorėjo skriausti kitų, jį bekeliaujant užsivijo mėšėdė gazelė. Jam pavyko pabėgti ir rasti prieglobstį, bei draugiją žirafų bendruomenėje: „<...> *pasakojau apie liūtą, kuris buvo vegetaras, kurį užsivijo mėšėdė gazelė <...> Jam padėjo žirafos <...>“.* Liūtas Viktorijai buvo artimas draugystės siekiu ir nepritapimo jausmu: „<...>

Liūtas man pasirodė nesuprastas. Jis toks kitoks negu visi. Jis eina prieš gamtą realiai, jis turi būt plėšrus, bet jis nenori būt plėšrus visiškai, jis nori draugauti <...>“. Viktorija išvelgė ir sąsajas tarp liūto personažo ir priešiško kitų žmonių vertinimo jos atžvilgiu savo gyvenime: „<...> esu aukšta, atrodau, galbūt tokia agresyvi iš veido, nes dažnai sakydavo žmonės, aš arogantiška, šalta atrodau ir panašiai. Ir žmonės, ir darbe bijodavo dažnai manęs. Man tas kažkaip nemalonu, kad manęs bijo <...>“. Palyginus paskutines dvi citatas išvelgiamas lūkestis, kad žmonės iš jos tikisi šaltumo ir priešiškumo, kaip ir istorijoje iš liūto tikimasi, kad jis bus plėšrus, tačiau tiek ji tiek jos personažas siekia draugystės ir bendrystės, ir nesidžiaugia šiuo priešišku vertinimu. Viktorija taip pat atpažino save ir žirafos personaže: „<...> identifikuojau visai su žirafom, dėl to išsirinkau žirafą <...>“. Įdomu tai, kad apibūdindama žirafas Viktorija išskiria panašias savybes į prieš tai minėto liūto ir jos pačios: „<...> visom tai jos atrodo arogantiškos, bet jos yra labai fainos ir kai gražiai paprašo, jos pagelbės visada. <...>“. Tačiau nors Viktorija mato save tiek liūto tiek žirafos personažuose, esminis skirtumas yra, kad liūtas yra dabartinė jausena, o priklausymas žirafų bendruomenei – jos siekis: „<...> tai galbūt aš tas žmogus, kuri labai tokios bendruomenės ieškojau visada, pati tokia stengiausi būti ir man tai gyvenime labai svarbu <...>“. Viktorijai vertybė yra bendruomenė ir šilti santykiai su žmonėmis. Jai svarbu, kad žmonės pastebėtų jos šilumą ir rūpestį, dėl šios priežasties jai buvo labai reikšminga išgirsti, kad jos savybės buvo pastebėtos dramos terapijos grupės dalyvių: „<...> Labai buvo faina girdėti ir iš tavęs, ir iš kitų merginų, kad sako matosi, kad aš rūpestinga ir man labai galbūt įsiminė ir Saulės žodžiai, kai pasakė, kad tavo draugam pasisekė, kad tave turi. <...>“. Viktorija džiaugėsi, kad terapijos grupėje jai pavyko atskleisti savo vidų ir parodyti savo labiau pažeidžiamą pusę – jausmingumą: „<...> faina, kad matosi, kad nėra taip, kad aš tiesiog šalta ir tyli, ir pasipūtusi, arogantiška tiesiog sėdžiu. Ir, kad tos mano ašaros nėra patyčių objektas, ir kad žmonės mato, kad man rūpi <...>“.

Kartais dalyvės tiesiogiai neįžvelgė savo asmenybės atspindžių pasakose, tačiau analizuojant jų pasisakymus dramos terapijos sesijų ir interviu metu, galima išvelgti tiriamųjų troškimus. Elena dalinosi, kad jai nepatiko Snieguolė, be vargo sulaukusi meilės vien dėl savo grožio: „<...> Nu lengvai gauna vien todėl, kad yra graži. Nu ji nėra ir blogas žmogus, bet kažkiek pikta, kad kiti turi daugiau pasistengt, kad būtų mylimi, ane? <...>“. Šioje citatoje pastebimas pyktis ant tų, kurie nesistengdami gauna tai, ko ir ji pati trokšta – meilės. Meilės troškimas atsispindi ir piktosios karalienės atjautoje: „<...> kad ją vertina pagal išorę, jai tiesiog reiktų [piktajai karalienei] stipraus apkabinimo ir pasakyti, kad nu mes tave mylim ir vertinam <...>“. Šioje citatoje taip pat pastebima mintis, kad piktoji karalienė siekia meilės ir įvertinimo per grožio standartų atitikimą. Meilės troškimas yra labai žmogiškas ir suprantamas ypač, kai šis poreikis nebuvo atlieptas vaikystėje. Elena interviu metu dalijosi jautria tema, kad iš savo

mamos negavo tokios meilės ir įvertinimo, kokio jai reikėjo: „<...> nu ten viskas buvo nupirhta, viskas gerai, nieko netrūko, bet buvo toks kaip vaikas, tai kaip papildomas hassle [vargas] toksai, o ne kaip į žmogų žiūri. <...>“. Meilės troškimas atsispindi ir tame kaip Elena šneka apie buvusiuose romantiniuose santykiuose: „<...> buvo santykiai tokie, kur aš visiškai ten buvau įnikusi į tuos santykius, visą laiką kartu ir tiesiog negalėjau atskirai būt nuo to žmogaus. <...>“. Meilės tema yra jautri šiai dalyvei, dėl to galimai sunku save išvelgti pasakų personažuose tiesiogiai, ypač tuose, kurie laikomi antagonistais, kaip piktoji karalienė.

Tyrimo dalyvės atrado joms rūpimas temas kurdamos spontaniškas istorijas ir save tapatindamos su pasakų personažais. Pasakos ir istorijos kūrimas atvėrė duris į tiriamųjų vidinius pasaulius, kur pasimatė gilus ryšio troškimas siekiant pritaipyti, būti priimtomis ir mylimoms.

Dramos terapijos sesijose naudojamos ir kuriamos pasakos, leido dalyvėms atpažinti ir atskleisti joms rūpimas temas. Šis teminės analizės skyrius atskleidė tiriamųjų vidinę kovą tarp siekio pateisinti internalizuotus visuomenės lūkesčius ir gilaus ryšio troškimo, atskleidžiant ir savo nemėgstamas, bei pažeidžiamas puses.

3.1.2. Kelias į savęs pažinimą: iš pasimetimo į aiškumą

Šiame skyriuje bus nagrinėjamas tyrimo dalyvių kelias į savęs pažinimą dramos terapijos metu. Atvykusios į Gydytojų Centrą, tiriamosios patyrė vidinį pasimetimą, kylantį dėl įvairių individualių priežasčių kurios bus pateikiamos. Tyrimo dalyvės, dramos terapijos metu, mituose ir pasakose galėjo pamatyti savo asmenybės ir gyvenimiškų situacijų atspindžius. Žvilgsnis per atstumą leido joms pamatyti platesnę jų gyvenimo įvykių perspektyvą, tokiu būdu padedant išeiti iš vidinio chaoso ir pajusti aiškumą. Aiškumas dalyvėms atėjo įvairiomis formomis ir įvairiu gyliu. Vienoms tai buvo prisimenant užblokuotus vaikystės prisiminimus. Kitoms, tai vyko per išsilaisvinimą iš susikaustymo ir leidžiant sau elgtis taip kaip jos pačios nori. Aiškumas gali ateiti ir suprantant bei pripažįstant savo lytinę tapatybę, kuri buvo slepiama ilgą laiką. Išėjimas iš vidinio pasimetimo taip pat įmanomas suteikiant pirmenybę savo norams, suprantant savo poreikius ir įsiklausant į kūno siunčiamus signalus. Dramos terapijos procesas padėjo pacientėms šiame savęs pažinimo kelyje, surandant aiškumą.

Šios temos potėmės:

1. Atsivėrusi vaikystės Pandoros skrynia – bandymas susigražinti kas buvo prarasta
2. Vidinė kova su baimėmis ir neuztikrintumu - link autentiško savęs

3.1.2.1. *Atsivėrusi vaikystės Pandoros skrynia – bandymas susigražinti kas buvo prarasta*

Paklausus Viktorijos, kuris mitas ar pasaka jai buvo artimiausias, jos atsakymas buvo „ <...> *Pandoros skrynia* <...>„. Tiriamoji išvelgė paralelių, tarp atvertos Pandoros skrynios negandų pasklidimo ir įvykių jos pačios gyvenime. Viena iš paralelių buvo apie gyvenimo negandų sukeltą vidinį pasimetimą, kurį ji stengėsi suprasti vaikščiodama į individualią terapiją anksčiau: „ <...> *aš ją [negandų skrynią] traukiau visą laiką iš savęs, kaip suaugęs žmogus... kaip terapiją lankantis žmogus daug metų. <...> atrodo, kad ta negandų skrynia yra tiesiog atsivėrus, ir tu stengiesi surankioti viską, kas ten yra <...>„. Tiriamoji dalijosi, kaip stengiasi pereiti iš pasimetimo būsenos, dėl jos gyvenime iškilusių sunkumų, į aiškumą, suvokiant viso to priežastis. Pandoros skrynios mite, Pandora atvėrė skrynią iš kurios pasipylė negandos po visą pasaulį, tačiau viltis liko dugne. Viktorija dalijosi, kaip dėl sunkumų jos gyvenime vilties beveik nebematė, dėl ko net buvo kilusios mintys atimti sau gyvybę: „ <...> *ta viltis, tai dažnai jausdavausi ir beviltiškai būtent, tai dėl to būdavo anksčiau ir savižudybės, polinkis į savižudybę, ir ir mintys apie tai labai didžiulės. Ir maniau, kad niekada nebebus geriau, nes viskas tik blogai ir blogai, ir blogai. <...>“.* Per keletą dramos terapijos sesijų buvo dirbama su pasaka „Ruonio kailis, sielos oda“, kur pagrindinis personažas buvo „Mergelė ruonė“ – būtybė, turinti moters ir ruonio fizinių savybių. Pasakoje, iš šios Mergelės ruonės medžiotojas atėmė jos kailį – ruoneną, simbolizuojančią esminę asmenybės dalį, be kurios ji nesijaučia pilna, nesijaučia savimi (Estés, 1997). Šių dramos terapijos sesijų metu Viktorija suprato, kad jos pavogta ruonena buvo jos šviesi vaikystė (*Priedas 6*): „ <...> *Mano faina vaikystė baigėsi, kai man buvo penki. <...>“.* Paklausus jos, kas jai yra tas medžiotojas atėmęs jos ruoneną, jos atsakymas buvo: „ <...> *tai mano mama <...>“.* Viktorija dalijosi, kad suvokimas apie prarastą vaikystę atėjo užduoties metu, kai buvo gaminamos kaukės, simbolizuojančios pačių dalyvių ruonenas – jų esminės dalis, kurias jos jaučiasi praradusios ir be kurių nesijaučia pilnavertės. Tuo metu jai atėjo supratimas, kad ji neprisimena dalies savo vaikystės: “ <...> *aš tiesiog neatsimenu savo vaikystės. Ir gal tą sesiją atėjo tas momentas, kad, ahm.. aš užblokavus savo vaikystę labai esu, ir man galbūt buvo sunku tą priimt <...>“.* Interviu metu Viktorija atsivėrė apie labai skausmingas ir traumuojančias patirtis – fizinį ir psichologinį smurtą vaikystėje, bei pasakojo, kad mėgino konfrontuoti savo mamą šia tema, tačiau ji smurtą neigė: „ <...> *[mama] neatsimena tų atvejų, kai bandė mane užmušti, jinai neatsimena atvejų, kai aš bėgau iš namų, kai tiesiog mane mušdavo. Aš jai visada buvau ar tai blogas vaikas, ar kažkuo nusikaltęs, netgi kai buvau tobulas vaikas. <...>“.* Mamos kaltinimai jai, vaikystėje buvo internalizuoti, tad ji pati pradėjo save kaltinti, menkinti ir manė, kad yra neverta gyventi: „ <...> *aš tada galvodavau, kokia aš esu bloga <...> aš esu, nežinau, nesveika, sugadinta, sužalota. Mano gyvenimas**

sužalotas. Čia viskas nuo pat pradžių, nuo gimimo, apie mane yra viskas blogai, ir aš nė neverta gyvent. <...>“. Esminis pokytis įvykęs dalyvėje dramos terapijos sesijos metu, buvo tai, kad ji atskyrė tai kas jai įvyko, nuo jos pačios ir perkėlė pyktį ir kaltinimą nuo savęs ant savo mamos: „<...> dabar yra tas, kad pala, tai čia ne apie mane, čia čia ne aš kalta buvau. Čia yra pagrinde mano mama <...>“. Grįžtant prie Pandoros skrynios mito, dar viena paralelė, kuria Viktorija dalijosi buvo pripažinimas to, kad jos mama ir atvėrė tą Pandoros skrynią: „<...> buvo ta paleista Pandoros skrynia ir gal dėl to kaltinu savo mamą labai, kad atrodo, nu kad čia jinai atvėrė visą šitą, čia per ją viskas <...>“. Šis suvokimas buvo esminis tuo, kad prieš gydymąsi Gydyimo centre Viktorija jautė pasimetimą ir nebuvo aišku dėl kokios priežasties kilo jos valgymo sutrikimas, dramos terapijos sesijos padėjo jai identifikuoti šią priežastį: „<...> tai ir yra mano problema, tiek su valgymu, galbūt tiek su nerimu yra mano vaikystė. <...> iki tos sesijos galbūt šeštos, aš gal net ne per daug ir suvokiau, kad tai susiję su mano vaikyste. <...>,, Kaip ir su bet kokia liga, taip ir su valgymo sutrikimais yra svarbu suvokti esminę priežastį paskatinusią ligos išsivystymą ir toliau ją palaikančią. Pasaka apie ruonę ir atliekama užduotis Viktorijai buvo „<...> tas kertinis momentas, kai aš supratau apie ką tai yra. Tai manau, kad čia šita, čia šita sesija šeštoji ir iššaukė man viską, ką, dėl ko turbūt ir psichiatrė labai džiaugėsi, nes tada aš pradėjau giliau žiūrėti į save ir man su valgymu problemos nebeliko <...>.“. Atėjęs aiškumas apie valgymo sutrikimo priežastį padėjo sveikimo kelyje, ir interviu Viktorija dalijosi, kad valgymo sutrikimo simptomų ji nebejuto. Viktorija dalijosi, kad jai kaip lankiusiai individualią terapiją, psichoterapijos grupės nebuvo iššūkis: „<...> psichoterapinės grupės, ten nu tai ką žinau, nu visada, nu primena labai normalią terapiją, kad kaip visada šnekėjau ir buvo toksai, pasišneki ir tiek, mat šnekėti nesunku. <...>“. Tačiau dramos terapijos užduotys jai sukėlė iššūkių ir iškėlė daug jausmų, kuriuos ji anksčiau intelektualizuodavo: „<...> man galbūt ir buvo sunkiausia tai, kad tos gynybinės reakcijos negalėjau pasiruošti <...>“. Viktorija vertino dramos terapiją, kaip labiausiai padėjusia jos gijimui : „<...> suprantu kiek tai daug davė, nes.. turbūt daugiausia ir davė visam šitam, toje ligoninėje per tas šešias savaites. <...>“.

Pasakoje apie ruonę savo gyvenimo atspindžių pamatė ir Saulė. Dramos terapijos sesijos metu ji sau uždavė klausimą, ką jai pačiai simbolizuoja ruonena ir kvestionavo ar ji iš viso ją kažkada turėjo: „<...> tuo momentu aš vis galvojau, kas tas mano ruonio kailis yra ir ar aš išvis jį kažkada turėjau, nes nuo pat vaikystės jaučiausi vieniša. <...>“. Klausimai sau iššaukė mažesnės jos versijos vaizdinį, kuris jai sukėlė daug emocijų: „<...> aš vien verkiau, nes įsivaizdavau mažąją save ir ji kaip kažkas, ji žino, kad kažkas ne taip, bet nesupranta, kas ne taip. Ir jai tiesiog liūdna ir nesupranta kur dėtis <...>“. Šioje citatoje matoma, kad Saulė pasakoja kaip ji matė mažąją savo versiją, kuri bandė rasti paaiškinimus, tam kas įvyko. Interviu

metu paklausus kokios mintys jai kilo apie vaikystę, kurios išsaukė ašaras ji atsivėrė, kad patyrė psichologinį smurtą iš savo tėvų, o ypatingai tėčio: „<...> *Kaip tėtis su manimi elgdavosi ir ko aš, ką, kas buvo. Smurtas, psichologinis smurtas ir kažkokios tokios patyčios iš tėvų. <...>“.* Saulė pasakoje apie ruonę pamatė savo tėčio atspindį medžiotojo personaže, kuris atėmė ruonio kailį: „<...> *jis taip rezonuoja su mano tėčiu. Jeigu taip būtų, kad nuo pat vaikystės tas kailis atrodo atimtas <...>“.* Ką šiai dalyvei simbolizuoja jos ruonena ji dalijosi sesijos metu apibūdindama tai kaip prarasta džiaugsminga vaikyste. Tai matosi ir jos sukurtoje kaukėje pateiktoje 7 *Priede*. Matyt dėl to užduoties metu jai iškilo mažosios jos vaizdinys, su kuria jau suaugusi Saulė mėgino šnekėti ir paguosti sakydama: „<...> *aš vis kartočiau jai, kad tu nusipelnai daugiau, tu šito nenusipelnai <...>“.* Tačiau jos mažoji Saulė neišgirdo: „<...> *Ji tarytum manęs negirdėjo <...>“.* Šis atstumas tarp Saulės ir jos vaikystės versijos jai kėlė sunkumų ir gyvenime, dėl to ji net turėjo sustabdyti studijas, kadangi jai pakartotinai kildavo įkyrios mintys ir sunkūs jausmai prisiminus vaikystę: „<...> *kai aš tiksliai žinočiau, kad man reikės imti akademines? <...> man labai būdavo sunku susikaupti, nes mano mintys tiesiog nukeliaudavo kažkur, o tas kažkur visada būdavo vaikystė. Aš verkdavau apie vaikystę <...>“.* Saulės manymu, pasaka apie ruonę prisidėjo prie jos vidinio vaiko gydymo: „<...> *Ruonio kailis, sielos oda. Jo, nežinau, ar čia gavosi kaip koks mažasis aš gydymas ir man to labai reikėjo. <...>“.* Ji dalijosi, kad po dramos terapijos sesijų jai šiek tiek palengvėjo kylantys jausmai galvojant apie įvykius iš jos vaikystės: „<...> *Nebe taip liūdna žiūrėti iš tos paguodžiančios pozicijos, nes anksčiau vos tai įsivaizduodavo, iš karto man toks skausmas, pradedu verkti, o dabar lengviau. <...>“.* Tačiau ji suprato, su psichologės pagalba, kad jai svarbu yra ne tik išgedėti ir išjausti liūdesį dėl savo vaikystės, jai svarbu yra ir išjausti pyktį ant savo tėvų. Tačiau Saulei tai padaryti labai sunku, kadangi ji stengiasi būti supratinga savo tėvams ir pateisinti jų elgesį su ja vaikystėje: „<...> *per psichoterapijos seansą vieną kalbėjom, kaip man reiktų išpykti tą ant tėvų, bet aš nesugebu išpykti to, nes aš vis sugalvoju kažkokią nors pusę, iš kurios man būtų gaila jų <...>“.* Saulė dalijosi, kad vienintelis momentas, kada jautė pyktį ant savo tėčio buvo dramos terapijos sesijos metu, tačiau pyktį ji jautė netiesiogiai tėčiui, o tėtį atspindinčiam personažui – medžiotojui iš pasakos apie ruonę: „<...> *Man rodos, tai vienintelis kartas, kai jaučiau pyktį savo tėčiui, bet čia buvo toks per personažą. Kitais atvejais nejaučiu pykčio link jo <...>“.* Saulės gijimo kelionė dar tęsiasi, tačiau jai buvo svarbu aiškiau suprasti dėl ko ir iš kur kyla įkyrios mintys ir, kad yra svarbu leisti sau jausti.

Pasakos ir mitai tyrimo dalyvėms atspindėjo jų pašąmonės gelmės ir padėjo iškilti prisiminimams ir jausmams, kurie buvo slopinami. Tiriamosios dalijosi, kad jos tiesiogiai arba ne tiesiogiai per personažą, galėjo išreikšti užslopintą pyktį. Dramos terapijos metu naudojamos pasakos padėjo sumažinti gynybinę reakciją ir atrasti savo valgymo sutrikimo priežastį.

3.1.2.2. Vidinė kova su baimėmis ir neužtikrintumu - link autentiško savęs

Nežinomybės baimė ir siekis elgtis autentiškai

Agota dalijosi, kad iš visų istorijų su kuriomis dirbome dramos terapijos sesijų metu, dvi buvo artimiausios ir labiausiai atspindinčios jos gyvenimą. Pirma buvo Melų pasaka iš Brolių Grimmų pasakų knygos. Tai trumpa pasaka, kurioje minima daug įvairių ir neįtikėtinų įvykių, pavyzdžiui tokių kaip skraidančios keptos vištos ar karvė lipanti ant stogo (Jacob Grimm, 2000). Agotos reakcija išgirdus šią pasaką buvo: „<...> galvojau nu tikras chaosas, kaip ir mano gyvenimas <...>“. Melų pasaka Agotai atspindėjo pasimetimą jos gyvenime. Pasimetimo jausmas buvo atpažįstamas ir antroje istorijoje – mite, kurio pavadinimas „Ariadnės siūlas“². Agotai šis mitas buvo artimas buvimo savo gyvenimo labirinte pojūčiu, ir bijojimu priimti klaidingus sprendimus: „<...> tai tas Ariadnės siūlas <...> pastaruoju ir jaučiuosi kaip tame gyvenimo labirinte ir nežinau, kas už to posūkio lauks ar ten kažkas gero, o gal tas minotauras jau bus, tas baisusis kažkoks minotauras? Nežinau. Ta nežinomybė tokia <...>“. Agota ne vieną kartą interviu metu dalijosi apie patiriamą nežinomybės baimę: „<...> man norisi viską kontroliuoti, bet vis tiek pasirinkimas tai ir rizikos turi, ir nežinomybės labai daug. O aš iš tų žmonių, kurie mėgsta ir viską permąstyti, žinoti, ir bijo to tokios nežinomybės, spontaniškumo <...>“. Kaip atsispindi citatoje, Agota mėgina kontroliuoti tai ką ji gali siekdama išvengti nežinomybės ir užtikrinti savo saugumą. Tačiau rizikos atsisakymas lemia vidinį susikaustymą. Tai tapo akivaizdu dramos terapijos sesijų metu, kai jai kildavo sunkumų atliekant užduotis, kuriose prireikdavo spontaniškumo: „<...> su tom figūrėlėmis, kai reikėjo sukurti kažkokią istoriją. Tai tas momentas buvo sunkus, nes vėl gi aš iš tų žmonių, kurie mėgsta viską permąstyti, o čia reikėjo spontaniškumą įjungti. <...>„. Kitai tyrimo dalyvei, Elenai, irgi kilo iššūkių su išsilaisvinimu iš susikaustymo. Ji dalijosi, kad pastebėdavo savo susikaustymą tiek dramos terapijos sesijų metu, tiek ir kasdienybėje: „<...> supratau, kiek labai būnu susikausčius kasdieniniame gyvenime, nes dramos terapija, atrodo nu mes... vistiek nėra, kad darytum kažką tokio, ko žmonės šiaip nedaro, ane? <...>“. Abejoms tiriamosioms dėl susikaustymo taip pat kildavo baimė ką apie jas pagalvos kiti, o tai stabdydavo jų autentišką elgesį. Elena pasakojo: „<...> Visada galvojau, ką kiti pagalvos. Kaip tu čia elgiesi, nėra, kad kažkaip spontaniškai galėtum <...>“. Agota jaudinosi, ką kiti pagalvos per dramos terapijos užsiėmimus: „<...>

² „Ariadnės siūlas“ tai mitas apie graikų didvyrio Tesėjo kovą labirinte su minotauru – mitine būtybe, kuri yra pusiau jautis ir pusiau žmogus. Tam, kad Tesėjas įveiktų minotaurą ir galėtų grįžti iš labirinto, Karaliaus Mino duktė Ariadnė, jam įteikė magišką kardą ir raudonų siūlų kamuoliuką, kurio galas vedė į išėjimą (Nikolajus Kunas, 2022).

nuolatinio susirūpinimo: o ką gi pagalvos kiti? Kaip aš atrodau iš šalies? <...>“. Nuolatinis galvojimas apie tai ką mano kiti galimai kyla iš neužtikrintumo, dėl savo pačios nuomonės ir nesijautimo tvirtai savyje. Agota atskleidė, kad matė panašumų tarp savęs ir Coliukės personažo, nes pastaroji taip pat labiau paisė aplinkinių nuomonės, nei savo pačios: „<...> *jinai [Coliukė] visą tą kitų aplinkos reakciją į save priiminėjo už gryną tiesą, kad jeigu pasakė, kad negraži, nu tai jau ir yra negraži.<...>“.* Tuo pačiu sunkumu dalijosi ir Elena, kuri pasakojo, kad net paprastai bendraujant su savo draugais yra lengvai paveikiama kitų nuomonių: „<...> *nežinau ko noriu. Nu vat man pasakyt vat kokį mažiausią komentarą, kad pagalvok apie tai, ir aš jau priimčiau kaip 100 procentų <...>“.* Nesaugumas savyje, baimė ir neužtikrintumas dėl savo nuomonės, bijojimas elgtis taip kaip norisi pačiai - skatina tiriamųjų susikaustymą. Abi tyrimo dalyvės dalijosi, kad yra baisu daryti tai kas joms nežinoma ir nauja. Agota pasakojo: „<...> *aš bijau išlipti iš tos komforto, komforto zonos <...> nu juk aš dabar kažkur į nežinomybę žengsiu, nu tai viskas prapulsiu ten jau, nudegsiu ten, nežinau nuskriaus mane <...>“.* Gydydamasi Gydyimo centre ji taip pat suprato, kad jos valgymo sutrikimo ir depresijos priežastys yra susijusios su pasirinkimų baime: „<...> *su psichoterapeute kalbėjom kaip, visos problemos mano ir su valgymais, ir su depresija susiję būtent su pasirinkimais, ir tų pasirinkimų pasekmių nusivylimu“ <...>.* Šioje citatoje vėl gi matomas poreikis save apsaugoti nuo nenorimų pasekmių priimant sprendimus. Savęs saugojimas yra labai svarbus ir Elenai, kuri dalijosi savo baime daryti tai kas jai nepažįstama ir nesaugu: „<...> *mano vidinis kažkoks išėjimas iš komforto zonos, vat negaliu, nežinau. Labai susikausčiusi aš. <...>“.* Tačiau nepaisant šių baimių, abi tiriamosios turėjo norą ir siekį daryti tai kas joms nauja dramos terapijos sesijų metu. Agota dalijosi savo patirtimi, kai jai tai pavykdavo išeiti iš komforto zonos: „<...> *patiko tas žaismingumą savyje pajauti ir kažkaip ir vaikystę tą prisiminti ir atsipalaiduoti, truputėlį ir pakvailioti, ir pakurti. <...>“.* Agota pati save nustebino naujai pamačius save: „<...> *kažkaip buvo labai įdomu, nes nu kažkaip atrandi savyje tokį kūrybiškumą, netikėtą spontaniškumą. <...> Ir kažkaip visai neblogai gavosi ir kartais pats save nustebini <...>“.* Elenai išėjimas iš komforto zonos taip pat buvo pozityvi patirtis. Per vieną iš dramos terapijos sesijų, kai buvo kuriamos absurdiškos pasakos, ji sukūrė laisvą ir nerūpestingą personažą – kregždutę: „<...> *tokia visiškai nerūpestinga, kur realiame gyvenime tikrai ten nebandytum <...> labai nerūpestingas personažas. Esi toks vaikiškas, tai atrodo gali taip daryt, nes nu nelabai realistiška <...>“.* Paklausus jos koks jausmas buvo vaidinti laisvą kregždutės personažą, ji atsakė: „<...> *tada labiau galvojau, ko aš pati norėčiau, nes tiesiog elgiausi... taip, kaip vat man atrodo <...>“.* Elena būdama personaže galėjo pasijausti laisva nuo aplinkinių lūkesčių, o tai ją paskatino elgtis taip kaip yra autentiškai jai - galvoti ir daryti tai ko ji pati norėjo.

Agota ir Elena atvirai pasidalijo savo gyvenimiškais iššūkiais ir kaip jie atsispindi pasakose naudojamose dramos terapijos sesijų metu. Vidinis chaosas ir baimė kylantys iš nepasitikėjimo savimi, savo nuomone ir sprendimais yra sunkiai pakeliamas ir skatina vidinį susikaustymą. Susikaustymas joms padeda saugant jas nuo nežinomybės, tačiau trukdo elgtis ir mąstyti laisvai. Tačiau dramos terapijos metu sukūrus saugią erdvę ir leidus dalyvėms patyrinėti save per personažus jos pajuto pozityvius jausmus ir laisvę elgtis ir galvoti taip kaip jos pačios nori ir pažinti savo spontaniškas ir kūrybiškas puses.

Baimė atskleidžiant svarbią savo dalį – lytinę tapatybę

Baimė būti autentiškai savimi gali pasireikšti ir per kitokią prizmę. Viena iš tyrimo dalyvių, Luka, dalijosi, kad ilgą laiką bijojo pripažinti tiek sau tiek kitiems, kad yra nebinarinis asmuo: „<...> aš taip labai ilgą laiką slėpiau šitą dalyką, ne tik nuo aplinkinių, bet ir nuo savęs, tai vis dar labai sunku apie tai kalbėti ir apie, ir kitiems žmonėms šitą sakyti. <...>“. Ji pasakojo, kad dramos terapijos sesija, kurios metu buvo kuriamos kaukės simbolizuojančios dalyvių ruonenas, buvo svarbiausia jai per visą laikotarpį kol gydėsi Gydomo centre. Ši sesija jai buvo svarbiausia, kadangi ji pirmą kartą atskleidė kitiems savo lytinę tapatybę: „<...> Ta, kur mes kaukes darėm. Aš žinau, kad ji ir svarbiausia buvo ir šiaip mano visoje, visą laiką kol buvau dienos stacionare, nes tada aš ir pirmą kartą kažkam tai taip normaliai comin'au out. [atsiskleidžiau] <...>“. Luka sesijos metu dalijosi, kad jos sukurta kaukė (8 Priedas) simbolizuoja jos nebinarinę lytinę tapatybę - kaukėje atsispindi tiek moteriški tiek ir vyriški bruožai. Pati dalyvė išreiškė žavesį Mergelės ruonės personažu, kadangi ji pasakoje pasirinko nebekentėti buvusiuose santykiuose ir teikti pirmenybę savo poreikiams: „<...> ji gale iš viso to nuvarė atgal į vandenį. Kad jinai išdrįso tai padaryti. Ir tada, kad jinai taip ilgai kankinosi ir buvo tarp žmonių, kuriuos.. nežinau, ar myli tinkamas žodis <...>“. Lukai savo poreikių prioretizavimas reiškė tai, kad ji nusprendė nebeslėpti savo lytinės tapatybės. Keletą dienų prieš dramos terapijos sesiją, ji atskleidė terapeutei, su kuria ir suprato, kad jos valgymo sutrikimas kilo iš šios svarbios savo dalies slėpimo: „<...> keturios dienos prieš ar trys, buvo būtent ta sesija su psichoterapeute kur mes sujungėme viską su mano mitybos sutrikimu ir su mano tapatybe <...>“. Tuomet atėjo suvokimas, kad ji turi pasidalinti šiuo suvokimu su kitais svarbiais asmenimis jos gyvenime, nors ir buvo baisu tai daryti: „<...> reikia visiem pasipasakoti, reikia tėvam reikia, kad šeima suprastų ir panašiai. Tai buvo labai daug baimės apie šitą dalyką. <...>“. Paskutinės dramos terapijos sesijos metu atliekamos užduotys rėmėsi Ariadnės siūlo mitu. Viena iš užduočių buvo vizualizacija, kurios metu dalyvės buvo vedamos į jų vidinius labirintus, kur jos galėjo susitikti savo vidinį minotaurą. Minotauras dalyvėms buvo apibūdintas kaip ta jų asmenybės dalis, kurią norisi slėpti nuo pasaulio. Lukai ši patirtis buvo

reikšminga, nes ji išvydo savęs viziją, kurią kol kas slepia, bet ateityje ją mato kaip laisvą ir pilnai atsiskleidusią: „<...> *pas mane tas minotauras buvo ateities aš. Kur aš toks laisvesnis savyje esu.* <...>“. Įdomu ir tai, kad prieš tai interviu kalbėdama apie save, Luka naudodavo moterišką linksnį, na o kalbėdama apie savo ateities versiją, naudojo vyriškąjį. Luka dalijosi, kad dramos terapijos sesijos jai buvo svarbios, nes padėjo jaustis laisvesnei dėl patiriamo saugumo, o tai leido daugiau atsiverti: „<...> *jinai [dramos terapija] buvo reikšminga tuo, kad aš realiai dėl jos varydavau ten antradieniais ir penktadieniais, kitos terapijos man labai nepatikdavo* <...> *visą laiką labai saugiai jaučiausi. Aš manau, kad aš labiausiai atsivėriau per dramos terapiją.*“ <...>. Laisvumas ir saugumas patirtas dramos terapijos metu, padėjo atsiverti ir už terapinės grupės ribų bendraujant su savo šeima: „<...> *kai per terapijas būdavo lengviau kalbėti apie tai dėl to namuose buvo apie tai lengviau kalbėti. Namuose saugiau jaučiausi* <...>“. Nors Luka dar buvo gijimo kelyje, jos manymu dramos terapija buvo esminė jos sveikimo kelyje: „<...> *Nuoširdžiai nemanau, kad aš tokį didelį ir tokį greitą progresą būčiau padarius, jeigu ne dramos terapija.* <...>“. Savęs pamatymas ir pažinimas kituose vaidmenyse padėjo geriau jaustis ir atvirai išsipasakoti: „<...> *Su visais vaidmenimis daug laisviau jaučiausi ir dėl to aš galėjau ir kitose terapijos laisviau jaustis, ir daugiau atsiverti.* <...>“.

Dramos terapijos erdvė ir susitapatinimas su pasakų ir mitų herojais padėjo tiriamajai jaustis saugiai. Patirtas saugumas buvo svarbus faktorius padėjęs priimti ir atskleisti slepiamą lytinę tapatybę kitiems.

Baimė renkantis save – asmeninių poreikių prioretizavimas

Asmeninių poreikių ignoravimas gali būti kliūtis savęs pažinimui. Nuolatos dėmesį skiriant kitiems gali pasimiršti ko pats žmogus nori. Tiriamoji Kristina interviu dalijosi, kad iš visų pasakų ir mitų jai artimiausia buvo „Ruonio kailis, sielos oda“. Jai, kaip motinai, stipriausias emocijas sukėlė Mergelės ruonės personažas, kuris po ilgo kančios periodo pasirinko klausyti savo poreikių³: „<...> *kai pati turi vaikų, tai kažkaip sunku, gal susitaikyt, kad jinai norėjo tos ruonenos, bet nenorėjo tą vaiką palikti* <...>“. Kristina išgirdus šią pasaką kėlė sau klausimą apie savo pačios ruoneną ir suprato, kad jai tai yra apie rūpinimąsi savimi ir meilę sau (9

³ Mergelę ruonę pamilęs medžiotojas iš jos pagrobė ruoneną, o mainais už ją privertė už jo ištekėti. Medžiotojas jai pažadėjo sugražinti ruoneną po septynerių metų. Vedybų gyvenimu ruonė nesidžiaugė, gyvenimas sausumoje sukėlė daug kančių, o jos fizinė sveikata sparčiai blogėjo. Tai, kas ją laikė taip kankintis ir likti tame santykiuje buvo ruonenos atgavimo pažadas ir bendras jos ir medžiotojo vaikas. Galiausiai, pasakos pabaigoje ruonė savo sūnaus pagalba susigražino ruoneną ir grįžo gyventi atgal į vandenyną, kur jos fizinė būklė iš karto pagerėjo. Mama ruonė neužmiršo lankyti savo sūnaus, išnirdama su juo pabendrauti prie kranto (Estés, 1997).

Priedas): „<...> mažai laiko dėl savęs, nu sau skiriu tiesiog, kad galbūt daugiau aplinkiniai rūpi, norisi padėti, o pamirštu save taip kažkaip, kaip ir ta ruonė, kad jinai tiesiog gyveno dėl šeimos, o paskui kažkaip suprato, kad jai reikia, nu jos reikia to kailio. <...>“. Kristina dalijosi, kad rūpinimasis savimi jai tapo svarbus ne tik dėl savo poreikių tenkinimo, bet ir dėl baimės prarasti jai svarbius žmones: „<...> pradėjau galvot, kad reikia gal daugiau sau dėmesio skirt, savim daugiau rūpintis, nes jeigu savim nesirūpinsiu, tai paskui ir kitiems būsiu nereikalinga. <...>“.

Tiriamoji pastebėjo, kad dėl nepatenkintų asmeninių poreikių ir nesirūpinimo savimi jai kildavo pykčio proveržiai, kurie kenkė jos asmeniniams santykiams: „<...> reikia pagalvoti dėl ko aš tą pyktį jaučiu, kad nu paskui dėl to pykčio blogėja ir santykis, ir su savimi, ir su aplinkiniais. <...>“. Kristina suprato, kad persivalgymo priepuoliai jai ir kyla dėl patiriamų sunkių emocijų ir, kad norint pagyti yra svarbu suvokti savo emocijų kilimo priežastis: „<...> tas pats gal požiūris į maistą, kad nereikia ten visko į save įkišt, tiesiog reikia ieškoti priežasčių, kodėl aš taip jaučiuosi. <...>“.

Per dramos terapijos sesiją, Ariadnės mito labirinto vizualizacijos metu, Kristina suprato, kad jos vidinis minotauras, ta dalis, kurią ji stengiasi slėpti ir malšinti, buvo pykčio emocija: „<...> suvokiau, kad stipriausias jausmas, kurį noriu paslėpti, yra tas pyktis <...>“. Tiriamoji dalijosi, kad impulsyvi pykčio reakcija verčia jaustis nemaloniai ir kaltai, tad ji pati norėtų sąmoningiau pastebėti ir reikšti savo emocijas: „<...> kad tas mąstymas būtų prieš tą pyktį, kad tas apmąstymas tų jausmų, kaip juos reikšti. O pas mane kažkaip apsvirtę viskas, pirma padarau, o tada galvoju <...>“.

Dramos terapija Kristinai padėjo atsipalaiduoti ir atsitraukti nuo gyvenime patiriamos įtampos: „<...> padėjo atsipalaiduot kažkiek taip pabūt vaiku žaismingiau kažkaip, nes vistiek visas suaugusiųjų gyvenimas toks jau labiau įtemptas. <...>“.

Atsitraukimas nuo įtampos ir atsipalaidavimas yra svarbūs norint suprasti savo poreikius, įsiklausyti į save ir suprasti savo norus. Tiriamoji suprato, kad savo poreikius buvo apleidusi ir teikdavo prioritetą kitiems. Tačiau dėl nepatenkintų asmeninių poreikių ir emocijų slopinimo, tyrimo dalyvei kildavo pykčio proveržiai, kurie kenkdavo asmeniniams santykiams. O kaltės jausmas dėl išreikšto pykčio skatino žalingą savęs ramino strategiją persivalgant.

Kelias į savęs pažinimą tyrimo dalyvėms buvo sudėtingas, permainingas ir turtingas vidiniais suvokimais apie save ir savo gyvenimą. Mitai ir Pasakos padėjo valgymo sutrikimais sergantiems asmenims atspindėti jų asmenybę ir gyvenimiškus iššūkius. Dramos terapijos užduotys padėjo tiriamosioms aiškiau suprasti save, atrasti savo nematytas puses, išbandyti naujas elgesio formas ir net padėti atrasti valgymo sutrikimo išsivystymą lėmusias priežastis.

3.2. Vaidmenų profilių vertinimo rezultatai

Tyrimo dalyvės gydėsi Gydyto centre, kur dramos terapija buvo viena dalis iš viso kompleksinio gydymo plano. Tad vaidmenų profilių vertinimas neatskleidžia izoliuoto dramos terapijos poveikio, o parodo bendrą savo asmenybės matymo kaitą, kuri buvo veikiamą įvairių faktorių. Buvo atlikti du Vaidmenų profilių vertinimai. Pirmasis vertinimas vyko pirmosios dramos terapijos sesijos metu. Ne visos tiriamosios dalyvavo pirmoje dramos terapijos sesijoje, kadangi kai kurios iš jų į Gydyto centrą įsirašė vėliau. Lentelėje žemiau pateikiama informacija kada kiekviena iš tiriamųjų dalyvavo pirmoje dramos terapijos sesijoje. Toms, kurios nedalyvavo nuo pat pradžių, pirmasis vertinimas vyko individualiai joms paskirsčius vaidmenis į kategorijas. Antrasis vertinimas vyko interviu metu, lentelėje pateikiami laiko tarpai tarp paskutinės dramos terapijos sesijos ir interviu, bei bendras laikas tarp pirmojo ir antrojo vertinimo.

Tiriamųjų Vaidmenų profilių vertinimas.

8 Lentelė.

Tiriamoji	Pirma DT sesija	Paskutinė DT sesija	Laikas tarp paskutinės DT sesijos ir interviu	Laikas tarp Vaidmenų profilių įvertinimų
Agota	26.01.2024	23.02.2024	7 d.	36 d.
Saulė	26.01.2024	23.02.2024	13 d.	42 d.
Luka	23.01.2024	23.02.2024	10 d.	42 d.
Kristina	23.01.2024	23.02.2024	14 d.	46 d.
Viktorija	30.01.2024	23.02.2024	15 d.	40 d.
Elena	23.01.2024	13.02.2024	32 d.	53 d.

Žemiau bus pateikiami atskiri kiekvienos dalyvės Vaidmenų profilių vertinimo rezultatai. Lentelėse matomi vaidmenų paskirstymai. Kairėje esančios lentelės parodo vaidmenų pasiskirstymą pirmojo vertinimo metu, dešinėje – antrojo. Pasikeitimas indikuojamas spalvomis, pvz. “Tai esu aš” kategorija žymima mėlynai, jei buvo pasikeitimas po terapijos, mėlynai pažymimi vaidmenys naujose kategorijose. Taip bus nurodyti pasikeitimai ir kategorijose. Lentelė atskleidžia spalvų žymėjimo reikšmes. Vaidmenų vertinimas pozityviais ir negatyviais yra grindžiamas subjektyviu pačių dalyviu vertinimu.

Tiriamųjų Vaidmenų profilių spalvų reikšmės.

9 Lentelė.

Spalvos identifikuoja, kuriose kategorijose vaidmenys buvo prieš terapiją ir rodo pasikeitimą "Po lentelėje"		Sutampa prieš ir po
		Tai esu aš
		Tai nesu aš
		Nesu tikra ar tai esu aš
		Tuo aš noriu būti

3.2.1. Agotos Vaidmenų profilių analizė

Laiko tarpas tarp dviejų Vaidmenų profilių vertinimų yra 36-ios dienos, antras vertinimas vyko praėjus 7-ioms dienoms nuo paskutinės dramos terapijos sesijos.

Prieš dramos terapiją				Po dramos terapijos			
Tai esu aš	Tai nesu aš	Nesu tikra ar tai esu aš	Tuo aš noriu būti	Tai esu aš	Tai nesu aš	Nesu tikra ar tai esu aš	Tuo aš noriu būti
Pesimistė	Skriaudėja	Konservatyvus žmogus	Turtingas žmogus	Pesimistė	Skriaudėja	Konservatyvus žmogus	Turtingas žmogus
Dukra	Dvasinė vedlė	Egoistė	Gražuolė	Dukra	Dvasinė vedlė	Egoistė	Gražuolė
Kritikė	Meilužė	Piktas žmogus	Žmona	Kritikė	Meilužė	Piktas žmogus	Žmona
Aseksuali	Šventoji	Menininkė	Didvyrė	Aseksuali	Šventoji	Menininkė	Didvyrė
Pasimetęs žmogus	Benamė	Heteroseksuali	Išmintingas žmogus	Pasimetęs žmogus	Benamė	Heteroseksuali	Išmintingas žmogus
Vyresnioji	Auka	Homoseksualus žmogus	Motina	Vyresnioji	Auka	Homoseksualus žmogus	Motina
Maištininkė	Našlaitė	Biseksuali	Suaugęs žmogus	Maištininkė	Našlaitė	Biseksuali	Suaugęs žmogus
Susirūpinusi	Pabaisa	Teisėja	Karė	Susirūpinusi	Pabaisa	Teisėja	Karė
Sesuo	Zombis	Paauglys	Vizionierė	Sesuo	Zombis	Paauglys	Gyduolė
Bailė	Vargšas žmogus	Nekaltas žmogus	Magė	Bailė	Vargšas žmogus	Nekaltas žmogus	Optimistė
Vidutinis žmogus	Tėvas	Fanatikė		Vidutinis žmogus	Tėvas	Ateistė	Tikinti
Neišmanėlė	Žudikė	Pagalbininkė		Neišmanėlė	Žudikė	Sergantis žmogus	Pagalbininkė
Svajotoja	Vyras	Šykštuolė		Svajotoja	Vyras	Keršytoja	
Sergantis žmogus	Nedorėlė	Demonas			Nedorėlė	Išgyvenęs žmogus	
Klounė	Brolis	Tikinti			Brolis	Nusidėjėlė	
Vaikas	Policininkė	Atstumtoji			Policininkė	Radikalė	
Ateistė	Deivė	Liudininkė			Deivė	Vizionierė	
	Vergė	Savižudė			Vergė		
	Sūnus				Sūnus		
	Nusidėjėlė				Vaikas		
	Keršytoja				Klounė		
	Radikalė				Atstumtoji		
	Gyduolė				Liudininkė		
	Optimistė				Savižudė		
	Išgyvenęs žmogus				Demonas		
					Šykštuolė		
					Fanatikė		
					Magė		

10 lentelėje:

Prieš dramos terapiją. „Tai esu aš“ kategorijoje yra 17 vaidmenų, „Tai nesu aš“ – 25, „Nesu tikra ar tai esu aš“ – 18, „Tuo aš noriu būti“ – 10.

Po dramos terapijos. Kategorijoje „Tai esu aš“ vaidmenų sumažėjo iki 13, „Tai nesu aš“ padidėjo iki 28, „Nesu tikra ar tai esu aš“ sumažėjo iki 17, o „Tuo aš noriu būti“ padidėjo iki 12. Lyginant vaidmenų profilių grupes prieš ir po iš viso yra 50 sutampančių vaidmenų ir 20 nesutampančių. Galima daryti prielaidą, kad tie vaidmenys, kurie sutampa atspindi tvirtesni Agotos asmenybės branduolį. Lyginant pusiausvyrą tarp „Tai esu aš“ ir „Tai nesu aš“ kategorijų matomas didesnis vaidmenų balansas prieš dramos terapiją. Tačiau padidėjęs disbalansas yra ir dėl to, kad negatyvesni vaidmenys iš „Tai esu aš“ kategorijos buvo perkelti į kitas. Tad „Tai esu aš“ kategorija buvo sudaryta iš pozityvesnių vaidmenų, nei prieš terapiją. Pavyzdžiui, po terapijos Agota nebebuvo tikra ar ji vis dar yra „Sergantis žmogus“, paprašius pakomentuoti ji pasakė: „<...> Jeigu paimsime fiziškai nu tai šiuo metu, tai, nu gal jau nu jau toli nuo to, ką aš pavadinčiau sergančiu žmogumi <...>“. Ji minėjo, kad kai pirmą kartą atliko užduotį ji jautėsi serganti, nes jautė artėjantį nervinės anoreksijos atkrytį: „<...> tada su valgymais man buvo toks truputėlis, toks lyg ir slinkimas į atkrytį <...>“. Agota taip pat nebelaikė savęs „Klounė“ ar „Vaiku“, kuriuos ji vertino kaip neigiamus vaidmenis. „Klounė“ jai asocijavosi su pajuokų objektu: „<...> visi badytų pirštais ir juoktųsi <...>“, o „Vaikas“ siejosi su nebrandumu, nors ji paminėjo, kad vidinį žaismingumą jai svarbu išsaugoti: „<...> aš norėčiau kažkaip suaugti ir nu nežinau, bent jau galbūt turėti tą vidinį vaiką, bet nebūti tuo išoriniu vaiku. Būti savarankiška <...>“. Dėl šios priežasties „Suaugęs žmogus“ yra „Tuo aš noriu būti“

kategorijoje abiejuose Vaidmenų profilių įvertinimuose. Taip pat „Tai nesu aš“ kategorijoje padaugėjo negatyvių vaidmenų skaičius iš „Nesu tikra ar tai esu aš“ grupės. Agota perkėlė tokius negatyvius vaidmenis kaip „**Fanatikė**“, „**Šykštuolė**“, „**Demonas**“, „**Atstumtoji**“, „**Savižudė**“. Tačiau, kai kurie negatyvus vaidmenys buvo perkelti priešinga linkme iš „Tai nesu aš“ į „Nesu tikra ar tai esu aš“: „**Keršytoja**“, „**Nusidėjėlė**“, „**Radikalė**“. „Tuo aš noriu būti“ kategorijoje atsirado daugiau pozityvesnių vaidmenų kaip „**Gyduolė**“, „**Optimistė**“, „**Tikinti**“ ir „**Pagalbininkė**“. Bendrai įvertinus pasikeitimą po dramos terapijos, Agota save mato labiau iš pozityvesnės pusės.

Vaidmuo, kurį Agota išskyrė kaip svarbų ir su kuriuo gyvenime patiria sunkumų yra „**Bailė**“. Jai šis vaidmuo yra apie nepasitikėjimą savimi ir baimę daryti kažką naujo, rizikuoti: „<...> *bijau rizikuoti, išeiti iš tos komforto zonos. Bijau bandyti <...> nesu toks labai savimi pasitikintis žmogus <...>*“. Tiriamajai ši baimė sukelia sunkumų gyvenime, nesėkmių baimė trukdo bandyti kažką naujo ir mokytis iš savo klaidų, „<...> *visos tos baimės ir nepasitikėjimas savimi labai trukdo gyvenime, nes kitiems <...> Jie kažkaip nebijo to, o moka iš to pasimokyti. O aš kažkodėl nu labai bijau tų nesėkmių. <...>*“. Baimė gali būti trukdis formuojantis asmenybei kritiniu laikotarpiu - paauglystėje. Agota užsiminė, kad ji šiuo laikotarpiu buvo nedrąsi palyginus su bendraamžiais, dėl to neatrado savo mėgstamų veiklų: „<...> *Labai labai trukdė paauglystėje, kai visi žmonės ėjo, kažkaip bandė, bandė atrasti save kažkokioje veikloje. O aš ne, nes tiesiog bijojau. <...>*“. Tai, kad šis vaidmuo matomas ir prieš ir po terapijos, bei tai, kad ji šį vaidmenį jautė ir paauglystės periodu, indikuoja, kad Agota laiko vaidmenį „**Bailė**“ savo asmenybės dalimi.

Kitus svarbius vaidmenis, išskyrė šio magistrinio tyrimo tyrėja, pagal tai kiek plačiai Agotai kilo noras atsiverti ir pagal tai kiek emocionalu buvo kalbėti apie juos. Agota linkusi nuvertinti save ir savo žinias, dėl to sau priskyrė „**Neišmanėlės**“ vaidmenį: „<...> *Nuolat tiesiog toks jausmas, kad man stokoja žinių ir ahh kažkokių gabumų <...>*“. Neišmanymą ji taip pat jaučia bendraujant su žmonėmis, nes yra didelė baimė pasakyti kažką ne taip ir įskaudinti: „<...> *būtent tame neišmanymas. Kaip reaguoti, kad žmogų neįskaudinti, kad parodyt, kad tau ne, nu tu nenori skaudinti, tai ir tau nevienodai tau rūpi. <...>*“. Kitas svarbus vaidmuo – „**Šventoji**“. Nors Agota sau nepriskyrė šio vaidmens, tačiau svarbu jį aptarti, kadangi jis buvo svarbus vaikystėje ir veikia jos savęs suvokimą dar ir dabar: „<...> *nuo vaikystės netgi tėvai kūrė mano vaizdą kaip nu toks angeliukas <...>*“. Agota dalijosi, kad jai patiko šis tėvų požiūris ir norėjose būti gera: „<...> *Man ir norėjosi būti ta gerąja šventąja manim <...>*“. Ji mano, kad stipraus šio vaidmens laikymosi pasekmė yra tai, kad ji nepriima savybių ir jausmų, kuriuos ji laiko neigiamais: „<...> *galbūt dėl to ir taip sunku toleruoti savyje tas blogas savybes, neleisti sau nei ten pykti, nei ten irsti <...>*“. „**Pasimetusio žmogaus**“ vaidmenį Agota laiko savo

asmenybės dalimi. Jį sau priskyre ir prieš ir po terapijos. Šį vaidmenį ji sieja su neužtikrintumu dėl sprendimų priėmimo ir prilygino pasimetimą labirinte iš Ariadnės mito: „<...> *jaučiuosi vat tame labirinte po kol kas ir nežinau, kur tas kelias ir iki kur jisai nuves, tai tokioj nežinomybėj truputėlį pasimetusi.* <...>“. „**Pesimistės**“ vaidmenį Agota atpažįsta savyje dėl nusistatymo, kad jai nesiseks: „<...> *aš visad tikiuosi visko, ko blogiausia aš visad nupaišau sau tą blogiausių variantą.* <...>“. Tačiau Agotos savęs matyme pastebimas pakitimas, nors save vertina kaip pesimiste ji norėtų pasikeisti, tai rodo „**Optimistės**“ vaidmens perkėlimas į „Tuo aš noriu būti“ kategoriją.

Prieštarinių vaidmenų matoma „Nesu tikra ar tai esu aš“ kategorijoje, jie yra: „**Heteroseksuali**“, „**Homoseksuali**“ ir „**Biseksuali**“. Agota tai aiškina pasimetimu dėl savo seksualinės orientacijos: „<...> *Pastaruojų pas mane, nu dėl mano seksualinės orientacijos, tai labai labai daug abejonių.* <...>“. Galima teigti, kad dėl šio painumo ji sau priskiria „**Aseksualios**“ vaidmenį.

Vertinant bendrai Agotos Vaidmenų profilius prieš ir po terapijos, matoma, kad „Nesu tikra ar tai esu aš“ kategorijoje yra didelis kiekis vaidmenų, didesnis nei dviejose kitose kategorijose. Tai, kad kategorijoje „Tuo aš noriu būti“ yra daugiau nei 5 vaidmenys rodo, kad Agota turi aiškų suvokimą kuo ji nori būti. Tačiau taip pat, remiantis tuo, kad pas ją stipriai išreikštas „**Bailės**“ vaidmuo gali rodyti, kad ji jaučia, kad negali pasiekti savo norimo idealo.

3.2.2. Saulės Vaidmenų profilių analizė

Saulės Vaidmenų profilių pirmas ir antras vertinimai. II Lentelė.

Prieš dramos terapiją				Po dramos terapijos			
Tai esu aš	Tai nesu aš	Nesu tikra ar tai esu aš	Tuo aš noriu būti	Tai esu aš	Tai nesu aš	Nesu tikra ar tai esu aš	Tuo aš noriu būti
Turtingas žmogus	Vergė	Maitininkė	Išmintingas žmogus	Turtingas žmogus	Vergė	Maitininkė	Išmintingas žmogus
Pagalbininkė	Dvasinė vedlė	Egoistė	Optimistė	Pagalbininkė	Dvasinė vedlė	Egoistė	Manininkė
Suaugęs žmogus	Šventoji	Šykštuolė	Didvyrė	Suaugęs žmogus	Šventoji	Šykštuolė	
Dukra	Benamė	Ateistė		Dukra	Benamė	Ateistė	
Heteroseksuali	Gyduolė	Neišmanė		Heteroseksuali	Gyduolė	Neišmanė	
Susirūpinusi	Nasiatė	Menininkė		Susirūpinusi	Nasiatė	Išgyvenęs žmogus	
Vidutinis žmogus	Zombis	Gražuolė		Vidutinis žmogus	Zombis	Nekaltas žmogus	
Svajotoja	Vyresnioji	Tikinė		Svajotoja	Vyresnioji	Kritikė	
Pasimetęs žmogus	Sūnus			Pasimetęs žmogus	Sūnus	Vizionierė	
Sesuo	Paauglys			Sesuo	Paauglys	Sergantis žmogus	
Išgyvenęs žmogus	Deivė			Gražuolė	Deivė	Keršytoja	
Bailė	Magė				Magė	Bailė	
Nekaltas žmogus	Demonas				Demonas	Karė	
Vizionierė	Vargšas žmogus				Vargšas žmogus	Teisėja	
Karė	Vaikas				Vaikas	Pesimistė	
Kritikė	Savižudė				Savižudė	Atstumtoji	
Sergantis žmogus	Aseksuali				Aseksuali	Nedorėlė	
Keršytoja	Homoseksualus žmogus				Homoseksualus žmogus	Optimistė	
	Vyras				Vyras	Didvyrė	
	Brolis				Brolis		
	Klounė				Klounė		
	Skriaudėja				Skriaudėja		
	Tėvas				Tėvas		
	Žudikė				Žudikė		
	Policininkė				Policininkė		
	Meluzė				Meluzė		
	Biseksuali				Biseksuali		
	Liudininkė				Liudininkė		
	Piktas žmogus				Piktas žmogus		
	Konservatyvus žmogus				Konservatyvus žmogus		
	Auka				Auka		
	Nusidėjė				Nusidėjė		
	Radikale				Radikale		
	Žmona				Žmona		
	Pabaissa				Pabaissa		
	Motina				Motina		
	Fanatikė				Fanatikė		
	Nedorėlė				Tikinė		
	Pesimistė						
	Atstumtoji						
	Teisėja						

Tarp dviejų Vaidmenų profilių įvertinimų buvo praėjusios 42 dienos, antras įvertinimas vyko praėjus 13-ai dienų nuo paskutinės dramos terapijos sesijos.

11 Lentelėje:

Prieš dramos terapiją. „Tai esu aš“ kategorijoje yra 18 vaidmenų, „Tai nesu aš“ – 41, „Nesu tikra ar tai esu aš“ – 8, „Tuo aš noriu būti“ – 3.

Po dramos terapijos. Kategorijoje „Tai esu aš“ vaidmenų sumažėjo iki 11, „Tai nesu aš“ sumažėjo iki 38, „Nesu tikra ar tai esu aš“ padidėjo dvigubai iki 19, o „Tuo aš noriu būti“ sumažėjo iki 2. Lyginant vaidmenų profilių grupes prieš ir po iš viso yra 57 sutampančių vaidmenų ir 13 nesutampančių. 57 sutampančios vaidmenys yra didelis skaičius, tačiau viena iš šio didelio kiekio priežasčių, yra tai, kad Saulė labai daug vaidmenų sau nepriskiria. Iš tiesų matomas didelis disbalansas tarp „Tai esu aš“ ir „Tai nesu aš“ kategorijų. Po dramos terapijos jis yra šiek tiek sumažėjęs, tačiau vaidmenys, kurie iš „Tai nesu aš“ perėjo į „Nesu tikra ar tai esu aš“ grupę, Saulės yra vertinami neigiamai: „Nedorėlė“, „Pesimistė“, „Atstumtoji“, „Teisėja“. Neigiamų vaidmenų sumažėjo ir „Tai esu aš“ kategorijoje, visi jie persikėlė į „Nesu tikra ar tai esu aš“ grupę: „Išgyvenęs žmogus“, „Bailė“, „Kritikė“, „Sergantis žmogus“, „Kritikė“. Tačiau šia kryptimi sumažėjo ir teigiamų vaidmenų: „Nekaltas žmogus“, „Vizionierė“. Pozityvus pokytis, tai, kad Saulė sau priskyrė „Gražuolės“ vaidmenį.

Saulė dalindamasi apie vaidmenis daug neatsivėrė neišskyrė kažkurio vieno vaidmens kaip svarbaus. Tačiau pagal tai kaip ji kalbėjo, galima būtų juos išskirti, vienas iš jų „Pasimetęs žmogus“. Interviu metu Saulė dalijosi, kad sustabdė studijas dėl sustiprėjusių valgymo sutrikimo ir depresijos simptomų: „<...> *Esu įstojus, bet dabar akademinėse dėl viso šito dalyko <...>*“. Ji norėtų jas pratęsti, tačiau jai kyla abejonių ar jai pavyks: „<...> *aš esu pasimetęs, pasimetęs žmogus dėl to, kad aš dar nežinau savo gyvenimo plano. Ok, aš studijuoju psichologiją. Jeigu tas neišeina, tai kas tada? Jeigu tas išeina? Kas tada? <...>*„. Abejonės kyla ir dėl psichiatrės pastebėjimo, kad ji turi autizmo spektro sutrikimo bruožų, kas jai gali trukdyti būti gera specialiste: „<...> *jinai [psichiatrė] pasakė, kad aš turiu autizmo spektro sutrikimo bruožų <...> sakė, kad man psichologijoje nesiseks dėl šito <...>*“. Kitų pasimetimo priežasčių be abejonių dėl studijų Saulė neįvardijo. Kategorija „Nesu tikra ar tai esu aš“ Saulės Vaidmenų profiluose labai išaugo po dramos terapijos. Tačiau, tai nebūtinai reiškia didesnį pasimetimą. Pavyzdžiui, „Didvyrės“ vaidmuo buvo jos siekiamybė ir tai jai siejasi su ligos įveikimu. Tai, kad šis vaidmuo persikėlė į „Nesu tikra ar tai esu aš“ kategorija atskleidžia, kad ji jau yra arčiau savo tikslo, negu buvo prieš tai: „<...> *Didvyre norėjau būti, kai įveiksiu tą visą ligą. O dabar, kad nesu tikra, ar tai aš esu, tai irgi, dirbu ties tuom <...>*“. Tas pats mąstymas pritaikomas ir „Sergančio žmogaus“ vaidmeniui: „<...> *sergantis, tai kai susivokiau, kad man kažkas yra, o dabar nesu tikra, tai toks nu gijimo kelias. <...>*“. Interviu

metu Saulė taip pat norėjo perkelti, kai kuriuos vaidmenis į kitas kategorijas, vienas iš jų „**Liudininkė**“: „<...> liudininkę kelčiau prieš tai esu aš <...>“. Labiau apmasčius šio vaidmens reikšmę ji suprato, kad jai jis yra apie savo vaikystės sunkumų paliudijimą: „<...> aš buvau savo vaikystės liudininkė ir niekas daugiau negali taip gerai suprasti, kaip aš. <...>“. Taip pat apgalvojus, ji norėjo pakeisti ir „**Bailės**“ vaidmens vietą, kadangi interviu metu dalijosi, kad jai pavyko įveikti savo baimę ir susirasti darbą: „<...> Bailė skirčiau prie tai nesu aš, nes mane priverčia galvoti apie darymą, kaip tiesiog ėmiau ir padariau, ir įsidarinau. <...>“.

Saulės Vaidmenų profiliai prieš ir po terapijos atspindi vidinės pusiausvyros trūkumą, kuris yra matomas iš didelio vaidmenų skaičiaus skirtumo tarp „Tai esu aš“ ir „Tai nesu aš“ kategorijų. Grupėje „Nesu tikra ar tai esu aš“ vaidmenų padaugėjo po dramos terapijos. Tačiau padidėjimas susijęs su neigiamų vaidmenų perkėlimu į šią kategoriją iš „Tai esu aš“, o tai reiškia, kad Saulė save mato pozityviau. Taip pat Saulė jaučia, kad vaidmenys buvę „Tuo aš noriu būti“ grupėje jai dabar tapo labiau pasiekiami. Vis dėlto, didelis neužtikrintumas dėl savo vaidmenų indikuoja asmenybės sumaištį. Jos pasimetimą taip pat patvirtina, tai, kad ji neišskyrė svarbių vaidmenų.

3.2.3. Lukos Vaidmenų profilių analizė

Buvo praėjusios 42 dienos tarp dviejų Vaidmenų profilių vertinimų. Antrasis vertinimas vyko praėjus 10 dienų nuo paskutinės dramos terapijos sesijos.

Lukos Vaidmenų profilių pirmas ir antras vertinimai.

12 Lentelė.

Prieš dramos terapiją				Po dramos terapijos			
Tai esu aš	Tai nesu aš	Nesu tikra ar tai esu aš	Tuo aš noriu būti	Tai esu aš	Tai nesu aš	Nesu tikra ar tai esu aš	Tuo aš noriu būti
Radikalė	Skriaudėja	Egoistė	Menininkė	Radikalė	Skriaudėja	Egoistė	Menininkė
Dukra	Dvasinė vedlė	Piktas žmogus	Pagalbininkė	Dukra	Dvasinė vedlė	Piktas žmogus	Pagalbininkė
Homoseksualus žmogus	Meilužė	Neišmanėlė	Gražuolė	Homoseksualus žmogus	Meilužė	Neišmanėlė	Gražuolė
Pasimėlęs žmogus	Demonas	Auka	Išmintingas žmogus	Pasimėlęs žmogus	Demonas	Auka	Išmintingas žmogus
Vaikas	Šventoji	Nusidėjėlė	Heteroseksuali	Vaikas	Šventoji	Nusidėjėlė	Suaugęs žmogus
Maištininkė	Konservatyvus žmogus	Tikinti		Maištininkė	Konservatyvus žmogus	Tikinti	Vizionierė
Susirūpinusi	Teisėja	Fanatikė		Susirūpinusi	Teisėja	Fanatikė	Brolis
Paauglys	Našlaitė	Optimistė		Paauglys	Našlaitė	Optimistė	Sūnus
Sesuo	Tėvas	Šykštuolė		Sesuo	Tėvas	Šykštuolė	
Bailė	Vargšas žmogus	Aseksuali		Bailė	Vargšas žmogus	Aseksuali	
Vidutinis žmogus	Didvyrė	Pesimistė		Vidutinis žmogus	Didvyrė	Pesimistė	
Sergantis žmogus	Žudikė	Klounė		Turtingas žmogus	Žudikė	Klounė	
	Liudininkė	Ateistė		Svajotoja	Liudininkė	Ateistė	
	Nedorėlė	Biseksuali		Išgyvenęs žmogus	Nedorėlė	Biseksuali	
	Molina	Keršytoja		Kritikė	Molina	Keršytoja	
	Deivė	Atstumtoji		Atstumtoji	Deivė	Sergantis žmogus	
	Vergė	Žmona			Vergė	Benamė	
	Magė	Pabaisa			Magė	Karė	
	Policininkė	Suaugęs žmogus			Policininkė	Vyresnioji	
	Savižudė	Išgyvenęs žmogus			Savižudė	Zombis	
	Turtingas žmogus	Sūnus			Gyduolė	Nekaltas žmogus	
	Benamė	Svajotoja			Žmona		
	Zombis	Kritikė			Pabaisa		
	Vyresnioji	Gyduolė			Vyras		
	Karė	Vyras			Heteroseksuali		
	Nekaltas žmogus	Brolis					
		Vizionierė					

12 Lentelėje:

Prieš dramos terapiją. „Tai esu aš“ kategorijoje yra 12 vaidmenų, „Tai nesu aš“ – 26, „Nesu tikra ar tai esu aš“ – 27, „Tuo aš noriu būti“ – 5.

Po dramos terapijos. Kategorijoje „Tai esu aš“ vaidmenų padaugėjo iki 16, „Tai nesu aš“ sumažėjo iki 25, „Nesu tikra ar tai esu aš“ sumažėjo iki 21, o „Tuo aš noriu būti“ padaugėjo iki 8. Lyginant vaidmenų profilių grupes prieš ir po iš viso yra 49 sutampančių vaidmenų ir 19 nesutampančių.

Prieš dramos terapiją, buvo labai didelis vaidmenų skaičius „Nesu tikra ar tai esu aš“ kategorijoje. „Tai esu aš“ kategorija pasipildė šiais vaidmenimis: „**Turtingas žmogus**“, „**Svajotoja**“, „**Išgyvenęs žmogus**“ ir „**Atstumtoji**“. Taip pat „**Sergančio žmogaus**“ vaidmuo persikėlė į „Nesu tikra ar tai esu aš“ kategoriją, o tai indikuoja geresnę savijautą. „**Turtingas žmogus**“ Lukai buvo apie turtingesnius ir šiltesnius santykius su tėvais: „<...> *Aš dar labiau pradėjau vertinti šeimą aplinkui save, nes, kai atsivėriau tėvam, kai papasakojau, kad vaikštau į [Gydymo centrą] ir, kad aš turiu mitybos sutrikimą <...>*“. „**Išgyvenusi žmogų**“ Luka supranta iš pozityvios perspektyvos, šis vaidmuo yra apie asmeninį augimą per įvairias patirtis: „<...> *daug galvoju apie tą faktą, kad aš augu <...> per paskutinius kokius tris metus tiek daug pokyčių esu perėjęs ir tiek daug. Gyvenau gyvenau metus [užsienyje] viena ir tada grįžau namo. Įsimylėjau <...>*“. „**Atstumtoji**“ jai siejasi su tuo, kad ji jaučiasi atstumta aplinkinių Lietuvoje savo lytinės tapatybės: „<...> *iki dabar labai jaučiuosi aplinkinių atstumta, nepriimta. <...> ir Lietuvos visuomenės irgi visai atstumta. <...>*“.

Luka įvardijo tris susijusius vaidmenis, kurie jai yra svarbūs, tai „**Ateistė**“, „**Aseksuali**“ ir „**Tikinti**“. Šie vaidmenys yra abiejose lentelėse „Nesu tikra ar tai esu aš“ kategorijose. Luka pasakojo, kad nuo vaikystės buvo labai tikinti ir tai jai buvo labai svarbu: „<...> *labiausiai tikriausiai ateistė ir aseksuali kerta. Ir tikinti, nu bet čia susiję. Su religija turiu visai komplikotus santykius, nes užaugau labai labai religinga <...>*“. Tačiau pastaraisiais metais jos santykis su religija keitėsi, ji nebėra tikra dėl savo tikėjimo, kadangi jai tapo nepriimtini kai kurie jos išpažįstamos religijos aspektai: „<...> *aš manau, kad labai, kad krikščionybė visa yra paremta labai gėdos ir sąžinės graužimu. <...>*“. Taisyklės, kurių ji laikėsi kai buvo tikinti vis dar išliko jos viduje, tad jų nesilaikant kamuoja gėdos jausmas ir baimę: „<...> *ir tau aiškina, kad to negali daryt, to negali daryt ir labai blogai bus. Tai tas buvo balsas visą laiką yra, jis niekur nedingsta, net jeigu tau atrodo, kad čia nesąmonė. <...>*“.

Lyginant Lukos Vaidmenų profilius prieš ir po terapijos matomi pokyčiai liečiantys seksualinę ir lytinę tapatybes. Luka priskyrė vaidmenį „**Homoseksualus žmogus**“ į „Tai esu aš“ kategoriją abiejų vertinimų metu. Tačiau „**Heteroseksuali**“ perėjo iš „Tuo aš noriu būti“ į „Tai nesu aš“ kategoriją. Ji prisipažino, kad pirmo Vaidmenų profilių vertinimo metu troško būti heteroseksuali ir save priskirti vienai lyčiai: „<...> *Labai labai bijojau, dar slėpiau šitai, dar labai norėjau. Buvo kokie keli vakarai, kai aš ten grynai tiesiog verkiau, nes galvojau aš geriau mirsiu, negu būčiau ne hetero ir ne cis. <...>*“. Savęs atskleidimas Lukai kėlė labai daug

baimės. Tačiau po dramos terapijos ji jautėsi, kad gali laisviau pripažinti savo seksualinę ir lytinę tapatybes: „<...> *Man kažkaip padėjo, dabar labiau susitaikiusi su tuo negu anksčiau.* <...>“. Luka save mato kaip nebinarinį asmenį, dėl šios priežasties „**Dukros**“ ir „**Sesers**“ vaidmenys išliko „Tai esu aš“ grupėje, o „Tuo aš noriu būti“ kategorijoje atsirado „**Sūnaus**“ ir „**Brolio**“ vaidmenys. Paklausus dėl pastarųjų dviejų vaidmenų buvimo „Tuo aš noriu būti“ kategorijoje, Luka patikino: „<...> *Čia labiau su tapatybe susiję* <...>“. „**Pasimetusio žmogaus**“ vaidmuo taipogi yra susijęs su Lukos lytine tapatybe, užklausus jos apie tai ji atsakė: „<...> *vis tiek dar yra su tapatybe klausimų ir su ateities santykiais*“ <...>. Ji apibūdino, kad pastaraisiais metais patyrė daug vidinės sumaišties, dėl kurios jautėsi nesaugiai savo kūne ir beprarandanti kontrolę: „<...> *aš tikrai, tuo metu, šiaip kokius pusantrų metų gal jaučiausi labai pasimetęs, nes atrodo nieko nebecontroliuoju, nieko nebesuprantu, kas vyksta pas mane ir mintyse, ir kūne.* <...>“. Vidinis pasimetimas buvo neatsiejamas nuo jos pačios: „<...> *Pastovus chaosas buvo ir atrodo tai visiškai defines me [apibrėžia mane]* <...>“. Paklausus Lukos ar vis dar jaučia vidinę sumaištį, ji tai patvirtino: „<...> *Vis tiek tai yra* <...>“.

Palyginus Lukos Vaidmenų profilius prieš ir po, matoma, kad vaidmenų skaičiaus pusiausvyra tarp „Tai esu aš“ ir „Tai nesu aš“ kategorijų yra labiau išsilyginus po terapijos. Galima būtų daryti prielaidą, kad Luka jaučia daugiau vidinės pusiausvyros nei anksčiau. Tačiau vis dar išlikęs didelis vaidmenų skaičius „Nesu tikra ar tai esu aš“ kategorijoje parodo, kad Luka vis dar patiria asmenybės sumaištį. Padidėjęs vaidmenų kiekis „Tuo aš noriu būti“ kategorijoje rodo, kad Luka turi aiškesnę viziją kuo ji nori būti. Luka gebėjo įvardinti svarbius ir mažiau svarbius vaidmenis, o tai yra geras indikatorius, kad ji stengiasi aiškiau suvokti savo asmenybę ir atkurti vidinę pusiausvyrą.

3.2.4. Kristinos Vaidmenų profilių analizė

Praėjęs laiko tarpas tarp dviejų Vaidmenų profilių vertinimų yra 46 dienos, antras vertinimas įvyko praėjus 14-ai dienų nuo paskutinės dramos terapijos sesijos.

13 Lentelėje:

Prieš dramos terapiją. Esančioje lentelėje „Tai esu aš“ kategorijoje yra 17 vaidmenų, „Tai nesu aš“ – 38, „Nesu tikra ar tai esu aš“ – 15, „Tuo aš noriu būti“ – 0.

Po dramos terapijos. Kategorijoje „Tai esu aš“ vaidmenų sumažėjo iki 16, „Tai nesu aš“ padaugėjo iki 40, „Nesu tikra ar tai esu aš“ sumažėjo iki 12, o „Tuo aš noriu būti“ išaugo nuo 0 iki 2. Lyginant Vaidmenų profilių grupes prieš ir po iš viso yra 53 sutampantys vaidmenys ir 17 nesutampantių. Buvo pastebėtas mažas pakitimų skaičius „Tai esu aš“ kategorijoje. Lentelėse prieš ir po pastebimas didelis disbalansas tarp kategorijų „Tai esu aš“ ir „Tai nesu aš“. Po dramos terapijos šis disbalansas dar labiau išsaugo padidėjus vaidmenų skaičiui „Tai nesu aš“

grupėje. Kristinos neigiamai vertinami vaidmenys „Pasimetęs žmogus“ ir „Bailė“ buvo perkelti į „Nesu tikra ar tai esu aš“ grupę. Šie du vaidmenys siejosi su gydymosi pradžia. Kristina pasakojo, kad jai buvo baisu pripažinti savo valgymo sutrikimą: „<...> *bijojau pripažint tas savo problemas <...>*“. Pasimetimą ji jautė dėl nežinios ar gydymas jai bus vertingas: „<...> *kai prasidėjo ta terapija, tiesiog buvau tokia pasimetus. Nežinojau, kaip čia seksis, kaip čia užsiėmimai, kaip ko, gal ar bus man kažkokia nauda. <...>*“. Antrojo vertinimo metu Kristina jau buvo išsirašiusi iš Gydytojų centro, praėjus gydymui ji jautėsi užtikrinčiau žinodama, kad jeigu jai prireiks ji gaus reikiamą pagalbą: „<...> *Taip jausmas, kad pagalba yra, kad galima kreiptis kažkaip, kad tu nesi vienas. <...>*“. Svarbu atkreipti dėmesį į tai, kad atsirado du vaidmenys „Tuo aš noriu būti“ kategorijoje, kurioje prieš terapiją nebuvo nei vieno. Paprašius Kristinos pakomentuoti vaidmenų nebuvimą prieš terapiją, ji atsakė, kad toks jos pasirinkimas galėjo būti paveiktas ir nuotaikos: „<...> *tuometu gal gal ir nuo nuotaikos priklausė, nelabai pamenu, bet gal tiesiog nebuvo tų vaidmenų, kuri kuriais norėčiau būt tuometu. <...>*“.

Kristinos Vaidmenų profilių pirmas ir antras vertinimai.

13 Lentelė.

Prieš dramos terapiją				Po dramos terapijos			
Tai esu aš	Tai nesu aš	Nesu tikra ar tai esu aš	Tuo aš noriu būti	Tai esu aš	Tai nesu aš	Nesu tikra ar tai esu aš	Tuo aš noriu būti
Turtingas žmogus	Radikalė	Didvyrė		Turtingas žmogus	Radikalė	Didvyrė	Gražuolė
Konservatyvus žmogus	Menininkė	Egoistė		Konservatyvus žmogus	Menininkė	Egoistė	Išmintingas žmogus
Pagalbininkė	Sykštuolė	Piktas žmogus		Pagalbininkė	Sykštuolė	Piktas žmogus	
Žmona	Aseksuali	Neišmanėlė		Žmona	Aseksuali	Neišmanėlė	
Motina	Homoseksualus žmogus	Auka		Motina	Homoseksualus žmogus	Bailė	
Suaugęs žmogus	Vyras	Nusidėjėlė		Suaugęs žmogus	Vyras	Pasimetęs žmogus	
Dukra	Brolis	Tikinči		Dukra	Brolis	Nekaltas žmogus	
Heteroseksuali	Pesimistė	Atstumtoji		Heteroseksuali	Pesimistė	Išgyvenęs žmogus	
Susirūpinusi	Klounė	Vidutinis žmogus		Susirūpinusi	Klounė	Skriaudėja	
Optimistė	Ateistė	Pabaisa		Optimistė	Ateistė	Maištininkė	
Svajotoja	Tėvas	Išmintingas žmogus		Svajotoja	Tėvas	Nusidėjėlė	
Kritikė	Žudikė	Teisėja		Kritikė	Žudikė	Tikinči	
Sergantis žmogus	Policininkė	Keršytoja		Sergantis žmogus	Policininkė		
Vaikas	Mėilužė	Gražuolė		Vaikas	Mėilužė		
Sesuo	Biseksuali	Fanatikė		Sesuo	Biseksuali		
Pasimetęs žmogus	Liudininkė			Vidutinis žmogus	Liudininkė		
Bailė	Vizionierė				Vizionierė		
	Vergė				Vergė		
	Dvasinė vedlė				Dvasinė vedlė		
	Šventoji				Šventoji		
	Benamė				Benamė		
	Gyduolė				Gyduolė		
	Našlaitė				Našlaitė		
	Zombis				Zombis		
	Vyresnioji				Vyresnioji		
	Sūnus				Sūnus		
	Paauglys				Paauglys		
	Deivė				Deivė		
	Magė				Magė		
	Demonas				Demonas		
	Vargšas žmogus				Vargšas žmogus		
	Nedorėlė				Nedorėlė		
	Karė				Karė		
	Savižudė				Savižudė		
	Nekaltas žmogus				Auka		
	Išgyvenęs žmogus				Fanatikė		
	Maištininkė				Pabaisa		
	Skriaudėja				Teisėja		
					Keršytoja		
					Atstumtoji		

Po dramos terapijos atsirado vaidmenys „Gražuolė“ ir „Išmintingas žmogus“. Kristina dalijosi, kad jai tapo svarbiau pasirūpinti savo išvaizda: „<...> *tiesiog, gal noriu savo išvaizdą labiau pakeisti, kad sau patikčiau <...>*“. Išmintis jai siejosi su gebėjimu reguliuoti savo

emocijas: „<...> gal, daugiau su tom emocijom tvarkytis, kad kažkaip daugiau, nežinau kažkaip gal daugiau man su emocijomis asocijuojasi, kad labiau išmokti tas emocijas reikšti <...>“.

Kristina kalbėdama apie kiekvieną vaidmenį daug neatsivėrė ir neišskyrė svarbiausių. Keletą vaidmenų svarbu paminėti dėl įžvelgiamų sąsajų, tai yra „**Pagalbininkė**“ ir „**Egoistė**“. Kristina save laiko pagalbininke ir dalijosi, kad visada stengiasi ir neatsisako padėti kitiems: „<...> visada noriu padėt kažką, jeigu galiu kitam. Nėra taip, kad tiesiog pasakyčiau ne <...>“. Dėl „**Egoistės**“ vaidmens ji nebuvo tikra ir sakė, kad ji prioretizuoja kitų poreikius: „<...> daugiau stengiuos dėl kitų kažką, nei sau leist, tai kažkaip tikrai nėra, kad ten esu egoistė <...>“. Kristina taip pat paminėjo „**Kritikės**“ vaidmenį. Kritika buvo skirta tiek sau tiek aplinkiniams, dėl išvaizdos ir veiksmų: „<...> daugiau pradėjau save kritikuoti dėl išvaizdos, kad kad neskiriu tiek laiko, kiek reiktų. Paskui tiesiog kažkaip kritikuot pradėjau, gal ir aplinkinius daugiau ten kažko gal nedaro, gal ne taip atrodo. <...>“. Kristina vis dar jautėsi turinti valgymo sutrikimą, tad „**Sergantis žmogus**“ vaidmuo išliko per abu vertinimus: „<...> dabar vidus mano serga. Šita, nes nu vis tiek ta problema ir su mityba ir kartu su emocijom <...>“. Tiriamoji pažymi, kad jos valgymo sutrikimas yra tampriai susijęs su emocijų reguliavimu.

Atsižvelgus į abiejų vertinimų rezultatus prieš ir po terapijos, disbalansas tarp „Tai esu aš“ ir „Tai nesu aš“ kategorijų rodo, kad Kristina jaučia vidinės pusiausvyros trukumą. Kategorijoje „Nesu tikra ar tai esu aš“ vaidmenų kiekis yra mažesnis nei visose kategorijose išskyrus „Tuo aš noriu būti“, tai rodo, kad Kristina nepatiria labai didelės savo asmenybės sumaišties. Tai patvirtina ir tai, kad tik keli vaidmenys pakito „Tai esu aš“ kategorijoje. Mažas vaidmenų skaičius „Tuo aš noriu“ būti kategorijoje indikuoja apie tai, kad Kristina neturi aiškaus tikslo, kaip norėtų, kad jos asmenybė keistųsi.

3.2.5. Viktorijos Vaidmenų profilių analizė

40 dienų praėjo tarp pirmojo ir antrojo Vaidmenų profilių vertinimų, antras vertinimas įvyko praėjus 15-ai dienų nuo paskutinės dramos terapijos sesijos.

14 Lentelėje:

Prieš dramos terapiją. Esančioje lentelėje „Tai esu aš“ kategorijoje yra 13 vaidmenų, „Tai nesu aš“ – 29, „Nesu tikra ar tai esu aš“ – 23, „Tuo aš noriu būti“ – 5.

Po dramos terapijos. Kategorijoje „Tai esu aš“ vaidmenų padaugėjo iki 14, „Tai nesu aš“ - išliko tiek pat, tačiau dalis jų pasikeitė, „Nesu tikra ar tai esu aš“ sumažėjo iki 21, o „Tuo aš noriu būti“ išaugo iki 6. Lyginant vaidmenų profilių grupes prieš ir po iš viso yra 34 sutampantys vaidmenys ir 36 nesutampančių. Pastebėta, kad labai didelis kiekis vaidmenų

pakito, net daugiau negu pusė. Vaidmenų skaičiaus pusiausvyra tarp „Tai esu aš“ ir „Tai nesu aš“ kategorijų šiek tiek labiau išsilygino, tačiau vis tiek išliko disbalansas.

Viktorijos Vaidmenų profilių pirmas ir antras vertinimai.

14 Lentelė.

Prieš dramos terapiją				Po dramos terapijos			
Tai esu aš	Tai nesu aš	Nesu tikra ar tai esu aš	Tuo aš noriu būti	Tai esu aš	Tai nesu aš	Nesu tikra ar tai esu aš	Tuo aš noriu būti
Pagalbininkė	Dvasinė vedlė	Ateistė	Žmona	Pagalbininkė	Dvasinė vedlė	Ateistė	Žmona
Suaugęs žmogus	Šventoji	Auka	Motina	Suaugęs žmogus	Šventoji	Auka	Motina
Heteroseksuali	Gyduolė	Policininkė	Turtingas žmogus	Heteroseksuali	Gyduolė	Policininkė	Turtingas žmogus
Susirūpinusi	Fanatikė	Neišmanėlė	Sesuo	Susirūpinusi	Fanatikė	Neišmanėlė	Vizionierė
Išgyvenęs žmogus	Sūnus	Teisėja	Optimistė	Išgyvenęs žmogus	Sūnus	Teisėja	Karė
Našlaitė	Paauglys	Keršytoja		Našlaitė	Paauglys	Keršytoja	Išmintingas žmogus
Kritikė	Deivė	Nusidėjėlė		Kritikė	Deivė	Nusidėjėlė	
Vidutinis žmogus	Demonas	Piktas žmogus		Magė	Demonas	Dukra	
Svajotoja	Šykštuolė	Tikinti		Didvyrė	Šykštuolė	Pasimetęs žmogus	
Sergantis žmogus	Aseksuali	Atstumtoji		Benamė	Aseksuali	Svajotoja	
Pasimetęs žmogus	Homoseksualus žmogus	Liudininkė		Atstumtoji	Homoseksualus žmogus	Vidutinis žmogus	
Pesimistė	Vyras	Vergė		Liudininkė	Vyras	Sergantis žmogus	
Dukra	Brolis	Zombis		Tikinti	Brolis	Vyresnioji	
	Klounė	Nedorėlė		Vaikas	Klounė	Nekaltas žmogus	
	Tėvas	Karė			Tėvas	Menininkė	
	Žudikė	Radikalė			Žudikė	Gražuolė	
	Mellužė	Pabaisa			Mellužė	Egoistė	
	Biseksuali	Išmintingas žmogus			Biseksuali	Maištininkė	
	Benamė	Savižudė			Pesimistė	Konservatyvus žmogus	
	Gražuolė	Bailė			Vergė	Sesuo	
	Vyresnioji	Skriaudėja			Nedorėlė	Optimistė	
	Magė	Vaikas			Radikalė		
	Menininkė	Vargšas žmogus			Savižudė		
	Egoistė				Skriaudėja		
	Didvyrė				Zombis		
	Konservatyvus žmogus				Vargšas žmogus		
	Maištininkė				Bailė		
	Vizionierė				Piktas žmogus		
	Nekaltas žmogus				Pabaisa		

Viktorija išskyrė svarbius vaidmenis ir juos susiejo, jie yra „Dukra“, „Našlaitė“, „Benamė“, „Atstumtoji“, „Sesuo“. Jai kalbant apie juos buvo pastebėta stipri emocinė reakcija, momentais ji graudinosi. Viktorija nebėra tikra dėl „Dukros“ vaidmens, dėl atsiradusio didelio pykčio savo mamai dėl patirtų vaikystės traumų: „<...> atsirado to pykčio ant mamos, to suvokimo, kiek jinai man visko pridirbus. Ir nenoras su ja bendrauti, suvokiu, kad galbūt ji manęs nelaikė dukra, ir aš nebesu tikra, ar aš esu dukra <...>“. Su savo tėčiu ji mėgino atkurti ryšį tačiau nejautė to paties iš jo: „<...> per tas 6 savaites buvau bandžius sukurti ryšį su juo ir suprantu, kad mane labai atstumia <...>“. Neužtikrintumas dėl „Dukros“ vaidmens siejasi ir su „Našlaitės“ vaidmeniu. Viktorija jautė, kad abu tėvai ir patėvis nesirūpino ja vaikystėje ir paauglystėje: „<...> niekada tėtis nebuvo labai daug vaizde, aš turiu du tėčius, net ne vieną, bet nebuvo labai daug mano gyvenime prisidėję. O mama nu, o mama nesielgė kaip mama. <...>“. Tiriamoji dalijosi, kad daugiausiai rūpesčio sulaukė iš močiutės ir svetimų žmonių: „<...> rūpinosi močiute, arba rūpinosi kiti žmonės, kurie man yra absoliučiai svetimi <...>“. „Atstumtoji“ turi stiprią sąsają su prieš tai minėtais vaidmenimis. Tačiau šis vaidmuo labiausiai atspindi jos dabartinę būseną, kadangi mėginant atkurti kontaktą su savo biologiniu tėvu ir jo šeima jautėsi nepriimta ir ignoruojama: „<...> [tai] yra apie mano tėtį ir jo žmoną. Jaučiuos labai atstumta jų (graudinasi) <...> tie bandymai [atkurti kontaktą] pastoviai vyko ir aš visada įsivaizduodavau, kad tai yra mano interpretacijos klaidingos ir labai supratau kaip, kaip aš

jiems nerūpiu. <...>“. „Sesers“ vaidmuo siejasi su jos tėvo vaikais, iš kurių su vienu ji visą laiką jautė ryšį, tačiau dėl šeimos atstūmimo nebėra tikra ar vis dar jaučiasi seserimi: „<...> trys iš jų [tėvo vaikų], mane atmeta kaip sesę, bet vienas buvo, kuris neatmeta. <...> Žinau, kad rūpiu. Nors ir nebendraujam <...>“. Vaidmuo „Benamė“ Viktorijai siejasi tiek su fiziniais namais tiek tai mato perkeltine prasme. Ji jaučiasi praradus namus, kuriuose užaugo, nes nebegali ten grįžti dėl skaudžių vaikystės prisiminimų ir pykčio mamai: „<...> tie namai, kuriuose aš užaugau, aš per paskutinius penkerius metus apsilankiau ten vieną kartą trumpam tik daiktų pasiimt. Ir mane taip trigerino, kad nu man buvo labai sunku ten išbūti daugiau negu dešimt minučių <...>“. Dėl tėvo atstūmimo jaučiasi, kad nėra laukiama ir jo namuose: „<...> dabar jaučiu, kad aš nesu priimta pas tėtį. Ir manęs nieks nelaukia <...>“. Tačiau Viktorija jaučiasi suradusi namų šilumą ir priėmimą santykiuose su romantiniu partneriu: „<...> tai nėra fiziniai namai, tai yra mano draugas. Ir mes abu žinom, kad nu kol mes turim vienas kitą, mes turim namus <...>“. Viktorija labai atsivėrė interviu metu ir jos pasakojimai paaiškino kodėl vaidmenys „Dukra“ ir „Sesuo“ buvo perkelti į „Nesu tikra ar tai esu aš“ kategoriją, o „Atstumtoji“ ir „Benamė“ atsidūrė „Tai esu aš“ grupėje.

Vertinant Viktorijos Vaidmenų profilius prieš ir po dramos terapijos akivaizdu, kad įvyko stiprus pokytis jos asmenybės suvokime, tai patvirtina pakitę 36 iš 70 vaidmenų. Disbalansas tarp „Tai esu aš“ ir „Tai nesu aš“ kategorijų rodo, kad Viktorija nejaučia vidinės pusiausvyros. Tačiau tai, kad Viktorija gebėjo įvardinti svarbiausius vaidmenis ir pamatyti tarp jų sąsajas rodo, kad ji suvokia save ir siekia asmenybės pusiausvyros. Didelis vaidmenų skaičius „Nesu tikra ar tai esu aš“ indikuoja apie patiriamą asmenybės sumaištį. Kategorijoje „Tuo aš noriu būti“ yra daugiau nei penki vaidmenys rodo, kad Viktorija turi aiškia kryptį - savo asmenybės siekiamybę.

3.2.6. Elenos Vaidmenų profilių analizė

Iš visų dalyvių daugiausiai laiko praėjo tarp dviejų Elenos Vaidmenų profilių vertinimo – 53 dienos. Antras vertinimas vyko praėjus 32 dienų nuo paskutinės dramos terapijos sesijos. Elena iš Gydomo centro išsirašė dviem savaitėm vėliau, nei kitos dalyvės, o jos interviu vyko vėliausiai.

15 Lentelėje:

Lentelėje, Prieš dramos terapiją. „Tai esu aš“ kategorijoje yra 13 vaidmenų, „Tai nesu aš“ – 43, „Nesu tikra ar tai esu aš“ – 8, „Tuo aš noriu būti“ – 6.

Lentelėje, Po dramos terapijos. Kategorijoje „Tai esu aš“ vaidmenų padaugėjo iki 10, „Tai nesu aš“ - 46, „Nesu tikra ar tai esu aš“ sumažėjo iki 9, o „Tuo aš noriu būti“ padaugėjo iki 5.

Lyginant vaidmenų profilių grupes prieš ir po iš viso yra 48 sutampančių vaidmenų ir 22 nesutampančių. Matomas didelis vaidmenų skaičiaus disbalansas tarp „Tai esu aš“ ir „Tai nesu aš“ kategorijų.

Vaidmuo „**Sergantis žmogus**“ išliko abiejuose vertinimuose. Elena dalijosi, kad vis dar jaučia valgymo sutrikimo simptomus: „<...> *Tai reiškia, kad mental health [psichinės sveikatos] susirgimas nu irgi yra liga. Ir man atrodo, kad aš tiesiog turiu šitą ligą. <...>*“. Elena pasakojo, kad jai buvo sunku nutraukus gydymą sugrįžti į darbą, kuriame patyrė daug streso: „<...> *[darbe] kiekvienas mini nukrypimas nuo taisyklių yra labai neigiamai vertinamas. <...> Tai va, tas paskutinis mėnuo toks.. ir esi sukaustytas labai. <...>*“. Jos manymu, kad ilgesnis dramos terapijos lankymas jai būtų padėjęs gijimo kelyje, ypatingai dėl susikaustymo pojūčio: „<...> *vat dabar būčiau šitą mėnesį lankius dramos terapiją, tai būtų buvę kažkaip lengviau už šitą mėnesį <...> norėtusi ir kūnu labiau pajauti, nu labiau išjaust kūnu. Mažiau galvoti, ką kiti pasakys, tokia išeiti iš komforto zonos, trūksta šito. <...>*“. Elenos manymu vaidmuo „**Bailė**“ siejasi su jos psichine sveikata: „<...> *Bailė buvau ir esu. Tiesiog paprastų dalykų bijau nu ir mental health [psichinės sveikatos] problemos gi yra bailumas, nu baimė aplinkos, nesaugiai jauties. <...>*“.

Kai kurie vaidmenys iš „Tai esu aš“ kategorijos yra susiję tarpusavyje. Tai yra vaidmenys, kuriuos sieja siekis turėti aiškesnį ir tvirtesnį identitetą. Jie yra „**Pasimetęs žmogus**“, „**Paauglė**“ ir „**Suaugęs žmogus**“. Elena dalijosi, kad gyvenime jaučiasi pasimetusi ir trokšta to ką, jos manymu, turi kiti – aiškų žinojimą: „<...> *nu atrodo ir su kitais lyginiesi, tai kiti kaip ir jau žino ko nori, žino su kuo nori būt, ką ateity nori daryt. <...>*“. Tiriamoji dalijosi, kad jaučiasi prasčiau už kitus, nes neturi aiškaus savo asmenybės vaizdo: „<...> *Pas mane atrodo nėra net tokio base, nėra tokio, kaip kad žinočiau kas aš esu. <...>*“. Elenos manymu, dėl to, kad ji nesijaučia tvirtai savyje yra lengvai veikiamą kitų žmonių nuomonių: „<...> *Atrodo, kartais gali su kažkuo pakalbėti ir visiškai pakeisti savo nuomonę į kažkokį klausimą. Neturiu savo aš. <...>*“. Patiriama asmenybės sumaištis, Elenos supratimu, siejasi ir su tuo, kad ji jaučiasi kai kuriais aspektais nebrandi, dėl to priskyrė sau „Paauglės“ vaidmenį: „<...> *suaugęs žmogus norėčiau būti, bet nesijaučiu, kad esu suaugus. <...>*“. „**Suaugusi žmogų**“ Elena suvokia kaip turintį aiškų suvokimą kas jis yra: „<...> *suaugęs žmogus tai toks, kuris labiau turi tą savo AŠ <...>*“. Šis vaidmuo yra jos siekiamybė, dėl to yra kategorijoje „Tuo aš noriu būti“. Elenos įvardijo dar daugiau savybių, kurias priskiria „**Suaugusiam žmogui**“: „<...> *nėra pasimetęs, jo, būtų suaugęs. Sugeba priimti sprendimus, žino savo vertybes, turi tą pagrindą, tai niekas jo nepastums į šalį, gali priimti patarimus, bet ir kritiškai įvertinti patarimus <...>*“.

Prieš dramos terapiją				Po dramos terapijos			
Tai esu aš	Tai nesu aš	Nesu tikra ar tai esu aš	Tuo aš noriu būti	Tai esu aš	Tai nesu aš	Nesu tikra ar tai esu aš	Tuo aš noriu būti
Sergantis žmogus	Sykštuolė	Turtingas žmogus	Optimistė	Sergantis žmogus	Sykštuolė	Turtingas žmogus	Optimistė
Pasimetęs žmogus	Aseksuali	Teisėja	Išmintingas žmogus	Pasimetęs žmogus	Aseksuali	Teisėja	Išmintingas žmogus
Susirūpinusi	Homoseksualus žmogus	Nekaltas žmogus	Suaugęs žmogus	Susirūpinusi	Homoseksualus žmogus	Kritikė	Suaugęs žmogus
Sesuo	Vyras	Gyduolė	Vidutinis žmogus	Sesuo	Vyras	Egoistė	Menininkė
Bailė	Brolis	Pagalbininkė	Tikinči	Bailė	Brolis	Skriaudėja	Nekaltas žmogus
Heteroseksuali	Vaikas	Nusidėjėlė	Vyresnioji	Heteroseksuali	Vaikas	Piktas žmogus	
Paauglys	Ateistė	Klounė		Paauglys	Ateistė	Pesimistė	
Atstumtoji	Tėvas	Maištininkė		Radikalė	Tėvas	Vizionierė	
Neišmanėlė	Žudikė			Gyduolė	Žudikė	Konservatyvus žmogus	
Egoistė	Policininkė			Vidutinis žmogus	Policininkė		
Svajotoja	Mėilužė				Mėilužė		
Dukra	Biseksuali				Biseksuali		
Kritikė	Liudininkė				Liudininkė		
	Dvasinė vedlė				Dvasinė vedlė		
	Šventoji				Šventoji		
	Benamė				Benamė		
	Našlaitė				Našlaitė		
	Zombis				Zombis		
	Auka				Auka		
	Sūnus				Sūnus		
	Magė				Magė		
	Demonas				Demonas		
	Vargšas žmogus				Vargšas žmogus		
	Nedorėlė				Nedorėlė		
	Karė				Karė		
	Savižudė				Savižudė		
	Žmona				Žmona		
	Motina				Motina		
	Keršytoja				Keršytoja		
	Gražuolė				Gražuolė		
	Fanatikė				Fanatikė		
	Išgyvenęs žmogus				Išgyvenęs žmogus		
	Didvyrė				Didvyrė		
	Pabaisa				Pabaisa		
	Vergė				Vergė		
	Deivė				Deivė		
	Pesimistė				Svajotoja		
	Radikalė				Dukra		
	Menininkė				Neišmanėlė		
	Vizionierė				Atstumtoji		
	Piktas žmogus				Pagalbininkė		
	Konservatyvus žmogus				Maištininkė		
	Skriaudėja				Klounė		
					Nusidėjėlė		
					Vyresnioji		
					Tikinči		

Elena taip pat turi iššūkių su tais vaidmenimis, kurie yra susiję su santykiais. Dėl prastų santykių su savo mama ji vaidmenį „**Dukra**“ perkėlė iš „Tai esu aš“ į „Tai nesu aš“ kategoriją. Jos supratimu, dukros pareiga yra rūpintis savo mama, o ne atvirščiai: „<...> *dukra, nu nes nėra, kad aš rūpinčiausi savo mama ir bendraučiau su ja <...>*“. Elenai yra sunku sukurti santykius su kitais, dėl to ji sau priskyrė „**Radikalės**“ vaidmenį. Jai tai reiškia mąstymo kategoriškumą: „<...> *man sunku gal priimti kitų žmonių, tarkim, mąstymą. Aš labai būnu, kad, nu vat taip yra ir sunku pamatyti iš kito žmogaus perspektyvos. <...>*“. Elenos manymu tam įtakos turi ir tai, kad ji galimai turi autizmo spektro sutrikimą: „<...> *Čia toks autizmas <...>*“. Dėl sunkumo bendraujant ji sau anksčiau buvo priskyrus „Atstumtosios“ vaidmenį, kurį vėliau perkėlė į „Tai nesu aš“ kategoriją. Ji dalijosi, kad kartais pati užsiveria: „<...> *pati gal save izoliuoju kartais nuo kitų <...>*“. Vis dėlto Elena trokšta kurti ryšį, tai atsispindi tame kaip ji kalbėjo apie „**Turtingo žmogaus**“ vaidmenį. Ji dalijosi, kad finansiškai jaučiasi stabili, tačiau jai trūksta

kokybiškų ir šiltų santykių su žmonėmis: „<...> turiu tokių materialistinių dalykų, bet daug neturiu, va tokios, nežinau, kažkokios šilumos, žmonių, daug vienašvės yra <...>“.

Tarp kategorijų „Tai esu aš“ ir „Tai nesu aš“ yra didelis disbalansas, kas indikuoja stiprų vidinės pusiausvyros trūkumą. Mažas vaidmenų skaičius visose kategorijose išskyrus „Tai nesu aš“ rodo, kad Elena nėra tikra dėl to kuo ji yra. Tai atsispindi ir jos pačios pasisakymuose, kad ji nesijaučia turintį tvirtą ir aiškų savo asmenybės vaizdą.

3.2.7. Bendra Vaidmenų profilių analizė

Tyrimo dalyvių Vaidmenų profiliai atskleidė individualų kiekvienos dalyvės asmenybės vaizdą. Visas tiriamąsias vienija tai, kad jos visos turi valgymo sutrikimus, tad šia analize siekiama pamatyti ar jos turi bendrų vaidmenų. Lentelėse žemiau atskleidžiami panašumai ir skirtumai tarp tiriamųjų lyginant vaidmenis priskirtus „Tai esu aš“ kategorijai.

16 lentelė vaizduoja vaidmenų išsidėstymą prieš dramos terapiją, 17 lentelė – po. 16 Lentelėje pastebima, kad yra keturi vaidmenys, kuriuos sau priskyrė visos dalyvės, jie yra: „Sergantis žmogus“, „Pasimetęs žmogus“, „Dukra“, ir „Susirūpinusi“. Sekantys keturi vaidmenys yra bendri beveik visoms, penkioms iš šešių, tyrimo dalyvių, yra: „Bailė“, „Sesuo“, „Svajotoja“ ir „Kritikė“. „Sergančio žmogaus“ vaidmens bendras pasirinkimas paaiškinamas tuo, kad visos dalyvės įsirašiusios į Gydyimo centrą jautėsi, kad serga. „Pasimetęs žmogus“, „Susirūpinusi“ ir „Bailė“ atitinka Teorinėje dalyje aprašytą Valgymo sutrikimais sergančiųjų bendrąją charakteristiką. Pasimetimas gali būti siejamas su asmenybės sumaištimi, susirūpinimas su įkyriomis mintimis apie išvaizdą ir svorį, o baimingumas su žalos ir pasikeitimų vengimu.

Bendras pirmasis Vaidmenų profilių vertinimas.

16 Lentelė.

Prieš Dramos terapiją					
Agota	Saulė	Luka	Kristina	Viktorija	Elena
Tai esu aš	Tai esu aš	Tai esu aš	Tai esu aš	Tai esu aš	Tai esu aš
Sergantis žmogus	Sergantis žmogus	Sergantis žmogus	Sergantis žmogus	Sergantis žmogus	Sergantis žmogus
Pasimetęs žmogus	Pasimetęs žmogus	Pasimetęs žmogus	Pasimetęs žmogus	Pasimetęs žmogus	Pasimetęs žmogus
Dukra	Dukra	Dukra	Dukra	Dukra	Dukra
Susirūpinusi	Susirūpinusi	Susirūpinusi	Susirūpinusi	Susirūpinusi	Susirūpinusi
Bailė	Bailė	Bailė	Bailė		Bailė
Sesuo	Sesuo	Sesuo	Sesuo		Sesuo
Svajotoja	Svajotoja		Svajotoja	Svajotoja	Svajotoja
Kritikė	Kritikė		Kritikė	Kritikė	Kritikė
Vidutinis žmogus	Vidutinis žmogus	Vidutinis žmogus		Vidutinis žmogus	
	Heteroseksuali		Heteroseksuali	Heteroseksuali	Heteroseksuali
	Pagalbininkė		Pagalbininkė	Pagalbininkė	Pagalbininkė
	Suaugęs žmogus		Suaugęs žmogus	Suaugęs žmogus	
Vaikas		Vaikas	Vaikas		
	Turtingas žmogus		Turtingas žmogus		
Neišmanėlė					Neišmanėlė
	Išgyvenęs žmogus			Išgyvenęs žmogus	
Pesimistė				Pesimistė	
Maištininkė		Maištininkė			

17 lentelėje matomi pakeitimai po dramos terapijos. Dauguma tyrimo dalyvių, išskyrus Kristiną ir Elena, nebesijautė sergančios. „Pasimetęs žmogus“, „Bailė“ ir „Kritikė“, taip pat buvo priskirti rečiau į „Tai esu aš“ kategoriją. „Dukros“ vaidmens sau nebepriskyrė Viktorija ir Elena dėl pasikeitusio savo ir tėvų santykio. „Susirūpinusios“ vaidmuo išliko visų dalyvių Vaidmenų

profiluose. Tuo tarpu „Vidutinio žmogaus“ vaidmenį sau priskyrė net penkios tiriamosios, tačiau šis vaidmuo vienoms iš jų turėjo pozityvią reikšmę – bendryste, kitoms negatyvią – buvimą vidutinybe.

Bendras pirmasis Vaidmenų profilių vertinimas.

17 Lentelė.

Po Dramos terapijos					
Agota	Saulė	Luka	Kristina	Viktorija	Elena
Tai esu aš	Tai esu aš	Tai esu aš	Tai esu aš	Tai esu aš	Tai esu aš
			Sergantis žmogus		Sergantis žmogus
Pasimetęs žmogus	Pasimetęs žmogus	Pasimetęs žmogus			Pasimetęs žmogus
Dukra	Dukra	Dukra	Dukra		
Susirūpinusi	Susirūpinusi	Susirūpinusi	Susirūpinusi	Susirūpinusi	Susirūpinusi
Bailė		Bailė			Bailė
Sesuo	Sesuo	Sesuo	Sesuo		Sesuo
Svajotoja	Svajotoja	Svajotoja	Svajotoja		
Kritikė		Kritikė	Kritikė	Kritikė	
Vidutinis žmogus	Vidutinis žmogus	Vidutinis žmogus	Vidutinis žmogus		Vidutinis žmogus
	Heteroseksuali		Heteroseksuali	Heteroseksuali	Heteroseksuali
	Pagalbininkė		Pagalbininkė	Pagalbininkė	
	Suaugęs žmogus		Suaugęs žmogus	Suaugęs žmogus	
		Vaikas	Vaikas	Vaikas	
	Turtingas žmogus	Turtingas žmogus	Turtingas žmogus		
Neišmanėlė		Išgyvenęs žmogus		Išgyvenęs žmogus	
Pesimistė					
Maištininkė		Maištininkė			

4. DISKUSIJA

Šiame skyriuje bus aptariami Teminės analizės ir Vaidmenų profilių analizės rezultatai, jų tarpusavio sąsajos, interpretacijos ir atradimai. Analizės rezultatai bus palyginami su esamais moksliniais tyrimais siekiant įvertinti šio tyrimo naujumą ir vertę.

4.1. Visuomenės lūkesčių atspindys pasakose ir kaip tai veikia asmenybės idealo formalizavimąsi

Teminėje analizėje buvo atskleista kokius savo asmenybės atspindžius tyrimo dalyvės mato pasakose. Tiriamosios pasakose išvelgė visuomenės lūkesčius ir spaudimą siekti tam tikro grožio, elgesio ir savybių idealo. Šį siekį aiškina Hesse-Biber ir kt. teigdami, kad moterys nuo mažens yra veikiamos visuomenės spaudimo atitikti tam tikrą idealą, kurio pasiekimas prilyginamas sėkmei ir asmeninei laimei (Hesse-Biber et al., 2006). Tiriamosioms šis spaudimas buvo matomas Snieguolės ir Coliukės pasakose. Dauguma iš jų nemėgo Snieguolės ir Coliukės personažų, kadangi joms jie įkūnijo visuomenės lūkesčių idealą – gražią, nedidelę, gerą, nekaltą ir naivią mergelę, kuri dėl šių savybių yra mylima ir saugoma. Šios savybės joms atspindėjo vidinį kriterijų, pagal kurį tiriamosios vertino pačios save. Hesse-Biber ir kt. patvirtina tai savo tyrime, kuriame rašė, kad moterys vertina save pagal nerealistiškus visuomenės standartus, ko pasėkoje kyla nepasitenkinimas savimi, o tai gali prisidėti prie valgymo sutrikimų išsivystymo (Hesse-Biber et al., 2006). Teminė analizė atskleidė, kad tyrimo dalyvės jaučia visuomenės spaudimą siekti šio idealo tikėdamos sulaukti meilės ir priėmimo. Tačiau šio idealo siekimo kaina yra autentiškumo auka, slepiant ir slopinant savo asmenybės pusę, kuri, jų manymu, nebus priimta. Valgymo sutrikimais sergantiems asmenims yra būdinga slėpti asmenines savybes ir emocijas, kurios jie vertina kaip neigiamais. Tai ypač būdinga sergantiesiems nervine anoreksija ir persivalgymo sutrikimu (Dingemans et al., 2009; Espeset et al., 2012). Buvo pastebėta, kad nemėgstančių ir nenorimų asmenybės dalių slopinimas skatina vidinį konfliktą, kurio atspindį tiriamosios išvelgė pasakose. Snieguolės pasakoje, vidinį konfliktą vaizdavo Piktosios karalienės ir Snieguolės personažų nesantaika. Šis vidinis konfliktas skirtingai atspindėjo tyrimo dalyvėms. Viena iš tiriamųjų tiesiogiai įvardijo, kad mato savo valgymo sutrikimą kaip Piktąją karalienę, nemėgstančią savo sveikos Snieguolės dalies, simbolizuojančios vidinį džiaugsmą. Kitai dalyvei, tai buvo apie spaudimą rodyti tik savo gerą ir malonią pusę – Snieguolę, ir neparodyti pykčio ar savo norų – nerodyti Piktosios karalienės.

Žvelgiant į šią pasaką iš Vaidmenų profilių perspektyvos Piktąją karalienę galimai atspindi „Sergančio žmogaus“ vaidmens tipą, kurį sau priskyrė kiekviena iš tiriamųjų pirmojo Vaidmenų

profilų vertinimo metu. Tai, kad valgymo sutrikimais sergantys asmenys susieja ligą su savo asmenybe sutampa su Verschueren ir kt. tyrimais (Verschueren et al., 2021). Piktosios karalienės personažas taip pat, iš dalies, įkūnija „Kritikės“ ir „Susirūpinusios“ vaidmenis, dėl savęs ir kitų kritikavimo, bei susirūpinimo dėl kitų nuomonės. Claes ir kt. teigia, kad stipri savikritika ir susirūpinimas dėl kitų nuomonės yra viena iš perfekcionizmo formų, kuri yra būdinga sergantiems valgymo sutrikimais (Claes et al., 2012)

Teminės analizės rezultatai parodė, kad dramos terapijos metu naudojamos pasakos padėjo atskleisti tiriamųjų gynybinius mechanizmus. Tiriamųjų nemėgstamas personažas Snieguolė, joms asocijavosi su vaikiškumu, naivumu ir patiklumu. Tai, kad tyrimo dalyvės nemėgo Snieguolės personažo galima būtų paaiškinti kaip pasireiškusį gynybinį mechanizmą - projekciją. Valgymo sutrikimais sergantiems asmenims būdinga turėti ne vieną gynybos mechanizmą, tarp jų ir projekciją (Costanzo et al., 2022; Gothelf et al., 1995). Tyrimo dalyvės Vaidmenų profiliuose įvardijo vaidmenis, kurių jos pačios nemėgsta savyje. Kai kurios iš jų savyje išvelgė „Vaiko“ ar „Paauglio“ vaidmenų tipus ir juos aiškino kaip jaučiamą brandos trūkumą. Trys tiriamosios įvardijo savo siekį būti „Suaugusiu žmogumi“, tad Snieguolės vaikiškos savybės galėjo atspindėti jų pačių jaučiamą nebrandumą. Brandos trūkumas arba nesavarankiškumas yra būdingas valgymo sutrikimais sergantiems asmenims (Aloi & Segura-García, 2019).

4.2. Ryšio troškimas: siekis būti priimtai ir mylimai

Teminės analizės rezultatai parodė, kad spontaniškas ir improvizuotas istorijos kūrimas gali atskleisti dalyvių vidinius troškimus. Mokslininkas P. Ringstrom teigia, kad improvizaciniai metodai, tokie kaip teatriniai metodai, gali padėti iškelti svarbias temas iš pacientų sąmonės. Spontaniškumo elementas neleidžia pacientams paruošti gynybinės reakcijos, todėl yra efektyvus skatinant autentišką elgesį (Ringstrom, 2001). Tyrimo dalyvėms, spontaniškai kuriant pasakas, iškilo jų pačių autentiškos istorijos, kurių personažai atspindėjo jas ir jų pažįstamus žmones, o iškilusios temos atskleidė jų sunkumus ir troškimus. Vienišas liūtas atstumtas savo gaujos ir žirafų bendruomenės atradimas simbolizavo atstūmimo keliamą skausmą ir siekį surasti savus. Šios temos iškilo ir šios istorijos autorės Vaidmenų profilių vertinime. Ji atsivėrė, kad jaučiasi nepriimta savo šeimos, dėl ko sau priskyrė „Atstumtosios“, „Benamės“ ir „Našlaitės“ vaidmenis, o „Dukros“ vaidmenį po terapijos perkėlė į „Nesu tikra ar tai esu aš“ kategoriją. Liūto vegetaro troškimas surasti savo bendruomenę ir tai, kad jam pavyko tai padaryti tarp žirafų simbolizuoja ir pačios dalyvės troškimus būti priimtai ir mylimai. Norą turėti šiltus santykius su žmonėmis vaizduoja pasirinkti vaidmenys „Turtingas žmogus“ ir

„Sesuo“ „Tuo aš noriu būti“ kategorijoje. Linville ir kt. teigia, kad geri santykiai su savimi ir kitais yra svarbus faktorius sveikstant nuo valgymo sutrikimų (Linville et al., 2012).

Pasaka apie raudoną kiškutį mėlyname miške simbolizavo šios istorijos autorės nepritapimo jausmą. Tyrimo dalyvė gretindama šią pasaką su savo gyvenimu atskleidė, kad neretai savo gabumus lygindavo su kitų žmonių, dėl to jautėsi nepakankama ir nepritampanti prie kitų. Bardone-Cone ir kt. teigia, kad socialinis lyginimasis yra ypatingai dažnas tarp asmenų turinčių valgymo sutrikimus. Lyginimasis su kitais neigiamai veikia savivertę, o tai gali dar labiau sustiprinti valgymo sutrikimo simptomus (Bardone-Cone et al., 2018). Tiriamaoji sau priskyrė „Neišmanėlės“ vaidmenį, kuris atspindi savęs neigiamą vertinimą.

Teminės analizės rezultatai atskleidė kaip nervinę anoreksiją ir, galimai, autizmo spektro sutrikimą turintis asmuo susitapatindamas su personažu gali atskleisti savo troškimus. Tiriamaoji jautė empatiją piktajai karalienei ir išvelgė piktosios karalienės skausmą ir meilės troškimą nepaisant jos piktų veiksmų. Tyrėjai Chapple ir kt. savo tyrime atskleidė, kad asmenys su autizmo spektro sutrikimu geba giliai atjausti literatūrinius personažus, kai kuriais atvejais net labiau ir kompleksiščiau nei asmenys nesantys šiame spektre (Chapple et al., 2022). Tiriamaoji kalbėdama apie piktąją karalienę susitapatino per jausmą, kad ji jaučiasi nesuprasta ir nepažinta, kokia ji yra iš tiesų. Valgymo sutrikimais sergantys asmenys neretai jaučia stigmatizaciją, tarsi jie nėra pilnaverčiai visuomenės nariai (McCabe, 2009). Atlikdama Vaidmenų profilių vertinimą tiriamaoji sau nepriskyrė „Atstumtosios“ vaidmens, tačiau jai jį pakomentavus paaiškėjo, kad nors ji ir nesijaučia atstumta, pati yra linkusi save izoliuoti, dėl ko patiria vienatvės jausmą. Vis tik savęs izoliacija nepaneigia to, kad jai yra svarbus ryšys. Tai patvirtina tai kaip ji suprato „Turtingo žmogaus“ vaidmenį, sakydama, kad nesijaučia iki galo turtinga dėl šiltų santykio trūkumo jos gyvenime.

4.3. Atsivėrusi vaikystės Pandoros skrynia – bandymas susigražinti kas buvo prarasta

Teminė analizė atskleidė, kad pasakos ir mitai gali būti stipri priemonė, padedanti atrakinti slopinamus jausmus ir vaikystės prisiminimus. Tyrimo dalyvė dalijosi, kad būtent dramos terapijos sesijos metu atlikta užduotis iššaukė stiprius jausmus ir atvedė į patirtos trauminės patirties platesnį suvokimą. M. Bradshaw teigia, kad dramos terapijoje dirbant su traumomis yra svarbu sukurti atstumą (angl.k. distancing) tarp paciento ir jo trauminės patirties. Atstumas gali būti sukurtas naudojant istorijas, metaforas ar projekcijos technikas. Sukurtas atstumas dramos terapijos erdvėje gali apsaugoti pacientą nuo retraumatizacijos (Mirella Elizabeth Bradshaw, 2022). Dramos terapijos sesijos metu atstumas buvo sukurtas pasakų ir mitų priemonėmis. Tiriamaoji dalijosi, kad ji suvokė, kad buvo užblokavusi savo vaikystės prisiminimus dėl patirtos traumos ir, kad šios traumos ir buvo jos valgymo sutrikimo priežastis.

S. Farber teigia, kad valgymo sutrikimai gali susiformuoti vaikui turint dezorganizuotą prieraišumą, su jam sukėlusiais traumą asmenims. Tyrėjos teigimu vaikas gali kenkti sau per netvarkingą valgymą, tam, kad išlaikytų santykį su prieraišumo figūra (Farber, 2008). Tiriamoji dalijosi, kad dramos terapijos metu jai kilo stiprūs jausmai ir ji leido sau jausti ir supykėti motinos dėl patirtos vaikystės traumos. Pykčio išjautimas yra svarbus tuo, kad gali padėti pacientui atsiriboti nuo „Aukos“ vaidmens ir pykti išlieti ant tikrojo kaltininko (Farber, 2008). Tiriamoji suprato, kad ji nėra kalta dėl įvykių jos vaikystėje ir pirmą kartą galėjo perkelti kaltę ant savo mamos. Šie suvokimai stipriai pasimatė Vaidmenų profilių vertinime, kur daugiau nei pusė vaidmenų buvo priskirti į kitą kategoriją ne per pirminį vertinimą. Trauminių patirčių pamatymas per atstumą ir jų suvokimas pakeitė tai kaip dalyvė mato savo asmenybę. Labiausiai paveikti vaidmenys buvo „Dukra“, „Atstumtoji“ ir „Benamė“.

Dramos terapijos metu naudojamos pasakos gali turėti terapinį poveikį. Viena iš dalyvių dalijosi, kaip užduoties atlikimo metu jai iškilo mažosios jos vaizdinys su kuria ji stengėsi užmegzti pokalbį. Dalyvei ši patirtis sukėlė stiprią emocinę reakciją. Tačiau jau interviu metu ji dalijosi, kad per minėtą dramos terapijos sesiją ji jautėsi tarytum būtų gydžius savo sužeistą vaikišką dalį. P. Senroy teigimu dramos terapija gali būti naudinga dirbant su asmenimis turinčiais valgymo sutrikimus, padedant jiems pagydyti sužeistą vidinį vaiką. Įvardindamas vidinio vaiko konceptą, autorius sėmėsi įkvėpimo iš K. Jungo archetipo ir apibūdino jį kaip autentišką, kūrybišką vidinę dalį, kuri atspindi žmogaus emocinę būseną. Dramos terapijos technikos gali būti naudingos padedant pacientams pamatyti jų vidinį pasaulį ir užjausti, bei suteikti paramą vidiniam vaikui (Stephanie L. Brooke PhD., 2007, 209-211 p.).

Teminės analizės rezultatai taip pat atskleidė, kad neigiamas asociacijas keliantys personažai gali padėti tyrimo dalyviams išreikšti užspaustą pykčio emociją. Tiriamoji dalijosi, kad jai pavyko netiesiogiai pajauti pyktį savo tėčiui per medžiotojo personažą, ko ne dramos terapijos sesijos metu ji negalėjo padaryti. Keulen-de Vos ir kt. atskleidė, kad dramos terapijoje naudojamos patiriamosios technikos (angl.k. experiential techniques), kurių metu pacientai susitapatina su vaidmenimis, gali būti naudingos padedant jiems išreikšti savo emocijas (Keulen-de Vos et al., 2017).

4.4. Vidinė kova su baimėmis ir neužtikrintumu - link autentiško savęs

Tyrimo rezultatai atskleidė, kad projekcija ir įsikūnijimas į pasakų ir mitų personažus padėjo tiriamosioms labiau išsilaisvinti iš susikaustymo ir savyje pamatyti žaislingumą. Šie rezultatai patvirtino L. Wood ir C. Schneider tyrimo prielaidas, kad dramos terapija gali padėti asmenims turintiems valgymo sutrikimų, su rigidiškumu (Wood & Schneider, 2015). Viena dalyvė atrado, kad terapinės erdvės saugumas ir įsikūnijimas į jos sukurtą personažą leido jai patirti

trumpalaikę laisvę nuo aplinkinių lūkesčių. Laisvumas iš susikaustymo suteikė jai galimybę autentiškai mąstyti ir elgtis. Tai šiai dalyviai buvo didelis atradimas, kadangi savo kasdienybėje ji dažnai jautė susikaustymą. L. Wood ir kt. savo tyrime dalijosi, kad valgymo sutrikimais sergantys asmenys neretai jaučia stiprų vidinio kritiko balsą, dėl kurio užgniaužia autentiškas impulsus. Tyrėjų teigimu dramos terapija gali būti naudinga pacientams, padedant jiems nuraminti vidinio kritiko balsą ir išgirsti savo mintis ir išjausti emocijas (Wood et al., 2022). Vaidmenų profiliuose abiejų dalyvių susikaustymas matomas per „Bailės“ vaidmens priskyrimą sau. Nors tiriamosioms pavyko laisviau jaustis dramos terapijos sesijų metu, šis vaidmuo išliko „Tai esu aš“ kategorijoje.

Dramos terapijos metu sukuriamą saugią erdvę ir susitapatinimą su mitų ar pasakų personažais, paskatino nebinarinio asmens atsiskleidimą. Nebinariniai asmenys neretai jaučiasi priklausantys mažumoms ir dėl diskriminacijos baimės ir nerimavimo dėl saugumo mėgina nuslėpti savo lytinę tapatybę. Tačiau tapatybės slėpimas gali lemti psichikos sutrikimų išsivystymą (Emily Lunardi, 2019), tarp jų ir valgymo sutrikimus (Pachankis et al., 2020). Tyrėja E. Lunardi teigia, kad nebinariniams taikoma terapija turėtų būti paremta siekiu suprasti savo tapatybę (Emily Lunardi, 2019). Vaidmenų taksonomijai nepriklauso vaidmenys susiję su lytine tapatybe, tačiau yra vaidmenų susijusių su seksualine tapatybe. Tiriamoji pirmo Vaidmenų profilių vertinimo metu sau buvo priskyrus „Homoseksualaus žmogus“ vaidmenį, o į „Tuo aš noriu būti“ kategoriją buvo priskirtas „Heteroseksualaus žmogaus“ vaidmuo. Tačiau po terapijos pastarasis vaidmuo buvo priskirtas į „Tai nesu aš“ kategoriją, kadangi tiriamajai pavyko atsiskleisti dramos terapijos sesijų metu ir save labiau priimti.

Pasakų naudojimas dramos terapijos sesijų metu padėjo vienai iš tyrimo dalyvių suvokti savo poreikių prioretizavimo svarbą ir pastebėti slopinamą pyktį. Dingemans ir kt. teigia, kad pyktis, ypač tuo atveju, kai kyla dėl tarpasmeninių santykių, yra dažniausia emocija skatinanti persivalgymą, persivalgymo sutrikimu sergantiems pacientams (Dingemans et al., 2009). Dramos terapijos metodai padėjo tiriamajai atsipalaiduoti nuo kasdienės rutinos. Vaidmenų profilių vertinimas atskleidė, kad pyktis yra siejamas su „Kritikės“ vaidmeniu, o kitų poreikių prioretizavimas su „Pagalbininkės“ ir „Egoistės“ vaidmenimis.

Dramos terapija padėjo tiriamosioms pamatyti savo asmenybės, elgesio ir mąstymo atspindžius pasakų ir mitų personažuose. Šių atspindžių išvelgimas per atstumą leido joms geriau suprasti ir atskleisti save. Vaidmenų profilių vertinimas ir aptarimas, padėjo pamatyti bendrą savęs vaizdą ir kaip jis kito gydymosi laikotarpiu.

IŠVADOS

1. Atlikus teorinį tyrimą paaiškėjo valgymo sutrikimų palaikomieji faktoriai. Pirmas faktorius - asmenybės sumaištis, siejama su valgymo sutrikimų simptomų sustiprėjimu. Antras faktorius - tam tikros sergančiųjų asmeninės savybės, kurios gali trukdyti gijimo procese.
2. Išanalizavus teorinio tyrimo medžiagą buvo atskleista, kad dramos terapija gali būti naudinga sergantiems valgymo sutrikimais šiais aspektais: mažinant susikaustymą, skatinant geresnę emocijų reguliaciją, sukuriant saugią ir palaikančią erdvę saviraiškai ir atsivėrimui, skatinant geresnį savęs suvokimą ir priėmimą.
3. Apžvelgus Vaidmenų profilių, mitų ir pasakų literatūrą, buvo atskleistos jų taikymo galimybės. Vaidmenų profilių vertinimo instrumentas gali būti taikomas siekiant suprasti kaip tiriamosios matė save prieš ir po terapijos. Mitų ir pasakų naudojimas terapijos metu gali padėti atspindinti tyrimo dalyvių mintis, jausmus, gyvenimiškas situacijas ir juos pačius.
4. Palyginus du Vaidmenų profilių vertinimus buvo atskleista tiriamųjų savęs matymo kaita. Tiriamosios antrojo vertinimo metu sau rečiau priskyre „Segančio žmogaus“, „Pasimetusio žmogaus“, „Bailės“ ir „Dukros“ vaidmenis.
5. Išanalizavus tyrimo duomenis buvo atrasta, kad pasakose ir mituose tiriamosios atpažino joms sunkumus keliančias savybes, elgesį, vidinius konfliktus. Savybės: kritiškumas ir naivumas. Elgesys: savo norų neišsakymas. Vidiniai konfliktai: ligos ir sveikos dalies, savo autentiškos dalies ir tos kurią nori parodyti kitiems.
6. Atskleidus tyrimo rezultatus buvo pastebėta, kad dramos terapijos užduotys kuriose buvo naudojamos mitai ir pasakos padėjo tiriamosioms rasti aiškumą atrandant ir atskleidžiant savo valgymo sutrikimų priežastis, bei išlaisvinant autentišką saviraišką.
7. Apibendrinus rezultatus buvo atskleista kaip tyrimo dalyvių vaidmenų tipai atsispindėjo dramos terapijos sesijų metu iškilusiose temose. Tokie vaidmenys kaip „Sergantis žmogus“, „Vaikas“, „Atstumtoji“ ir „Turtingas žmogus“ iškilo temoje „*Pusiausvyros paieška tarp visuomenės lūkesčių išpildymo ir gilaus ryšio troškimo*“. „Dukros“, „Bailės“, „Homoseksualaus žmogaus“, „Kritikės“ ir „Pagalbininkės“ vaidmenys atsispindėjo temoje „*Kelias į savęs pažinimą: iš chaoso į aiškumą*“.

REKOMENDACIJOS

Tyrėjams:

1. Vaidmenų profilių vertinimą taikyti uždaros grupės dalyviams, nelankantiems kitų terapinių grupių. Tai leistų tikslingiau įvertinti dramos terapijos indelį.
2. Jeigu taikomi du profilių vertinimai, paimti interviu tiek per pirmąjį, tiek per antrąjį. Pirmasis vertinimas leis geriau įvertinti su kuriais vaidmenimis pacientas patiria iššūkius. Tai suvokiant galima taikyti tikslingesnę dramos terapiją dirbant su konkrečiais vaidmenimis.
3. Atlikti tyrimą taikant didesnę dramos terapijos sesijų skaičių.

Dramos terapeutams, dirbantiems su asmenimis sergančiais valgymo sutrikimais:

1. Pirmųjų dramos terapijos sesijų metu išskaidyti grupę poromis ar mažesnėmis grupelėmis. Pirmosios dramos terapijos sesijos gali sukelti streso ir nesaugumo jausmą, kadangi pacientai dažniausiai nežino ko tikėtis. Užduočių atlikimas mažesnėse grupelėse kelia mažiau įtampos ir suteikia galimybę pacientėms geriau pažinti vieną kitą. Taip skatinamas ir terapinės grupės sutelktumas.
2. Užduoti pacientams paprastas užduotis, kurias jie galėtų už terapijos ribų (pvz. einant pasivaikščioti į mišką išbandyti naują eiseną), tokiu būdu gijimo procesas bus palaikomas tarp ir po terapijos sesijų. Taip pat tai leis pacientams suprasti, kaip dramos terapija gali būti integruota į jų gyvenimus.
3. Taikyti smagias, juoką keliančias užduotis, kurių metu pacientai yra skatinami klysti ir parodyti savo žaismingas puses. Tokios užduotys labiausiai išlaisvina pacientus ir skatina gilesnę atsivėrimą.

LITERATŪROS SĄRAŠAS

- ACCD, A. klasifikacijos kūrimo konsorciumas. (2015). *Tarptautinės statistinės ligų ir sveikatos sutrikimų klasifikacijos dešimtasias pataisytas ir papildytas leidimas TLK-10-AM*. <http://ebook.vlk.lt/e.vadovas/index.jsp?topic=/lt.webmedia.vlk.drg.icd.ebook.content/html/icd/5skyrius.html>
- Ackard, D. M., & Neumark-Sztainer, D. (2002). Date violence and date rape among adolescents: Associations with disordered eating behaviors and psychological health. *Child Abuse & Neglect*, 26(5), 455–473. [https://doi.org/10.1016/S0145-2134\(02\)00322-8](https://doi.org/10.1016/S0145-2134(02)00322-8)
- Aloi, M., & Segura-García, C. (2019). Anxiety and depression mediate the role of low self-esteem and low self-directedness in the development of eating disorders. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 31(3). <https://doi.org/10.1515/ijamh-2016-0084>
- Amiri, S., & Khan, M. A. (2023). Prevalence of non-suicidal self-injury, suicidal ideation, suicide attempts, suicide mortality in eating disorders: A systematic review and meta-analysis. *Eating Disorders*, 31(5), 487–525. <https://doi.org/10.1080/10640266.2023.2196492>
- Anorexia Nervosa Genetics Initiative, Eating Disorders Working Group of the Psychiatric Genomics Consortium, Watson, H. J., Yilmaz, Z., Thornton, L. M., Hübel, C., Coleman, J. R. I., Gaspar, H. A., Bryois, J., Hinney, A., Leppä, V. M., Mattheisen, M., Medland, S. E., Ripke, S., Yao, S., Giusti-Rodríguez, P., Hanscombe, K. B., Purves, K. L., Adan, R. A. H., ... Bulik, C. M. (2019). Genome-wide association study identifies eight risk loci and implicates metabo-psychiatric origins for anorexia nervosa. *Nature Genetics*, 51(8), 1207–1214. <https://doi.org/10.1038/s41588-019-0439-2>

- Arcelus, J., Mitchell, A. J., Wales, J., & Nielsen, S. (2011). Mortality Rates in Patients With Anorexia Nervosa and Other Eating Disorders: A Meta-analysis of 36 Studies. *Archives of General Psychiatry*, 68(7), 724. <https://doi.org/10.1001/archgenpsychiatry.2011.74>
- Ashley, M., & Crino, N. (2010). A novel approach to treating eating disorders in a day-hospital treatment program. *Nutrition & Dietetics*, 67(3), 155–159. <https://doi.org/10.1111/j.1747-0080.2010.01448.x>
- Bager-Charleson, S., & McBeath, A. (Eds.). (2022). *Supporting Research in Counselling and Psychotherapy: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Research*. Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-031-13942-0>
- Baks, G. N. B. (2023). *VALGYMO SUTRIKIMAI: KAIP JUOS APIBRĖŽTI IR KODĖL JIE ATsiranda* (p. 8). <https://www.vasaros.lt/uploads/pdf/Leidiniai/Valgymo-sutrikimai-kaip-juos-apibrežti-ir-kodel-jie-atsiranda%252010%252005.pdf>
- Bardone-Cone, A. M., Hunt, R. A., & Watson, H. J. (2018). An Overview of Conceptualizations of Eating Disorder Recovery, Recent Findings, and Future Directions. *Current Psychiatry Reports*, 20(9), 79. <https://doi.org/10.1007/s11920-018-0932-9>
- Bonnie Harnden. (1995). *Starving For Expression Inside The Secret Theatre: An Art And Drama Therapy Group With Individuals Suffering From Eating Disorders*.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Braun, V., & Clarke, V. (2013). *Successful qualitative research: A practical guide for beginners*. SAGE.
- Braun, V., & Clarke, V. (2022). Conceptual and design thinking for thematic analysis. *Qualitative Psychology*, 9(1), 3–26. <https://doi.org/10.1037/qup0000196>
- Bucharová, M., Malá, A., Kantor, J., & Svobodová, Z. (2020). Arts Therapies Interventions and Their Outcomes in the Treatment of Eating Disorders: Scoping Review Protocol. *Behavioral Sciences*, 10(12), 188. <https://doi.org/10.3390/bs10120188>

- Cassin, S., & Vonranson, K. (2005). Personality and eating disorders: A decade in review. *Clinical Psychology Review, 25*(7), 895–916. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2005.04.012>
- Castejón Martínez, M. Á., & Berengüi, R. (2019). Diferencias de personalidad y en variables psicológicas relacionadas con el riesgo de trastornos de la conducta alimentaria. *Anales de Psicología, 36*(1), 64–73. <https://doi.org/10.6018/analesps.361951>
- Chapple, M., Davis, P., Billington, J., Williams, S., & Corcoran, R. (2022). Challenging Empathic Deficit Models of Autism Through Responses to Serious Literature. *Frontiers in Psychology, 13*, 828603. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.828603>
- Charlotte Steuter-Martin. (2016). *Adam's Body: Playing with Bulimia and body image with a trauma-informed, critical race feminist drama therapy lens*. https://spectrum.library.concordia.ca/id/eprint/981817/1/Steuter-Martin_MA_F2016.pdf
- Chesney, E., Goodwin, G. M., & Fazel, S. (2014). Risks of all-cause and suicide mortality in mental disorders: A meta-review. *World Psychiatry, 13*(2), 153–160. <https://doi.org/10.1002/wps.20128>
- Claes, L., Soenens, B., Vansteenkiste, M., & Vandereycken, W. (2012). The Scars of the Inner Critic: Perfectionism and Nonsuicidal Self-Injury in Eating Disorders. *European Eating Disorders Review, 20*(3), 196–202. <https://doi.org/10.1002/erv.1158>
- Claes, L., Vandereycken, W., & Vertommen, H. (2002). Impulsive and compulsive traits in eating disordered patients compared with controls. *Personality and Individual Differences, 32*(4), 707–714. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00071-X](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00071-X)
- Costanzo, G., Marchetti, D., Manna, G., Verrocchio, M. C., & Falgares, G. (2022). The role of eating disorders features, psychopathology, and defense mechanisms in the comprehension of orthorexic tendencies. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity, 27*(7), 2713–2724. <https://doi.org/10.1007/s40519-022-01417-3>

- Culbert, K. M., Racine, S. E., & Klump, K. L. (2015). Research Review: What we have learned about the causes of eating disorders – a synthesis of sociocultural, psychological, and biological research. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, *56*(11), 1141–1164. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12441>
- Darrow, S. M., Accurso, E. C., Nauman, E. R., Goldschmidt, A. B., & Le Grange, D. (2017). Exploring Types of Family Environments in Youth with Eating Disorders. *European Eating Disorders Review*, *25*(5), 389–396. <https://doi.org/10.1002/erv.2531>
- Dingemans, A. E., Martijn, C., Jansen, A. T. M., & Van Furth, E. F. (2009). The effect of suppressing negative emotions on eating behavior in binge eating disorder. *Appetite*, *52*(1), 51–57. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2008.08.004>
- Emily Lunardi. (2019). *Drama Therapy with Queer Adults: Identity Reflection and Expression*.
- Espeset, E. M. S., Gulliksen, K. S., Nordbø, R. H. S., Skårderud, F., & Holte, A. (2012). The Link Between Negative Emotions and Eating Disorder Behaviour in Patients with Anorexia Nervosa. *European Eating Disorders Review*, *20*(6), 451–460. <https://doi.org/10.1002/erv.2183>
- Estés, C. P. (1997). *Women who run with the wolves: Myths and stories of the wild woman archetype* (Repr). Ballantine Books.
- Farber, S. K. (2008). Dissociation, Traumatic Attachments, and Self-Harm: Eating Disorders and Self-Mutilation. *Clinical Social Work Journal*, *36*(1), 63–72. <https://doi.org/10.1007/s10615-007-0104-6>
- Fisher, C. A., Skocic, S., Rutherford, K. A., & Hetrick, S. E. (2019). Family therapy approaches for anorexia nervosa. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, *2019*(5). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD004780.pub4>
- Foran, A., O'Donnell, A. T., & Muldoon, O. T. (2020). Stigma of eating disorders and RECOVERY-RELATED outcomes: A systematic review. *European Eating Disorders Review*, *28*(4), 385–397. <https://doi.org/10.1002/erv.2735>

- Fornaro, M., Mondin, A. M., Billeci, M., Fusco, A., De Prisco, M., Caiazza, C., Micanti, F., Calati, R., Carvalho, A. F., & De Bartolomeis, A. (2023). Psychopharmacology of eating disorders: Systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Affective Disorders*, 338, 526–545. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.06.068>
- Galmiche, M., Déchelotte, P., Lambert, G., & Tavolacci, M. P. (2019). Prevalence of eating disorders over the 2000–2018 period: A systematic literature review. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 109(5), 1402–1413. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqy342>
- Gordon, A. R., Austin, S. B., Pantalone, D. W., Baker, A. M., Eiduson, R., & Rodgers, R. (2019). 81. Appearance Ideals And Eating Disorders Risk Among LGBTQ College Students: The Being Ourselves Living In Diverse Bodies (BOLD) Study. *Journal of Adolescent Health*, 64(2), S43–S44. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2018.10.096>
- Gothelf, D., Apter, A., Ratzoni, G., Orbach, I., Weizman, R., Tyano, S., & Pfeffer, C. (1995). Defense Mechanisms in Severe Adolescent Anorexia Nervosa. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 34(12), 1648–1654. <https://doi.org/10.1097/00004583-199512000-00015>
- Gražina Gudaitė. (2001). *Asmenybės transformacija sapnuose, pasakose, mituose*.
- Gregertsen, E. C., Mandy, W., & Serpell, L. (2017). The Egosyntonic Nature of Anorexia: An Impediment to Recovery in Anorexia Nervosa Treatment. *Frontiers in Psychology*, 8, 2273. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02273>
- Hesse-Biber, S., Leavy, P., Quinn, C. E., & Zoino, J. (2006). The mass marketing of disordered eating and Eating Disorders: The social psychology of women, thinness and culture. *Women's Studies International Forum*, 29(2), 208–224. <https://doi.org/10.1016/j.wsif.2006.03.007>
- Higienos institutas, H. institutas. (2024). *Higienos institutas* [dataset].
- Hughes, J. L., Camden, A. A., & Yangchen, T. (2016). Rethinking and Updating Demographic Questions: Guidance to Improve Descriptions of Research Samples. *Psi Chi Journal of*

Psychological Research, 21(3), 138–151. <https://doi.org/10.24839/2164-8204.JN21.3.138>

J. Devoe, D., Han, A., Anderson, A., Katzman, D. K., Patten, S. B., Soumbasis, A., Flanagan, J., Paslakis, G., Vyver, E., Marcoux, G., & Dimitropoulos, G. (2023). The impact of the COVID -19 pandemic on eating disorders: A systematic review. *International Journal of Eating Disorders*, 56(1), 5–25. <https://doi.org/10.1002/eat.23704>

Jacob Grimm, W. G. (2000). *Vaiku ir namų pasakos* (Vol. 4).

Jiotsa, B., Naccache, B., Duval, M., Rocher, B., & Grall-Bronnec, M. (2021). Social Media Use and Body Image Disorders: Association between Frequency of Comparing One’s Own Physical Appearance to That of People Being Followed on Social Media and Body Dissatisfaction and Drive for Thinness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 2880. <https://doi.org/10.3390/ijerph18062880>

Kallio, H., Pietilä, A., Johnson, M., & Kangasniemi, M. (2016). Systematic methodological review: Developing a framework for a qualitative semi-structured interview guide. *Journal of Advanced Nursing*, 72(12), 2954–2965. <https://doi.org/10.1111/jan.13031>

Keulen-de Vos, M., Van Den Broek, E. P. A., Bernstein, D. P., Vallentin, R., & Arntz, A. (2017). Evoking emotional states in personality disordered offenders: An experimental pilot study of experiential drama therapy techniques. *The Arts in Psychotherapy*, 53, 80–88. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2017.01.003>

Landy, R. J., Luck, B., Conner, E., & McMullian, S. (2003). Role Profiles: A drama therapy assessment instrument. *The Arts in Psychotherapy*, 30(3), 151–161. [https://doi.org/10.1016/S0197-4556\(03\)00048-0](https://doi.org/10.1016/S0197-4556(03)00048-0)

Lesley University. (2024). Lesley University Faculty staff directory. *Laura Wood Associate Professor, Drama Therapy Coordinator*. <https://lesley.edu/about/faculty-staff-directory/laura-wood>

- Lilenfeld, L. R. R., Wonderlich, S., Riso, L. P., Crosby, R., & Mitchell, J. (2006). Eating disorders and personality: A methodological and empirical review. *Clinical Psychology Review, 26*(3), 299–320. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2005.10.003>
- Linardon, J., Wade, T. D., De La Piedad Garcia, X., & Brennan, L. (2017). The efficacy of cognitive-behavioral therapy for eating disorders: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 85*(11), 1080–1094. <https://doi.org/10.1037/ccp0000245>
- Linville, D., Brown, T., Sturm, K., & McDougal, T. (2012). Eating Disorders and Social Support: Perspectives of Recovered Individuals. *Eating Disorders, 20*(3), 216–231. <https://doi.org/10.1080/10640266.2012.668480>
- Malterud, K., Siersma, V. D., & Guassora, A. D. (2016). Sample Size in Qualitative Interview Studies: Guided by Information Power. *Qualitative Health Research, 26*(13), 1753–1760. <https://doi.org/10.1177/1049732315617444>
- McCabe, J. (2009). Resisting Alienation: The Social Construction of Internet Communities Supporting Eating Disorders. *Communication Studies, 60*(1), 1–16. <https://doi.org/10.1080/10510970802623542>
- Mirella Elizabeth Bradshaw. (2022). *RE:PLAYING TRAUMA: THE POTENTIAL OF USING RE-ENACTMENT AS A POSSIBLE WAY OF PROCESSING CHILDHOOD TRAUMA IN DRAMA THERAPY.*
- Monteleone, A. M., Pellegrino, F., Croatto, G., Carfagno, M., Hilbert, A., Treasure, J., Wade, T., Bulik, C. M., Zipfel, S., Hay, P., Schmidt, U., Castellini, G., Favaro, A., Fernandez-Aranda, F., Il Shin, J., Voderholzer, U., Ricca, V., Moretti, D., Busatta, D., ... Solmi, M. (2022). Treatment of eating disorders: A systematic meta-review of meta-analyses and network meta-analyses. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 142*, 104857. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2022.104857>

- National Collaborating Centre for Mental Health. (2004). *Eating disorders: Core interventions in the treatment and management of anorexia nervosa, bulimia nervosa and related eating disorders ; National Clinical Practice Guideline No. CG9*. British Psychological Society [u.a.].
- Nikolajus Kunas. (2022). *Senovės Graikijos legendos ir mitai*.
- Pachankis, J. E., Mahon, C. P., Jackson, S. D., Fetzner, B. K., & Bränström, R. (2020). Sexual orientation concealment and mental health: A conceptual and meta-analytic review. *Psychological Bulletin, 146*(10), 831–871. <https://doi.org/10.1037/bul0000271>
- Pellicciari, A., Rossi, F., Iero, L., Di Pietro, E., Verrotti, A., & Franzoni, E. (2013). Drama Therapy and Eating Disorders: A Historical Perspective and an Overview of a Bolognese Project for Adolescents. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine, 19*(7), 607–612. <https://doi.org/10.1089/acm.2011.0623>
- Quiles Marcos, Y., Quiles Sebastián, M. J., Pamies Aubalat, L., Botella Ausina, J., & Treasure, J. (2013). Peer and family influence in eating disorders: A meta-analysis. *European Psychiatry, 28*(4), 199–206. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2012.03.005>
- Ringstrom, P. A. (2001). Cultivating the Improvisational in Psychoanalytic Treatment. *Psychoanalytic Dialogues, 11*(5), 727–754. <https://doi.org/10.1080/10481881109348640>
- Robert J. Landy. (1996). *Essays in Drama Therapy: The Double Life*. Jessica Kingsley Publishers.
- Robert J. Landy. (2001). *New Essays In Drama Therapy: Unfinished Business*. Charles C Thomas Publisher LTD.
- Saltzman, J. A., & Liechty, J. M. (2016). Family correlates of childhood binge eating: A systematic review. *Eating Behaviors, 22*, 62–71. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2016.03.027>

- Schubert, M. (2020). Dramatherapy and Fairytale: Entering the fantastic reality. *Dramatherapy*, 41(1), 25–36. <https://doi.org/10.1177/0263067221996923>
- Seitz, J., Bühren, K., Von Polier, G. G., Heussen, N., Herpertz-Dahlmann, B., & Konrad, K. (2014). Morphological Changes in the Brain of Acutely Ill and Weight-Recovered Patients with Anorexia Nervosa: A Meta-Analysis and Qualitative Review. *Zeitschrift für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie*, 42(1), 7–18. <https://doi.org/10.1024/1422-4917/a000265>
- Solmi, M., Radua, J., Stubbs, B., Ricca, V., Moretti, D., Busatta, D., Carvalho, A. F., Dragioti, E., Favaro, A., Monteleone, A. M., Shin, J. I., Fusar-Poli, P., & Castellini, G. (2020). Risk factors for eating disorders: An umbrella review of published meta-analyses. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 43(3), 314–323. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-1099>
- Solmi, M., Radua, J., Stubbs, B., Ricca, V., Moretti, D., Busatta, D., Carvalho, A. F., Dragioti, E., Favaro, A., Monteleone, A. M., Shin, J. I., Fusar-Poli, P., & Castellini, G. (2021). Risk factors for eating disorders: An umbrella review of published meta-analyses. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 43(3), 314–323. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-1099>
- Stephanie L. Brooke PhD. (2007). *The Creative Therapies and Eating Disorders*. Charles C Thomas. https://books.google.lt/books?hl=en&lr=&id=yoi5DHfRVs8C&oi=fnd&pg=PA194&dq=drama+therapy+eating+disorders&ots=OB9jTh5fNY&sig=ycDftR1J5hzovv-2m7j18HSCLQY&redir_esc=y#v=onepage&q=drama%20therapy%20eating%20disorders&f=false
- Tabler, J., Schmitz, R. M., Charak, R., & Dickinson, E. (2021). Perceived weight gain and eating disorder symptoms among LGBTQ+ adults during the COVID-19 pandemic: A

- convergent mixed-method study. *Journal of Eating Disorders*, 9(1), 115.
<https://doi.org/10.1186/s40337-021-00470-0>
- Verschueren, M., Claes, L., Palmeroni, N., Raemen, L., Buelens, T., Moons, P., & Luyckx, K. (2021). Identity Functioning and Eating Disorder Symptomatology: The Role of Cognitive Emotion Regulation Strategies. *Frontiers in Psychology*, 12, 667235.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.667235>
- Viktorija Lapševič. (2022). *JAUNŲ MOTERŲ SU VALGYMO SUTRIKIMAIS DRAMOS TERAPIJOS PATYRIMAS* [Vilnius University].
<https://epublications.vu.lt/object/elaba:161748016/index.html>
- Von Hausswolff-Juhlin, Y., Brooks, S. J., & Larsson, M. (2015). The neurobiology of eating disorders—A clinical perspective. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 131(4), 244–255.
<https://doi.org/10.1111/acps.12335>
- Williams, K., King, J., & Fox, J. R. E. (2016). Sense of self and anorexia nervosa: A grounded theory. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 89(2), 211–228.
<https://doi.org/10.1111/papt.12068>
- Wood, L. L., Hartung, S., Al-Qadfan, F., Wichmann, S., Cho, A. B., & Bryant, D. (2022). Drama therapy and the treatment of eating disorders: Advancing towards clinical guidelines. *The Arts in Psychotherapy*, 80, 101948. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2022.101948>
- Wood, L. L., & Schneider, C. (2015). Setting the stage for self-attunement: Drama therapy as a guide for neural integration in the treatment of eating disorders. *Drama Therapy Review*, 1(1), 55–70. https://doi.org/10.1386/dtr.1.1.55_1
- Yehudit Silverman. (2020). *The Story Within—Myth and Fairy Tale in Therapy*.

PRIEDAI

1 Priedas. Dramos terapijos sesijų planas.

Sesijų aprašymai

Pirmosios sesijos eiga. „Vidiniai vaidmenys“

1. Pristatymas. Kiekviena dalyvė rate sako savo vardą kitu tonu ir su judesiu, kitos atkartoja.
2. Apšilimas.
 - a. Pasivaikščiavimas po erdvę, padarom ją kaip galim jaukesnę.
 - b. Tip-Topai žinomų mitų ir pasakų.
3. Įsiregistravimas.
 - a. Rate dalinamės savo teigiama ir neigiama patirtimi su pasakom. Kokia pasaką labiausiai patikdavo? Ar kas sekdavo?
4. Užduotis. Kiekviena gauna po lapą su R. Landy vaidmenų tipais. Juos turi atitinkamai, taip kaip supranta paskirstyti į keturias kategorijas:

Tai esu aš	Tai nesu aš	Nesu tikra ar tai esu aš	Tuo aš noriu būti
------------	-------------	--------------------------	-------------------

Dalyvėms suskirstius vaidmenis į kategorijas paprašiau, kad išsirinktų vieną iš „Tai esu aš“ kategorijos ir parašytų ant popierėlio ir susuktų jį į ritinėlį. Tada išsitraukiau skrynute ir trumpai papasakojau Pandoros mitą. Visos dalyvės sudėjo ritinėlius į skrynaitę ir magiškai ją užrakinom iki kito karto, kai vyks sesija su Pandoros mitu.

Antrosios sesijos eiga. Pasaka „Coliukė“

1. Apšilimas. Nusipurtyti su kuo atėjai. Pasivaikščioti tarsi būtum lengvas pūkas, sunkus metalas, limpantis prie žemės kaip medus, skrendantis.
2. Įsiregistravimas su figūrėlėmis. Visos išsirinko po figūrėlę, ratu kiekvienai „figūrėlei“ buvo užduodami klausimai, kuo ji vardu, kur gyvena, ką mėgsta veikti ir pan.
3. Pagrindinė užduotis.
 - a. Coliukės istorijos klausimas.
 - b. Grupėje išskiriame pagrindinius istorijos personažus, pasiskirstome jais rate, vietos nekeičiame.
 - d. Aš esu pasakų pasaulio žurnaliste ir man yra labai įdomu pakalbinti kiekvieną pasakos personažą ir išgirsti jo jausmus ir norus susijusius su Coliukė. Kaip atrodė visa istorija iš jų perspektyvos. Kiti personažai irgi gali ir yra skatinami uždavinėti klausimus.
4. Refleksija

Penktosios sesijos eiga. Mitas „Pandoros skrynaitė“

1. Apšilimas. Pasivaikščiavimas vedant skirtingiems svorio centrams:
 - 1.1. Veda keliai
 - 1.2. Veda dubuo
 - 1.3. Veda krūtinė
 - 1.4. Veda galva
 - 1.5. Veda taškas virš galvos
2. Įsiregistravimas. Metaforinės kortelės.
3. Užduotis.
 - 3.1. Pandoros mito skaitymas ir aptarimas
 - 3.2. „Neganudų“ traukimas iš skrynelės. Kuo man ji gali būti naudinga?
 - 3.3. „Vilties gilės“. Užrašyti ant lapelių ir gilių kas man teikia vilties.
 - 3.4. Vizualizacija: „Gilės sodinimas, medžio augimas“
4. Refleksija

Šeštosios sesijos eiga. Pasaka „Ruonio kailis, sielos oda“

1. Apšilimas. Savo kūno pažadinimas iš vidinės žiemos.
2. Įsiregistravimas su pumpurėliu. Kas yra mano vidinė žiema ir kas yra tas pavasaris, kurio laukiu?
3. Pasakos skaitymas. Skaitymo metu vyksta vietų žymėjimas tekste, kurios rezonuoja. Skaitydamas, taip pat gali piešti, rašyti. Dėmesys yra telkiamas į savo „ruoneną“ - dalį, kuri buvo paimta ar pamiršta, kurią norėtų susigražinti.
4. Užduotis.
 - 4.1. Kaukės kūrimas „mano ruonena“.
 - 4.2. Pasivaikščiavimas įsikūnijant į kaukę.
5. Refleksija

Trečiosios sesijos eiga. Pasaka „Snieguolė ir septyni nykštukai“

1. Apšilimas: Pasisveikinimas, pradžioje su kojomis, tada su rankomis, galiausiai žvilgsniu.
2. Įsiregistravimas. Panašumų ratas. Kas sutinka su teiginiu - žengia į ratą.
 - a. Kas kaip ir aš mėgsta.. (pomėgiai)
 - b. Kas kaip ir aš norėtų, susiduria su.. (sunkumai)
 - c. Kas kaip ir aš džiaugiasi.. (pasididžiavimai)
3. Pagrindinė užduotis.
 - a. Kiekviena gauna po popieriaus lapą, kurį pasidėjusios priešais save vertikaliai per vidurį perskiria brūkšniu – taip atsiranda du stulpeliai. Virš vieno parašoma „Snieguolė“, virš kito „Piktoji karalienė“. Dalyvių prašoma klausiant pasakos atitinkamai į kiekvieną stulpelį pasižymėti mintis ir jausmus, susijusius su abiem personažais.
 - b. Remiantis išrašytais mintimis ant kito balto popieriaus lapo, taip pat juos padalinus į dvi dalis, piešiamos kiekvienos dalyvės dvi vidinės dalys, taip kaip jos mato, kad jos pasireiškia: „Mano vidinė snieguolė ir vidinė piktoji karalienė“
 - c. Skirti laiko ir pabūti, pasėdėti, pamedituoti su kiekviena dalimi.
4. Refleksija

Ketvirtosios sesijos eiga. Melų pasaka

1. Apšilimas: Mėtom žaislą viena kitai. Išmetus žaislą prie jos prieina ir padėkoja. Jei numetus, ji pakelia ranką ir visi nuoširdžiai paploja.
2. Įsiregistravimas. Koks aš oras?
3. Pagrindinė užduotis.
 - a. Perskaitoma Melų pasaka.
 - b. Žodžiai iš vienos raidės pasirinktos raidės.
 - c. Susiskirstom į grupes po dvi arba tris. Kiekviena iš pasirinkto žodžio pasakoja istoriją. Klausimai pasakotojams: Kas buvo aplinkui? Kaip tu tada jautėsi? 10 min.
 - d. Kokie pagrindiniai veikėjai? Išsirenka vieną ir ima interviu. Ar šis personažas susitapatino su kažkuo iš tavo gyvenimo? Kur tu save matytum? Ko tu nori? Kas tau padėtų? Ko tu sau linki arba tam personažui? (Ko tu nori arba apie ką tu svajoji, kas tau trukdo?)
4. Refleksija

Septintosios sesijos eiga. Pasaka „Ruonio kailis, sielos oda“

1. Įsiregistravimas. Kaip jaučiasi? Ką prisimena iš praeitos sesijos? Įvardijami ruonės pagrindiniai gyvenimo tarpiniai.
2. Apšilimas.
 - 2.1. Dviejų erdvių kūrimas: „Šalta ir nepažįstama žemė“ ir „Jaukus, artimas vandenynas“.
 - 2.2. Pasivaikščiavime po dvi erdves ir praeiname pro keturis Ruonės gyvenimo tarpinius: Vaikystė vandenynė, Jaunystė išlipus ant uolos, Buvimas santykių, Savęs pasirinkimas – grįžimas į vandenyną. Pasivaikščiavimas vyksta su įsikūnijimu į kaukę priklausomai nuo to, ar jas turi tuo laikotarpiu.
3. Užduotis.
 - 3.1. Keturi salos: „Vaikystė vandenynė“, „Jaunystė išlipus ant uolos“, „Buvimas santykių su kitu / su sutrikimu“, „Savęs pasirinkimas – grįžimas į vandenyną“. Paleidžiama meditatyvi muzika, kurios metu kiekviena aplanko salą, ten nunešdama vieną iš skarų, kuri jei asocijuojasi su tuo etapu. Kiekviena individualiai apgalvoja ir išjaučia tą etapą, tuomet išrašo ar išpiešia mintis ar jausmus, kurie asocijuojasi su tuo tarpiniu.
 - 3.2. Kolektyvinio meno kūrinio kūrimas.
4. Refleksija.

Aštuntosios sesijos eiga. Mitas „Ariadnės siūlas“

1. Apšilimas. Vaikščiavimas su siūlu užrišant mazgelį trijose vietose: įsimintiniausioje, sunkiausioje, pozityviausioje. Dalyvėms sustojus ir užrišus mazgelius, prieinu prie kiekvienos po viena ir palietus petį, prašau, pasidalinti po vieną žodį, su kuo joms asocijuojasi ta vieta.
2. Įsiregistravimas. Kaip jaučiatės? Kaip jaučiatės, kad tai paskutinis kartas?
3. Užduotis.
 - 3.1. Pasakojamas „Ariadnės siūlo“ mitas. Personažai gali būti siejami su mūsų vidinėmis dalimis: Tesėjas - gynėjas, Ariadne – meilė ir palaikymas sau, Minotauras – dalis, kuri yra uždaryta, Siūlas – grįžimas į save.
 - 3.2. Vizualizacija – „Susitikimas labirinte“.
 - 3.3. Rysių tinklas. Rišame siūlą prie to žmogaus, kuris:
 - 3.3.1. Atliepia, kažkurį mūsų dalį.
 - 3.3.2. Komplimentas forma: „aš žinau, kad aš esu... o taip pat aš...“
4. Refleksija.

2 Priedas. Demografinių duomenų anketa.

Demografinių duomenų anketa

Jūsų vardas (rašykite)	
Jūsų amžius (rašykite)	
Jūsų lytis (pasirinkite)	Vyras Moteris Nedvinaris asmuo Kita (rašykite).....
Jūsų išsilavinimas (pasirinkite)	Pagrindinis Nebaigtas vidurinis Vidurinis Profesinis Aukštesnysis Auštasis neuniversitetinis Aukštasis, bakalauro kv. laipsnis Magistro kv. laipsnis arba jam prilygstantis Mokslų daktaras Kita (rašykite).....
Ankstesnė terapijos patirtis (pasirinkite ir [rašykite] apytiksę lankymo trukmę)	Individuali terapija Grupinė terapija Meno terapija Kita (rašykite)..... Trukmė:.....
Jūsų užsiėmimas (pasirinkite)	Dirbu ne kvalifikuotą darbą Dirbu kvalifikacijos reikalaujantį darbą Pati/s sau darbdavė/ys Studentė/as Namų šeimininkė/as Bedarbė/is Kita (rašykite).....
Šeimyninė padėtis (pasirinkite)	Vedęs / ištekęjusi Viengungis/netekėjusi Išsiskyręs/- usi Našlys/-ė Gyvenu atskirai Gyvenu partnerystėje Kita (rašykite).....
Tėvų šeimyninė padėtis (pasirinkite)	Vedę ir gyvena kartu Vedę ir gyvena atskirai Nesusituokę, tačiau gyvena kartu Nesusituokę, gyvena atskirai Išsiskyrę, tačiau gyvena kartu Išsiskyrę ir gyvena atskirai Vienas iš tėvų yra našlys Abu tėvai mirę Kita (rašykite).....

3 Priedas. Kodų pavyzdys.

Tema	Potėmė	Kodas
Kelias į savęs pažinimą: iš chaoso aiškuma	Vidinė kova su baimėmis ir neuztikrintumu - link autentiško savęs	L 1
Kelias į savęs pažinimą: iš chaoso aiškuma	Vidinė kova su baimėmis ir neuztikrintumu - link autentiško savęs	L 2
Kelias į savęs pažinimą: iš chaoso aiškuma	Vidinė kova su baimėmis ir neuztikrintumu - link autentiško savęs	L 5
Kelias į savęs pažinimą: iš chaoso aiškuma	Vidinė kova su baimėmis ir neuztikrintumu - link autentiško savęs	L 9
Kelias į savęs pažinimą: iš chaoso aiškuma	Vidinė kova su baimėmis ir neuztikrintumu - link autentiško savęs	L 42
Kelias į savęs pažinimą: iš chaoso aiškuma	Atsivėrusi vaikystės Pandoros skrynia – bandymas susierzinti kas buvo orarasta	V 46
Kelias į savęs pažinimą: iš chaoso aiškuma	Atsivėrusi vaikystės Pandoros skrynia – bandymas susierzinti kas buvo orarasta	V 47
Kelias į savęs pažinimą: iš chaoso aiškuma	Atsivėrusi vaikystės Pandoros skrynia – bandymas susierzinti kas buvo orarasta	V 48
Kelias į savęs pažinimą: iš chaoso aiškuma	Atsivėrusi vaikystės Pandoros skrynia – bandymas susierzinti kas buvo orarasta	V 49
Kelias į savęs pažinimą: iš chaoso aiškuma	Atsivėrusi vaikystės Pandoros skrynia – bandymas susierzinti kas buvo orarasta	V 51
Kelias į savęs pažinimą: iš chaoso aiškuma	Atsivėrusi vaikystės Pandoros skrynia – bandymas susierzinti kas buvo orarasta	V 52
Kelias į savęs pažinimą: iš chaoso aiškuma	Atsivėrusi vaikystės Pandoros skrynia – bandymas susierzinti kas buvo orarasta	V 53
Kelias į savęs pažinimą: iš chaoso aiškuma	Atsivėrusi vaikystės Pandoros skrynia – bandymas susierzinti kas buvo orarasta	V 132
Kelias į savęs pažinimą: iš chaoso aiškuma	Atsivėrusi vaikystės Pandoros skrynia – bandymas susierzinti kas buvo orarasta	V 155
Vaidmenų tipai		E 92
Vaidmenų tipai		E 93
Vaidmenų tipai		E 94
Vaidmenų tipai		E 95
Vaidmenų tipai		E 97
Vaidmenų tipai		E 98
Vaidmenų tipai		E 100
Vaidmenų tipai		E 101
Vaidmenų tipai		E 102
Vaidmenų tipai		E 103
Vaidmenų tipai		E 104
Vaidmenų tipai		E 105
Vaidmenų tipai		E 106
Vaidmenų tipai		E 107
Vaidmenų tipai		E 108
Vaidmenų tipai		E 109
Vaidmenų tipai		V 173

4 Priedas. Kvietimas dalyvauti tyrime.

Sveiki!

Esu jungtinės VU Medicinos fakulteto ir LMTA Menų (dramos) terapijos studijų programos II kurso magistrantė Dominyka Šutavičiūtė. 2024m., sausio 23 d.-vasario 23d. laikotarpiu vesiu dramos terapijos sesijas [redacted], jūsų dienos stacionaro grupei. Šios sesijos yra svarbi mano magistro baigiamojo darbo tyrimo dalis, kuria siekiama iširti galimą dramos terapijos naudą skatinant valgymo sutrikimų paveiktų žmonių gerovę ir sveikimą. Įvykus visiems aštuoniems susitikimams, pakviesiu jus dalyvauti **viename individualiame ~1 val. trukmės interviu**, kuris vyktų jums patogioje ramioje vietoje (taip pat yra galimybė interviu vykdyti nuotoliniu būdu). Pokalbio laikas būtų derinamas, atsižvelgiant į jūsų galimybes. **Tyrimo metu bus laikomasi griežtų konfidencialumo ir anonimiškumo reikalavimų.**

Pirmasis grupės susitikimas planuojamas **sausio 23 d, 2024 m.**

Grupės susitikimai vyks gyvai, du kartus į savaitę, [redacted] Užsiėmimai numatomi antradieniais ir penktadieniais, **12:30-14:00** laiku.

Planuojami aštuoni susitikimai šiomis dienomis: **sausio 23d., 26d., 30d., vasario 2d., 6d., 9d., 20d., ir 23d.** Labai prašau pasistengti sudalyvauti visuose aštuoniuose susitikimuose.

5 Priedas. Sutikimas dalyvauti tyrime.

Sutikimas dalyvauti tyrime

Sutinku dalyvauti Vilniaus Universiteto Medicinos fakulteto Menų (dramos) terapijos II-ojo kurso studentės Dominykos Šutavičiūtės kokybiniame tyrime „*Asmenų, turinčių valgymo sutrikimus, dramos terapijos patirtis: savo vaidmenų pažinimas per mitus ir pasakas*“.

Tyrimo duomenų rinkimo būdai: pusiau struktūruotas interviu, demografinių duomenų anketa ir terapijos sesijų metu sukurtų objektų nuotraukos.

Jūsų dalyvavimo tyrime trukmė: 8 terapijos sesijos, trunkančios po 1.5 val.

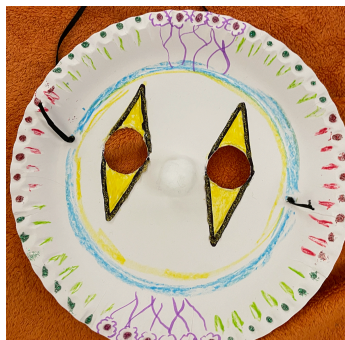
Interviu bus įrašomas į diktofoną. Tyrime bus užtikrinamas dalyvių anonimiškumas ir konfidencialumas, interviu metu surinkti ir analizės metu apibendrinti duomenys naudojami tik studijų tikslais.

Turėsiu galimybę atsisakyti dalyvauti tyrime bet kuriuo momentu iki interviu pradžios ir per 3 (tris) dienas po interviu.

_____ pasirašykite arba užrašykite „sutinku“

_____ Dominyka Šutavičiūtė
(Tyrėjo vardas ir pavardė ir parašas)

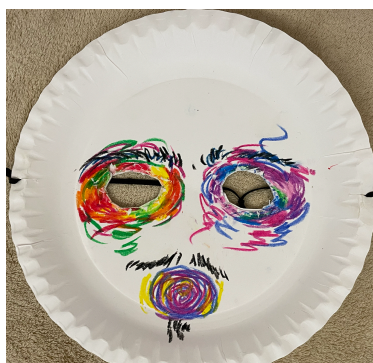
6 Priedas. Viktorijos kaukė, prarasta ruonena – šviesi vaikystė.



7 Priedas. Saulės kaukė, prarasta ruonena – džiugi vaikystė.



8 Priedas. Lukos kaukė, prarasta ruonena – lytinė tapatybė.



9 Priedas. Kristinos kaukė, prarasta ruonena – meilė sau.

