

VILNIAUS UNIVERSITETO MEDICINOS FAKULTETAS

IR

LIETUVOS MUZIKOS IR TEATRO AKADEMIJA

Menų terapijos (šokio-judėsio terapijos specializacijos)

antrosios pakopos (magistrantūros) studijų

Baigiamasis darbas

**Ankstyvojo amžiaus paauglių kūno virsmas ir asmeninio identiteto paieškos
šokio-judėsio terapijoje: meninis tyrimas**

**Body Transformation and the Search of Personal Identity in Dance
Movement Therapy for Early Adolescents: Arts-Based Research**

Gabrielė Raudytė-Dombrasuskė

Darbo vadovė

lekt. Raimonda Duff

Konsultantas

dr. Vilmantė Aleksienė

Studento elektroninio pašto adresas: gabriele.raudyte-dombrasuke@mf.stud.vu.lt

2024

TURINYS

ĮVADAS	10
1. LITERATŪROS APŽVALGA	13
1.1. Ankstyvojo amžiaus paauglių raidos ypatumai tapatumo aspektu.....	13
1.2. Tapatumo paieškos šokyje.....	14
1.3. Šokio-judesio terapijos samprata.....	15
1.4. Šokio-judesio terapijos sesijų pagrindiniai principai ir metodai	16
1.5. Šokio-judesio terapija ankstyvojo amžiaus paaugliams	18
2. TYRIMO METODOLOGIJA	22
2.1. Menu grįsti tyrimai	22
2.2. Menu grįsto tyrimo pasirinkimo pagrindimas	23
2.3. Menu grįsto tyrimo duomenų rinkimo ir analizės metodai, įrankiai	25
2.4. Tyrimo dalyviai, tyrimo organizavimas ir etika	27
3. TYRIMO REZULTATŲ ANALIZĖ.....	30
3.1. Šokio miniatiūros „Noriu, kad mane išgirstum“ kūrybinio proceso analizė	30
3.1.1. Pirmasis šokio miniatiūros etiudas „Vaikystė“	30
3.1.2. Antrasis etiudas „Mėgstamiausios veiklos ištakos“	32
3.1.3. Trečiasis etiudas „Pirmoji diena mokykloje“	33
3.1.4. Ketvirtasis etiudas „Pažintis su geriausia drauge“	34
3.1.5. Penktasis etiudas „Geriausios draugės išdavystė“	34
3.1.6. Šeštasis etiudas „Noriu, kad mane išgirstų visas pasaulis“	36
3.2. Šokio miniatiūros dalyvių teminė analizė	37
3.3. Temos su potemėmis ir joms priskirtais kodais.....	37
3.3.1. Mano kūnas – mano namai.....	37
3.3.2. Aplinkos įtaka asmenybės formavimosi procesui	40

3.3.3. Problemos, supančios paauglius	41
3.4. Kūno formos vizualinė projekcija atskleidžianti dalyvių patirtis prieš ir po tyrimo	43
DISKUSIJA	45
IŠVADOS	48
REKOMENDACIJOS	49
LITERATŪROS ŠALTINIAI	50
PRIEDAI	54
Priedas Nr. 1	54
Priedas Nr. 2	56

SANTRAUKA

Ankstyvojo amžiaus paauglių kūno virsmas ir asmeninio identiteto paieškos šokio-judesio terapijoje: meninis tyrimas

Tyrimo tikslas. Ištirti ankstyvojo amžiaus paauglių tapatumo įsisąmoninimo patirtis šokio miniatiūros „Noriu, kad mane išgirstum“ kūrybiniame procese pasitelkiant šokio-judesio terapijos metodus.

Empirinės tyrimo dalies uždaviniai: išanalizuoti šokio miniatiūros „Noriu, kad mane išgirstum“ kūrybinį procesą ir atskleisti šokio projekto šokio miniatiūros „Noriu, kad mane išgirstum“ dalyvių – paauglių-mergaičių – patirtis.

Tyrimo metodologija. Remiantis kokybinio tyrimo strategija atliktas menu grįstas tyrimas, pasitelkiant kūrybinio proceso stebėjimo ir dienoraščio analizės, pusiau struktūruoto interviu ir atvejo analizės, kūno vizualizacijos analizės metodus.

Tiriamieji. Šešios 10-11 metų paauglės dalyvaujančios šokio spektaklio sukūrimo.

Išvados. Šokio miniatiūros „Noriu, kad mane išgirstum“ kūrybinio proceso analizė išryškino šokio kaip išraiškos priemonės potencialą, atskleidžiant ir estetiškai įprasminant šokyje paauglių mergaičių išgyvenimus. Mergaitės dalinosi kaip jos suvokia ir jaučia savo kūną bei kaip tai veikia jų tapatumo formavimąsi. Šis procesas skatino tyrimo dalyvių saviraišką, kūrybiškumą ir drąsą būti savimi šokyje. Kūrybinis bendradarbiavimas kėlė iššūkius ir mokė priimti sprendimus, susijusius su meninės vizijos įgyvendinimu. Bendras kūrybinis rezultatas patvirtino spontaniškos improvizacinės kūrybos ir interpretacijos etapų svarbą.

Teminė analizė atskleidė, kad dauguma paauglių neigiamai vertina savo kūną, kas menkina jų savivertę, mažina pasitikėjimą savimi ir kelia liūdesį. Paauglėms yra sunku priimti savo kūno pokyčius, atsirandančius paauglystės metu, be to didelę įtaką šiam procesui daro aplinkinių vertinimas bei lyginimasis su kitomis mergaitėmis. Kalbėti apie tokias neigiamas mintis ir jausmus paauglėms nejauku, drovu ar gėda. Tačiau neverbaliai per šoki-judėsį reprezentuoti prisiminimai apie vaikystės žaidimus, draugystes ir išdavystes, nesutarimus su tėvais ar mokytojais leido mergaitėms priimti ir išreikšti išgyvenimus bei įžodinti, įsisąmoninti patiriamus pokyčius.

Raktiniai žodžiai. Šokio-judesio terapija, menu grįstas tyrimas, ankstyvojo amžiaus paaugliai, tapatumas

SUMMARY

Title: Body Transformation and the Search of Personal Identity in Dance Movement Therapy for Early Adolescents: Arts-Based Research

Research Aim: To explore early adolescents' identity awareness experiences through the creative process of the dance miniature "I Want You to Hear Me" using dance-movement therapy methods.

Objectives of the Empirical Part of the Study:

1. To analyze the creative process of the dance miniature "I Want You to Hear Me."
2. To reveal the experiences of the participants – adolescent girls – involved in the dance project of the dance miniature "I Want You to Hear Me."

Methodology: Based on a qualitative research strategy, an arts-based research was conducted using methods such as creative process observation and diary analysis, semi-structured interviews, case analysis, and body visualization analysis.

Participants: Six girls aged 10-11 who participated in the creation of the dance performance.

Conclusions: The analysis of the creative process of the dance miniature "I Want You to Hear Me" highlighted the potential of dance as a means of expression to reveal and aesthetically embody the experiences of adolescent girls. The girls shared how they perceive and feel their bodies and how this affects their identity formation. This process encouraged the participants' self-expression, creativity, and courage to be themselves in dance. The creative collaboration posed challenges and taught decision-making related to the implementation of artistic vision. The overall creative outcome confirmed the importance of the stages of spontaneous improvisational creation and interpretation.

Thematic analysis revealed that most adolescents have a negative perception of their bodies, which undermines their self-esteem, decreases their self-confidence, and causes sadness. Adolescents find it difficult to accept the bodily changes occurring during adolescence, and

external evaluations and comparisons with other girls significantly influence this process. Talking about such negative thoughts and feelings is uncomfortable, shy, or shameful for adolescents. However, nonverbally representing memories of childhood games, friendships and betrayals, disagreements with parents or teachers through dance-movement allowed the girls to accept and express their experiences and verbalize and become aware of the changes they are undergoing.

Keywords: Dance-movement therapy, arts-based research, early adolescents, identity

PADĖKA

Noriu išreikšti ypatingą padėką tyrime dalyvavusioms šešioms paauglėms (V.M., V.S., P.R., U.B., A.A., G.R.) už drąsą išbandyti sau dar nepažintą šokio-judesio terapijos pasaulį, už pasitikėjimą ir didžiulį atvirumą dalinantis savo jausmas ir potyriais proceso metu bei skirtą laiką padedant man įgyvendinti šį menu grįstą tyrimą. Didžiuojuosi jumis, jog sesijų metu kartu sukūrėme ir įgyvendinome šokio miniatiūrą „Noriu, kad mane išgirstum“. Prie viso šio proceso organizavimo prisidėjo ir paauglių tėveliai, todėl nepaprastai dėkoju jums, kad skyrėte laiko ir resursų, kad tai įvyktų. Taip pat noriu padėkoti tiriamosios praktikos vadovei I.A. už pasitikėjimą ir galimybę realizuoti tyrimą jaunimo centro erdvėse.

Ačiū šio darbo vadovėms Vilmantei Aleksienei ir Raimondai Duff už profesionalų ir nuoširdų lydėjimą magistrinio darbo rašymo metu.

Didžiulis ačiū žiūrovams, kurie apsilankė šokio minatiūros „Noriu, kad mane išgirstum“ premjeroje.

Širdingai dėkoju savo šeimai bei artimiausiam draugų ratui už palaikymą ir emocinę paramą proceso įgyvendinimo ir rašymo metu.

TERMINŲ ŽODYNAS

Šokio-judesio terapija (*angl. Dance Movement Therapy*) – terapinis judesio naudojimas siekiant vystyti emocinę, kognityvinę, fizinę, dvasinę ir socialinę asmens integraciją. Esminiai šokio-judesio terapijos komponentai yra šokis kaip kūno judesys, kūrybinė išraiška ir tarpasmeninis santykis (Lietuvos šokio-judesio terapijos asociacija).

Amžiaus tarpsnis – tai asmens fizinės, psichinės raidos pokyčių periodas (Jovaiša, 2007).

Paauglystė – tai apibūdina 11-15 m. amžiaus tarpsnio itin sudėtingų fizinių bei psichinių pokyčių visumą, kuri sutampa su lytinio brendimo procesu (Jovaiša, 2007).

Amžiaus skirtybės – atskirų amžiaus tarpsnių fiziniai ir psichiniai ypatumai, lemiantys žmogaus veiklą ir elgesį (Jovaiša, 2007).

Menu grįsti tyrimai (*Arts Based Research, ABR*) – tai formalaus kokybinio tyrimo būdas, kuriame naudojami meniniai procesai, siekiant suprasti ir išreikšti žmogaus patirties subjektyvumą (Leavy, 2014).

Identitetas (*lot. identitatis – „tapatybė“; tapatumas*) – identitetas yra asmens suvokimas apie save, kuris apima jo vidines reprezentacijas apie asmens individualias ir socialines charakteristikas (Erikson, 1959).

IVADAS

Prasidedantis lytinis brendimas sukelia didžiulius pokyčius tiek paauglio kūne, tiek psichikoje (Petruolytė, 2003). Jau daugelį dešimtmečių įvairūs mokslininkai tyrinėja kylančias problemas ankstyvojoje paauglystėje, kurios susijusios su tapatumo įsisąmoninimu asmeniniame ir socialiniame kontekste (Hall, 1904; Laužikas, 1993; Makušina 2002; Vaičiulienė, 2004; Erikson, 1959, ir kt.).

Hall (1904) ir Laužikas (1993) nagrinėjo, paauglių raidos etape besiformuojančią autokonceptiją, kuri įtakoja objektyvų savęs ir aplinkos vertinimą. Vykstantys dideli pokyčiai, tiek fiziniai, tiek emocinės permainos, kaip teigė Vaičiulienė (1998) apsunkina paauglių bandymus objektyviai pajusti ir suvokti savo vidinį pasaulį ir savąjį „aš“. Makušina (2002) tapatumo charakteristikos formavimąsi, apibūdino dviem viena kitai prieštaraujančiomis tendencijomis – tai veržimasis į nepriklausomybę ir psichologinė priklausomybė tėvams. Kaip teigia Erik Erikson (1968) tapatumas yra esminis aspektas, kuris formuoja asmenybę ir nulemia tai, kaip žmogus supranta save ir savo vietą pasaulyje, tačiau būtent paauglystės metu, ties 12-13 gyvenimo metais išgyvenama „tapatumo ir vaidmenų neaiškumo“ stadija. Šiame procese paaugliai patiria krizę, tad dažnu atveju reikalingas ypatingas dėmesys paauglio išgyvenimams, elgesiui, nes tai lemia jų elgesį ieškant atsakymų savasties paieškoje bei sprendimus ateityje (Erikson, 2004). Šokio-judesio terapija gali būti vienas iš būdų darbui su paaugliais tapatumo formavimosi klausimu.

Šokio-judesio terapija – tai terapinis judesio naudojimas, siekiant vystyti kognityvinę, emocinę, dvasinę ir socialinę asmens integraciją. Pasitelkiant menines priemones ir judesį, suteikiama unikali išreikšti jausmus ir mintis, kurios gali būti sunkiai prieinamos žodžiais, ir pažinti savo vidinį ir aplinkinį pasaulį. Šokio-judesio terapija remiasi prielaida, jog kūnas, protas, emocinės būsenos ir tarpasmeniniai santykiai yra nuolatinėje sąveikoje, o kūno judėjimas atspindi vidinius procesus bei inicijuoja naujas galimybes ir poveikio būdus (Martinec, 2018). Judesys yra nukreiptas į poreikio įgalinimą ir sveikatinimą (Chaiklin ir Wengrower, 2017). Šokio-judesio praktikos siejamos su emocinės išraiškos skatinimu, keliant klausimus kaip ši terapija gali padėti paaugliams įveikti psichologinius sunkumus, kurie kyla įtakojami ne tik išorinių sąlygų, bet ir iš raidos tarpsnio konteksto. Tai plačiai aptariama jau atliktuose tyrimuose apie šokio-judesio terapijos naudą paaugliams, patiriantiems nerimo sutrikimus (Posteraro, 2020) ir apie šokio-judesio terapijos įtaką paauglių kūno įvaizdžiui (Lessing, 2010).

Lietuvoje šokio-judesio terapijos tyrimų asmeninio identiteto paieškos ankstyvosios paauglystės kontekste nėra. Apžvelgus užsienio patirtį, šaltinių konkrečiai šia tema nepavyko rasti. Plečiant šokio-judesio terapijos praktiką ir tyrimus vaikų ir paauglių psichikos sveikatos gerovės srityje, pasirinkta magistro darbui tema yra mažai tyrinėta. Šiuo tyrimu aktualu ne tik papildyti mūsų teorinį supratimą apie ankstyvojo amžiaus paauglių tapatumo formavimąsi, bet ir pateikti pavyzdžius, praktines rekomendacijas ir išvalgas kaip šokio-judesio terapijos metodai gali būti integruojami šokėjų ugdymo procesuose, siekiant ir estetinio - meninio rezultato ir paauglių emocinės ir psichologinės gerovės.

Keliame klausimus kaip šokio kūrimo veiklose atskleisti ir sustiprinti paauglių gebėjimą suvokti savo kūną ir tapatumą, ar kaip susidūrus su kūno, savasties nepriėmimo, nesuvokimo iššūkiais koreguoti požiūrį per šokį ir judesį?

Tyrimo objektas: ankstyvojo amžiaus paauglių tapatumo įsisąmoninimas pasitelkiant šokio-judesio terapijos metodus šokio miniatiūros kūrimo procese.

Darbo tikslas: ištirti ankstyvojo amžiaus paauglių tapatumo įsisąmoninimo patirtis šokio miniatiūros „Noriu, kad mane išgirstum“ kūrybiniame procese pasitelkiant šokio-judesio terapijos metodus.

Darbo uždaviniai:

1. Apžvelgti šokio – judesio terapijos taikymo galimybes darbui su paaugliais.
2. Pristatyti menais grįsto tyrimo metodologiją.
3. Išanalizuoti šokio miniatiūros „Noriu, kad mane išgirstum“ kūrybinį procesą.
4. Atskleisti šokio projekto šokio miniatiūros „Noriu, kad mane išgirstum“ dalyvių – paauglių-mergaičių – patirtis.

Tyrimo metodas: Tyrimas atliktas remiantis kokybinio tyrimo strategija. Pasirinktas metodas - menu grįstas tyrimas (angl. Arts Based Research).

Duomenų rinkimui naudota: šokio improvizacija, dalyvių refleksijos, šokio-judesio terapijos praktikančės dienoraštis ir pusiau struktūruotas interviu.

Duomenų analizei naudota: kūrybinio proceso analizė, meninio rezultato (spektaklio) analizė, teminė analizė.

Tyrimo naujumas: Tai pirmas Lietuvoje sveikatos mokslų srityje, reabilitacijos kryptyje, menų terapijos magistro programos rėmuose atliktas tyrimas taikant kokybinio menu grįsto tyrimo (angl. Arts Based Research) metodologiją. Taip pat tyrimo tema yra nauja – kokybinių

tyrimų, tiriančių tapatumo įsisąmoninimo patirtis ankstyvojo amžiaus paauglystėje pasitelkiant šokio-judėsio terapijos metodus, Lietuvos kontekste rasti nepavyko. Artimiausias šiai temai rastas magistro darbas yra apie šokio gebėjimų raiškos ypatumus ankstyvojoje paauglystėje, kuriame aptariamas šokio kaip meno krypties ugdymas įprastose šokių pamokose mokykloje, be terapinio konteksto.

1. LITERATŪROS APŽVALGA

1.1. Ankstyvojo amžiaus paauglių raidos ypatumai tapatumo aspektu

Paauglystė apibrėžiama 11-15 m. amžiaus tarpsnyje bei pasižymi sudėtingais fiziologiniais ir psichologiniais, socialiniais pokyčiais žmogaus organizme (Jovaiša, 2007). Šiame etape paaugliai iš vaikystės pereina į jaunystę, tai pažymi šiuo laikotarpiu prasidedantis lytinis brendimas, kuris sukelia didžiulius pokyčius tiek paauglio kūne, tiek psichikoje (Petrulytė, 2003). Paauglystės amžiaus tarpsnis yra išties labai sąlygiškas, o periodizacijos skirstymas yra susijęs su nesinchroniška raida, todėl gali būti skirstoma į ankstyvąją ir vėlyvąją (Navaitis, 2001). Paauglys ima save laikyti suaugusiuoju, siekia daugiau savarankiškumo ir autonomijos sprendimuose. Šio amžiaus tarpsnio krizė skatina paauglį veikti – tyrinėti jį supantį pasaulį, kurti emocinius santykius su kitais bei ieškoti savo vietos ne tik bendraamžių tarpe, bet ir apskritai visuomenėje. Pagrindinis jų noras – nepriklausomai ir nevaržomai veikti bei priimti sau palankius sprendimus. Tai yra pagrindinės priežastys, dėl kurių kyla įvairūs nesusipratimai ir konfliktai tarp suaugusiųjų t. y. tėvų, mokytojų ir kt. asmenų ir paauglių. Hall (1904) paauglystę apibrėžė ir suvokė kaip itin neramų gyvenimo periodą. Minėtame raidos etape formuojasi autokoncepcija, kuri objektyviau suteikia galimybę paaugliams vertinti save ir kitus. Remiantis autoriumi Laužiku (1993), šis motyvas lemia sudėtingą ir paaugliams itin būdingą perėjimą iš išorinio į savo vidinio pasaulio analizavimą. Paaugliai labai jautriai priima informaciją apie save, jiems svarbu kaip kiti žmonės mato ir girdi juos. Asmeninėmis išvadomis apie tai ką mano kiti apie juos, jie ima analizuoti ir vertinti, įsivertinti savo asmenybę. Savęs vertinimas, siekis tapti nepriklausomas dažnai apsunkina santykius su aplinka, ypač su suaugusiais, todėl paaugliams autoritetu dažnu atveju tampa jų bendraamžiai. Dėl šios priežasties jie labiau linkę burtis į bendraamžių grupes ir pastarieji turi didesnę įtaką paaugliui nei tėvai, artimieji ir kt. suaugusieji asmenys. Bendraamžių grupės labiausiai lemia paauglio elgesį, sprendimus ir asmenybės raidą bei mokymosi rezultatus (Ramanauskienė, 2004). Ankstyvosios paauglystės periodas paaugliams yra pats sunkiausias dėl itin greitų pokyčių fiziniuose ir emociniuose pojūčiuose, taip pat ir pats skausmingiausias, nes veikiama socialinės aplinkos spaudimo, jie pasiekia nepasitikėjimo ir nevisavertiškumo maksimumą. Tuo metu paaugliai save vertina tik pasitelkdami bendraamžių nuomonę, todėl net ir minimaliausi atmetimo, nepritarimo, nepriėmimo požymiai turi didžiulę reikšmę ir įtaką paaugliui, kuris ir taip, dažnu atveju, save nuvertina (Dobson, 1999). Svarbu paminėti, jog šiame etape sparčiai keičiasi paauglių kūnai, į kuriuos patys reaguoja labai jautriai. Dideli pokyčiai, tiek fiziniai, tiek emocinės permainos, apsunkina paauglių bandymus objektyviai pajusti ir suvokti savo vidinį

pasaulį ir savąjį „aš“. Šiame permainų laikotarpyje paaugliams reikia daugiau laiko save įsisąmoninti kaip stabilią asmenybę (Vaičiulienė, 1998).

Tapatumo formavimasis charakterizuojamas dviem viena kitai prieštaraujančiomis tendencijomis – tai veržimasis į nepriklausomybę ir psichologinė priklausomybė tėvams bei poreikis būti saugiu (Makušina, 2002). Tapatumo temą paauglystės metu tyrinėjo garsus mokslininkas Erik Erikson, savo teorijoje apibūdinantis raidos sampratą, apimant visą asmens gyvenimą (Hamman ir Hendricks, 2017). Erikson praplėtė žymaus psichiatro, psichoanalitiko Sigmund Freud psichosocialines žmogaus raidos stadijas, skirdamas didesnę svarbą socialiniam kontekstui. Erikso teorija pažymi, jog tapatumo formavimasis yra svarbiausias paauglystės uždavinys. Tapatumas atspindi žmogaus vidinį pasaulį, suvokimus ir pasaulėžiūrą, kitaip tariant, tai yra savasties suvokimo būdas. Tapatumas formuojasi visą gyvenimą ir kinta, tuo pat metu keičiasi ir žmogaus savasties suvokimas (Groff ir Kleiber, 2001). Paauglys veikiamas gyvenimo pokyčių keičiasi, ima permąstyti kas jis iš tiesų yra ir kuria kryptimi jis nori judėti (Branje, 2022). Erikson (1968) teigimu, kiekvienas asmuo savo gyvenime praeina per aštuonias vystymosi stadijas, o būtent paauglystės metu, ties 12-13 gyvenimo metais, jis patiria „tapatumo ir vaidmenų neaiškumo“ (angl. identity vs. role confusion) stadiją. Šioje stadijoje paaugliai ieško atsakymų apie savo vaidmenis visuomenėje ir ateities siekius. Jaunuoliai šiame etape užduoda sau tokius klausimus: „Kas aš esu?“, „Kuo norėčiau tapti?“, „Iš kur aš atsiradau?“. Veikiami šių klausimų, paaugliai visuomenės akimis yra matomi kaip besikeičiančios ir eksperimentuojančios asmenybės (Erikson, 1968). Remiantis Erikson teorija, tapatumo formavimosi procesas vyksta visuose raidos lygiuose, dažnu atveju net pasąmoningai. Šiame procese paaugliai patiria krizę, kuri yra įtakota su praeities įvykiais ir dažnu atveju tai lemia jų sprendimus ir ateityje. Paaugliai turi ir vėl išgyventi savo praeities krizes tam, kad integruotų savo patirtas vaikystėje tapatumo apraiškas. „Ego tapatybės pojūtis yra sukauptas žmogaus tikrumas, kad praeity išsiugdyta vienovė ir tęstinumas dera su vidinio turinio, kurį jam priskiria kiti žmonės, vienove ir vientisumu.“ (Erikson, 2004, 309 p.).

1.2. Tapatumo paieškos šokyje

Papildant Erikson (1968) teoriją, Marcia (1966) pateikė teoriją, kuri teigia, jog asmens identitetas formuojasi vykstant dinamiškam procesui į kurį įtraukiamas tyrinėjimas ir įsipareigojimas. Marcia (1966) išplėtė tapatumo formavimosi teoriją, įtraukdamas tokius aspektus, kaip jaunuolių elgesys ieškant atsakymų savasties paieškoje. Šokio-judesio terapija gali būti vienas iš būdų ir intervencijos galimybių darbui su paaugliais tapatumo formavimosi klausimu.

Tyrimo „Šokio-judesio terapijos įtaka paauglių moterų kūno įvaizdžiui“ rezultatai rodo, jog tyrime dalyvavusios paauglės teigiamai įvertino šokio-judesio terapijos intervencijos galimybes. Jos išskyrė keletą esminių privalumų: galimybė išreikšti savo jausmus judesiu bei tyrinėti savo vidinį pasaulį neverbaliai, kūno įvaizdžio praplėtimas ir jo priėmimo sąvoka, įtraukiant asmenybinius suvokimo konstruktus, pagerinta savimonė (Lessing, 2010). Šokio-judesio terapijos metodai padeda paaugliui lengviau suprasti psichosomatinčius procesus, tai patvirtina tyrimo – „Šokio ir (arba) judesio terapija paauglystėje. Mokymasis apie paauglystę per šokio ir (arba) judesio terapijos studentų patyriminį judesį“ – rezultatai. Pastarasis tyrimas atskleidė, kad šokio-judesio terapijos sesijų metu paaugliai judesiu tyrinėjo ir išreiškė radikalius kūno įvaizdžio ir sąmonės pokyčius, kurie pasireiškėdavo konfliktais bei sumišimo epizodais (Shuper Engelhard, 2014). „Judesys, kaip saviraiškos būdas“ tyrime, judesys apibūdinamas kaip saugi priemonė išreikšti jausmus (pyktį, neviltį, agresyvumą) saugiu aplinkai būdu. Tyrimo dalyviai dalijosi, jog intensyvių jausmų išraiška judesiu, kuris kyla iš „kūno į vidų“, siejasi su tapatumo formavimosi klausimu. Pasitelkdami judesį, jie išreiškia savo emocijas, kurios kyla viduje, teigdami, jog tik judesys yra tinkamiausia viso to išraiška (Shuper Engelhard, 2014).

Paaugliams tenka sudėtingas uždavinys – atrasti savo unikalias savybes ir būdo bruožus, tuo pačiu metu pritampant ir susitapatinant su bendraamžiais siekiant priėmimo. Esant šiai sąlygai, nerimastingas, audringas, maištingas jų elgesys yra įprastas, kadangi jie skiria daug energijos savasties išskirtinumui (Hamman ir Hendricks, 2017). Šokio-judesio terapija sukuria saugią erdvę judėjimu išreikšti savo vidinį pasaulį (Shuper Engelhard, 2014). Minėtame tyrime „Šokio ir (arba) judesio terapija paauglystėje. Mokymasis apie paauglystę per šokio ir (arba) judesio terapijos studentų patyriminį judesį“ paaugliai dalinosi, jog judesys jiems buvo „Vienintelė išraiška, kurią visą laiką radau, buvo šokis.“; „Per šokį tuo metu kūriau save ir savo tapatybę.“ (Shuper Engelhard, 2014).

1.3. Šokio-judesio terapijos samprata

Šokio-judesio terapijos pradininke yra laikoma amerikietė Marian Chace (Chaiklin ir Wengrower, 2009). Marian Chace XX amžiaus trečiajame dešimtmetyje koncertavo su Ruth St. Denis ir Ted Shawn „Denishawn“ kompanija, kūrė įvairias choreografijas ir pozicionavo save kaip šokėją, choreografę bei šokių mokytoją (The Editors of Encyclopaedia Britannica, 2010). Vėliau dėstė Vašingtone (JAV) ir organizavo savo mokiniams šokio-judesio terapijos užsiėmimus, kurių metu buvo integruotas kūno įveiklinimas ir judėjimas įgalinant asmeninę saviraišką ir sutelkiant visą dėmesį ne į šokio techniką, bet į asmens individualius judėjimo poreikius (Chaiklin ir Wengrower, 2009). Jos darbo metodika neliko nepastebėta ir jau 1942 m.

Marian Chace buvo pakviesta dirbti į Vašingtono Šv. Elžbietos psichiatrinę ligoninę, kurioje pradėjo vesti grupinės šokio-judesio terapijos užsiėmimus sunkių psichinių sutrikimų turintiems ligoninės pacientams. Marian Chace sukūrė šokio-judesio terapijos metodų koncepcijas, kurios buvo orientuotos darbui su pacientais, turinčiais šizofrenijos, psichozės diagnozes. Ritmikos, simbolių ir judėjimo pagalba pacientai judesiu išreikšdavo itin jautrius, sunkiai verbalizuojamus jausmus ir išgyvenimus. Šokio-judesio terapijos metu buvo išgryninamas emocinis turinys, susijęs su proto ir kūno patirtimi bei apdorojamas per kūno judesius.

Svarbų darbą šokio-judesio terapijos metodų plėtroje atliko britė Mary Whitehouse. Whitehouse sukūrė „autentiško judesio“ modelį, grįstą psichiatro Carl Jung „aktyvios vaizduotės“ sąvoka (Chodorow, 1994). Whitehouse savo darbuose tyrinėjo giminingumą tarp spontaniško judėjimo ir Freud psichoanalitinį modelį, kuris asociacijų seką laiko sąmonės psichinio turinio išraiška. Šokio-judesio terapijos sesijose, asociacijų seka išreiškiama judesiu, o ne žodžiais. Tiek Marian Chace, tiek Mary Whitehouse pastebėjo ryšį tarp judėjimo ir simbolių – išreikštas judesys gali atitikti simbolį, metaforą (Weitz, 2018). Šokio-judesio terapijos metodų ir judesio vertinimo sistemos plėtroje pasižymėjo choreografas, teoretikas Rudolf Laban, sukūręs Labano judėjimo analizę (*angl. The Laban Movement Analysis*) Anot jo, visi kūno judesiai (kūno laikysena, tempas, judesio forma) yra asmenybės, minčių ir jausmų atspindys. Labano metodas tyrinėja judesius pagal keturias pagrindines kategorijas: kūnas, pastangos, forma ir erdvė

Marian Chace, Mary Whitehouse bei Rudolf Laban – šokio-judesio terapijos pradininkai, jų mokiniai ir sekėjai išlieka svarbūs tolimesniam šokio-judesio terapijos formavimuisi.

1.4. Šokio-judesio terapijos sesijų pagrindiniai principai ir metodai

Šokio-judesio terapijoje svarbų vaidmenį atlieka terapeutas, kuris palaiko ir skatina kliento naujų judesių ir kūrybinės išraiškos elementų atsiradimą ir jų kismą (Payne, 2008), o terapijos sesijos eiga gali labai skirtis, priklausomai nuo terapeuto metodų, klientų grupės poreikių ir pagrindinės sesijos dalies ilgalaikių ir trumpalaikių grupės ar kliento, paciento tikslų. Visgi, šokio-judesio terapijos sesijos eiga turi bendrą struktūrą, kuri turi tris pagrindines dalis: apšilimas, pagrindinė dalis ir užbaigimas.

Pirmosios dalies tikslas – apšilimo pratimais, kuriuos sudaro skirtingų kūno dalių sukimo, tempimo, tiesimo, stiprinimo užduotys, tinkamai paruošti kūną pagrindinei sesijos daliai. Apšilimo pratimus sudaro užduotys skirtos kūno jautrumo ir sąmoningumo didinimui, judesio koordinacijai ir kvėpavimo technikoms, kurios skatina sąmoningą „prisijungimą“ prie savo kūno. Taip pat į apšilimą integruojamas Marian Chace metodas – kai terapeutaus savo grupę

veda ir apšilimo metu inicijuoja, improvizuotų, autentiškų asmens atžvilgiu, judesių atsiradimą. Judant nuolatos terapiautas stebi, kokios temos, jausmai kyla dar sesijos pradžioje grupėje. Pagrindinis viso to siekis - sujungti žodžius su judesiais. Įvardyti temas, kurios kilo judant. Ši praktika pasitelkiama siekinat po apšilimo ar net prieš jį verbaliniu ar neverbaliniu būdu išgirsti, pamatyti kliento tos dienos mintis, jausmus ir kūno poreikius (Koch, 2015).

Kliento dienos mintys, jausmai ir kūno poreikiai yra kritiškai svarbūs, nes pagrindinė šokio-judesio terapijos sesijos dalis yra skiriama sesijos pagrindinio tikslo plėtrai, kuri priklauso nuo kliento būties, sveikatos būklės, amžiaus, raidos ir socialinio konteksto. Ši dalis skirta aktyvioms judėjimo technikoms, kurios palengvina kliento kūrybinį procesą. Pasitelkiami metodai, kuriuos sudaro judesių atspindėjimas, amplitudės stiprinimas ar mažinimas, teigiamo kūno įvaizdžio formavimas, socialinių įgūdžių plėtra. Užsiėmimo metu, atsižvelgus į sesijos tikslą bei kliento būseną, terapeutas taip pat pateikia judesio metaforų plėtojimo ar judėjimo temų siūlymus, yra naudojami įvairūs rekvizitai, priemonės. Klientai skatinami judėti laisvai – improvizuoti, tyrinėti judesių ribas arba kartu dalyvauti teminėse, kūrybinėse užduotyse. Terapeutas gali pasirinkti skirtingus judesio stilius, muziką arba temas pagal klientų ir sesijos temos poreikius, užduoti klausimus arba pasidalinti savo pastebėjimais, skatindamas klientus dalintis sava patirtimi. Sesijos metu gali vykti atviras dialogas apie tai, kaip judesys veikia emocijas, mintis arba kūno pojūčius. Grupiniuose užsiėmimuose dažnai skatinamas bendradarbiavimas, komandinis darbas, taip atliepiant socialinius asmens poreikius.

Paskutinė sesijos dalis – užbaigimas. Šios dalies tikslas – judėjimo proceso patirties įtvirtinimas, grįžtamojo ryšio pasidalijimas verbaliniu būdu, susibūrus į bendrą ratą. Svarbu pažymėti, kad šie metodai yra lankstūs ir gali būti pritaikomi, atsižvelgiant į individualius klientų poreikius, terapeuto stilių bei sesijos tikslus (Payne, 2004).

Šokio miniatiūros „Noriu, kad mane išgirstum“ sesijų metu buvo naudojami penki pagrindiniai šokio-judesio terapijos metodai: Labano judesio analizės metodas, kūno sąmoningumo didinimo pratimai, kūrybinis šokis, primityvioji raiška, veidrodinio atspindėjimo metodas. Labano judesio analizės metodas leidžia įvertinti klientų judesių raiškos kokybę bei judesių komponentų panaudojimo galimybes. Judesių komponentai skirstomi į keturias kategorijas: kūnas, pastangos, forma ir erdvė, judesio charakteristika. Kūno komponentas įvardija „kas juda kūne?“, pastangos – „kaip juda kliento kūnas?“, forma – „kaip judant keičiasi kūno padėtis ir forma?“, erdvė – „kur erdvėje juda kūnas? Kokia trajektorija?“, judesio charakteristika – „kaip mano kūnas juda? Stipriai, laisvai, tiesiogiai, kylančiai, atsitraukančiai?“ (Studd ir Cox, 2019). Naudojant šį metodą, terapeutas, stebėdamas kliento judesius, atkreipia dėmesį į judėjimo komponentų panaudojimą ir pasiūlo bei padeda išplėsti panaudojimo spektrą. Stebėdamas ne tik judesį, bet ir judėjimo metu subtiliai kylančias kliento mimikas ir emocijas,

terapeutas reflektuoja ir klientui siūlo, kaip judesiu paskatinti emocinį atsparumą ir kasdieniniame gyvenime (Tsachor ir Shafir, 2017).

Kūno sąmoningumo didinimo metodas atkreipia kliento dėmesį į įprastose užduotyse atliekamus mikro judesius ir įprasmina teiginį, kad visi kūno pojūčiai yra pagrindinė kliento emocijų forma (Margariti ir kt., 2012). Kūrybinio šokio metodas klientui ir terapeutui suteikia galimybę informaciją judesiui panaudoti iš aplinkos, t. y. vaizdų, kylančių proceso metu arba pasiūlytų terapeuto, ar kliento metaforų bei simbolių, kuriuos jis naudoja savo improvizaciniame šokyje. Tai leidžia saugioje aplinkoje įkūnyti sudėtingus vidinius, anksčiau neišjaustus asmeninius išgyvenimus. Šis metodas yra labai integralus, dažnai pasitelkiamos įvairios priemonės (paveikslai, teminiai rekvizitai, plazdančios skaros, medžiagos ir t.t.), kurios tik dar labiau skatina kūrybinę išraišką, pasireiškiančią kliento improvizacijoje (Bernstein, 2019). Primityviosios raiškos metodas suteikia galimybę terapeutui panaudoti perkusinius ritmus, įvairius žaidimus, šokio bei dainų panaudojimą simboliniuose lygmenyse, siekiant paskatinti kliento saviraišką. Šis metodas integruojamas ir į kūrybinio šokio metodą (Margariti ir kt., 2012). Veidrodinio atspindėjimo metodas terapeutui suteikia galimybę imituoti kliento judesius, emocijas ir veidrodinių neuronų grandinės pagalba labiau suprasti kliento judesius ir kylančias emocijas (McGarry ir Russo, 2011).

1.5. Šokio-judesio terapija ankstyvojo amžiaus paaugliams

Šokio-judesio terapijos sesijos metu kūrybiškas judesio panaudojimas yra minėtos intervencijos pagrindas, kurio naudą gali patirti įvairių amžiaus grupių asmenys. Šio patyrimo nauda pasireiškia puoselėjant santykį su kūnu bei tyrinėjant savo laisvą ir individualų judesį (Behrends, Muller ir Dziobek, 2012). Santykio su kūnu kūrimas ir savęs tyrinėjimas yra neatsiejama paauglystės dalis, nes paauglystėje perėjimas iš vaikystės į pilnametystę atsispindi tiek psichikoje, tiek kūne. Įvairūs teoretikai paauglystės laikotarpį vadina tarpiniu etapu, perėjimo iš nebrandumo (Caldwell ir Robinson, 2016) į brandos, savęs tyrinėjimo (Noshpitz, 1994) ir, tuo pačiu, nestabilumo (Arnett, 1994) laiką. Dvi pagrindinės vystymosi užduotys šiame etape yra asmeninio identiteto formavimasis (Erikson, 1968) ir savęs atradimas paauglystės brandoje, dar vadinama „antrąja individualizacija“ (Blos, 1967). Paaugliams neretai yra sunku save išreikšti verbaliniu būdu, tuo tarpu šokio-judesio terapija siūlo neverbalią bendravimo formą, kuria paaugliai turi laisvę išreikšti savo jausmus judesiais, mimikomis. Šokio-judesio terapijos sesijos metu paaugliai turi galimybę imtis iniciatyvos, kuriant savo pačių judėjimo istorijas, jas pristatant ir aptariant vėliau, refleksijos metu. Paauglių skatinimas vidinę patirtį paversti išorine realybe gali juos įgalinti ir motyvuoti, taip sužadinant sąmoningumą bei lankstesnes emocijų įveikos strategijas (Anderson, 2014). Atsižvelgiant į

stiprius paauglių išgyvenimus dėl kūno, terapeutui svarbu pasirinkti tinkamas metodikas bei įsigilinti į šokio-terapijos paaugliams ypatybes prieš pradėdant dirbti su šia amžiaus grupe (Shuper Engelhard, 2014).

Ankstyvojo amžiaus paauglių grupei šokio-judėsio terapija kelia šiuos tikslus – sąveikos su kūnu bei kūrybiškumo skatinimas, emocinės išraiškos bei socialinių įgūdžių plėtra, streso valdymas bei pasitikėjimo savimi stiprinimas. Savęs pažinimas bei asmeninio identiteto paieškos per šokį dažnai atskleidžia individualų asmens kūrybiškumą ir suteikia galimybę paaugliams judesiais tyrinėti sunkiai išreiškiamas bei suprantamas emocijas, šokio metu paaugliai taip pat gali geriau pažinti savo kūną, jo ribas, galimybes. Dalyvaujant grupiniuose šokio-judėsio terapijos užsiėmimuose, paaugliai ugdo taikaus bendravimo bei bendradarbiavimo įgūdžius, mokosi būti atidūs vieni kitų išgyvenimams bei jausmams. Paauglystės gyvenimo etape kyla nemažai streso, nes dažnai yra susiduriama su patyčiomis ir spaudimu mokyklos ar šeimos aplinkoje, tad šokio-judėsio praktikos yra naudingos atsipalaiduojant bei lavinant įgūdžius įveikti stresą, jį valdyti. Taip pat palaikantis ir sėkmingas judėjimo užduočių įgyvendinimas gali padėti jaunuoliams pajusti didesnę pasitenkinimą savimi ir savo kūnu, taip keliant jų savivertę (Duberg, 2012, Fourie ir Lessing, 2010; Jeong ir kt., 2005).

Šokio-judėsio terapija ankstyvojo amžiaus paaugliams yra gana specifinė sritis ir nors joje yra atliktų mokslinių tyrimų, ankstyvojo amžiaus paauglių kūno pokyčių ir asmeninio identiteto paieškų tema lieka mažai ištirta. Artimiausias temai Lietuvoje atliktas tyrimas yra Birutės Banevičiūtės doktorantūros darbas (2009), kuriame tyrinėjami šokio gebėjimų raiškos ypatumai ankstyvosios paauglystės metais. Užsienyje rasti keli tyrimai šia tema – tyrimas apie šokio-judėsio terapijos naudą paaugliams, patiriantiems nerimo sutrikimus (Posteraro, 2020) bei tyrimas apie mokymąsi apie paauglystę per šokio-judėsio terapijos studentų patirtinį judėjimą (Shuper Engelhard, 2014). Pastarajame tyrime buvo nagrinėjamas psichosomatinis turinys, atsirandantis dėl patirtinio judėjimo, daugiausia dėmesio skiriant dalyvių paauglystės išgyvenimams, o rezultatuose išryškėjo dvi pagrindinės temos: judesys kaip išraiška bei judėjimas kaip grėsmė. Tyrime taip pat pateiktos šokio-judėsio terapeutų rekomendacijos kaip dirbti ir į ką atkreipti dėmesį dirbant su paauglių grupe, ko vengti ir į ką išskirtinai atkreipti dėmesį. Tyrimo autorė išskyrė kelis šio tyrimo trūkumus – svarbu sužinoti apie paauglystę per judėjimo patirtį su abiejų lyčių paaugliais, kadangi pastarajame tyrime buvo tiriamos tik mergaitės. Be to, minimame tyrime dėmesys buvo sutelktas tik į subjektyvią dalyvių patirtį (Shuper Engelhard, 2014). Atkreipiamas dėmesys ir į tai, kad tyrimo išsamioje literatūros apžvalgoje pateikiami tik keli šokio-judėsio terapijos tyrimai, susiję su į kūną orientuotos emocinės terapijos reikšme paauglystėje (Block, 2001, Eke 2010), kas taip pat pabrėžia tyrimų

apie šokio-judesio terapiją trūkumą. Visgi, remiantis šiuo tyrimu, išskirtos dvi pagrindinės temos, kuriomis bus diskutuojama apie paauglių judesio terapijos išskirtinumą.

Tyrimo „Šokio-judesio terapijos nauda paaugliams, patiriantiems nerimo sutrikimus“ (Posteraro, 2020) rezultatai parodė, jog yra keletas esminių šokio-judesio terapijos privalumų nerimą patiriantiems paaugliams. Interviu, kuriame savo patirtimi dalinosi keturi šokio-judesio terapeutai dirbantys su minėta grupe, metu gautos išvalgos suskirstytos į tris pagrindines temas: įgalinimas, proto ir kūno ryšys bei strategijos, kurias reikia įgyvendinti kasdieniame gyvenime. Atsižvelgiant į tyrimo rezultatus, šokio-judesio terapija įvardijama perspektyviu gydymo būdu nerimą patiriantiems paaugliams, tačiau šokio-judesio terapeutams svarbu atpažinti konkrečius šokio-judesio terapijos aspektus, naudingiausius konkrečiai grupei. Pavyzdžiui, paaugliams patrauklūs metodai ir pratimai gali netikti vyresnio amžiaus pacientams, o nerimastingas klientas gali nulemti kitokio tipo aplinką nei klientas, patyręs traumą. Saugios erdvės sukūrimas nerimą patiriantiems jaunuoliams ir prisitaikymas prie kiekvieno paciento individualių poreikių buvo du privalumai, nuosekliai apibūdinti apklaustų terapeutų. Šis tyrimas teigia, kad pacientai mokosi metodų iš savo terapeuto, apmąsto šių metodų naudojimą ir auga asmeniniame bei juos įgalinančiame gydymo procese (Posteraro, 2020). Norint paaugliui padėti save išreikšti, tėvai ar terapeutas turėtų stengtis geriau suprasti, kaip paaugliai išgyvena savo kūną, stebėti su kūnu susijusių jausmų ir emocijų raišką, mintis ar fantazijas apie kūną, kūno kalbą ir judesių kalbą (Shuper Engelhard, 2014).

Posteraro (2020) tyrime apibrėžti ir pagrindiniai sesijų etapai, kurių metu yra fokusuojamasi į paauglio patyrimus. Tyrimo autorius teigė, jog pagrindinis terapeuto tikslas pirmųjų sesijų metu yra sukurti saugią, pasitikėjimu grįstą aplinką paaugliui tiek individualiuose, tiek grupiniuose užsiėmimuose, nes tokia aplinka yra itin svarbi atsižvelgiant į paauglystėje vykstančius svarbius kūno ir proto pokyčius, kurie padidina jautrumą. Išimtinai svarbu su pacientais pasisveikinti tinkamai, jiems primenant, kad tai yra saugi erdvė jų buvimui. Saugumas yra užtikrinamas verbaliai tam tikromis žodžių formuluotėmis ir įvardinant, kad visa tai, kas įvyksta sesijų metu, yra konfidencialu, pavyzdžiui sakant: „tai, kas vyksta čia, lieka čia“, „nėra teisingo ar neteisingo būdo judėti“, tai yra „zona be nuosprendžių“ ir „svarbiausia jūsų individuali išraiška“. Šių frazių vartojimas sumažina pacientų nerimą prieš prasidedant terapijai, kadangi jiems primenama, jog čia yra saugu dalintis, o ypatingo judėjimo ar šokio taip pat nėra iš jų tikimasi. Šie priminimai leidžia visiems pacientams jaustis patogiau nuo pat pradžių, atsižvelgiant į tai, kad kai kurie asmenys iš pradžių gali dvejoti, o kiti yra pasirengę pradėti iš karto (Posteraro, 2020).

Anot interviu dalyvavusių terapeutų, muzika taip pat gali būti pasitelkta kuriant saugią erdvę. Pastebėta, kad pacientai yra labiau linkę dalyvauti praktikoje, jei yra girdima jiems

patraukli ir aktuali laikmečiui melodija. Dažnai yra rekomenduojama rinktis pacientų mėgstamą muziką, tačiau svarbu ir visada dėmesingai stebėti grupės poreikius sesijos metu. Pavyzdžiui, jei tarp grupės narių tvyro nerimas, terapeutas gali vesti meditaciją, kurdamas ramią atmosferą bei parinkdamas atitinkamą muziką. Kitais atvejais linksma ir ritminga daina gali būti naudingiausia grupei, nes ji skatina laisvesnius, sinchronizuotus judesius. Tyrime minima, kad instrumentinė muzika dažnai yra naudingesnė nei muzika su žodžiais, kadangi pacientai sutelkia dėmesį į savo kūną ir jausmus, o ne į dainos žodžius (Posteraro, 2020).

Kitas sesijos etapas – apšilimas ir pagrindinė sesijos dalis, kuri kaskart gali būti kitokia, priklausomai nuo grupės dinamikos, sandaros bei savijautos. Visgi judėjimo veiklos pritaikymas visada išlieka labai svarbus pagrindinėje judėjimo dalyje (Payne, 2008). Grupėje atsiradus droviam paaugliui, kuris nesiryžta parodyti savo judesio, terapeutas skatina juos išeiti iš savo „tolerancijos lango“ sakydama: „Žinau, kad tai gali būti tikrai sunku, bet tai saugi vieta ir niekas čia nėra teisėjas“; „mes esame čia, kad jums padėtume“. Terapeutas turėtų priimti individualizmą ir skatinti saviraišką, nepaisant to, kad kai kurie paaugliai vis tiek gali jaustis nepatogiai ir atlikti labai mažus judesius, taip išreikšdami savo autentišką procesą (Posteraro, 2020).

Sesijos pabaigoje terapeutas dažnai naudoja veidrodinio judesio atspindėjimo metodą, kurio metu yra atkartojami kliento judesiai. Tokiu būdu klientas gali pastebėti, kokius judesius jis pasitelkia bei labiau įsigilinti į savo kūną ir aptarti su terapeutu, kodėl jis tam tikru būdu judėjo ir ką tai reiškia. Tyrimo „Šokio-judesio terapijos nauda paaugliams, patiriantiems nerimo sutrikimus“ metu išaiškėjo, kad nerimastingas paauglys dažnai atlieka greitus, nepastovius judesius, tačiau pats to nepastebi. Terapeutui veidrodiniu metodu atvaizduojant paauglio judesius, asmuo gali suvokti savo judesių priežastingumą, įsigilinti į savo pasąmonę, įvardinti arba kūno kalba išreikšti savo sunkias emocijas (Posteraro, 2020).

Apibendrinant galima teigti, jog klientai mokosi savęs pažinimo metodų iš savo terapeuto, apmąsto šių metodų naudojimą ir auga savo asmeniniame gyvenime bei asmenybę įgalinančiame gydymo procese. Šokio-judesio terapijos metu paaugliai turi galimybę geriau pažinti savo kūną, pamatyti jo ribotumą, judesys taip pat padeda lengviau susidoroti su įvairiomis emocijomis, kurias gali būti sunku išreikšti žodžiu. Savęs pažinimas per šokį atveria kūrybiškumą ir leidžia jaunuoliams atskleisti save naujais būdais. Dalyvavimas grupiniuose šokio-judesio terapijos užsiėmimuose yra esminė priemonė, ugdant taikaus bendravimo savybes, o tai yra ypač svarbu šiuo jautriu gyvenimo etapu, kai yra patiriama daug nerimo ir spaudimo iš artimos aplinkos. Šokio-judesio terapija gali padėti jaunuoliams atsipalaiduoti ir būti kertinis akmuo asmenybės formavimo procese ir ugdant pasitikėjimą savimi.

2. TYRIMO METODOLOGIJA

2.1. Menu grįsti tyrimai

Suvokimas, kad gyvenimo ir pasaulio patyrimai yra daugialypiai, lėmė naujų metodų atsiradimą – per meną pažinti pasaulį, pirmiausia jį jutimiškai suvokiant, išgyvenant emocijas, ieškant intelektualinių atsakymų (Greenwood, 2019). Menu grįstas tyrimas (*angl. Arts-Based Research, ABR*) – tai formalus kokybinio tyrimo būdas, kuriame meniniai procesai pasitelkiami siekiant suprasti ir išreikšti žmogaus patirties subjektyvumą. Tokie tyrimai glaudžiai susiję su aplinka, laiku ir žmonių estetinės bei jutiminės raiškos suvokimo pokyčiais (Balevičiūtė, 2020). Menu grįsti tyrimai yra naujovė – tai tarsi „neištirtas laukas“, neturintis aiškių rėmų, nes menas yra daugialypis, susijęs su įvairiomis sritimis, tokiomis kaip psichologija, sociologija, antropologija, neuromokslais, edukologija ir kt., tad menu grįstas tyrimas taip pat apima įvairias temas ir metodologijas (Varto, 2022, Gedutis, 2015).

Tiriant žmogaus elgesį bei patirtį, meninės kūrybos integravimas į tyrimus tampa dar vienu būdu informacijai surinkti. Keliant naujus tyrimo klausimus ir naujoviškai pateikiant rezultatus, menu grindžiami tyrimai leidžia kvestionuoti esamas perspektyvas ir plėsti supratimą (Leavy, 2011). Menas įgalina lengviau ieškoti novatoriškų išraiškų, padeda plėsti žinias, tyrinėti įvairias visuomenės problemas į tyrimus įtraukiant įvairiausias visuomenės dalis. Tyrimai, mažinantys atotrūkį tarp asmeninės patirties ir platesnio konteksto, padeda atskleisti individualaus gyvenimo ir visuomenės struktūrų sąsajas (Chilton, Leavy, 2015).

Menu grįstų tyrimų tikslai dažniausiai apima tam tikras socialines, plačiąja šio žodžio prasme, problemas, t.y. santykius grupėse ar bendruomenėse. Meninės raiškos, meninės komunikacijos priemonių naudojimas vietoje verbalinio bendravimo (pavyzdžiui, meno dienoraščių pasitelkimas tiriant klinikinės depresijos tyrimo dalyvius ar mišrios grupės dalyvių nuotraukų peržiūra, apmąstant tapatybės idėją) padeda tokių tyrimų dalyviams atsikratyti diskomforto ir įgalina tyrėjus pasiekti didesnę ir įvairesnę auditoriją (Leavy, 2014). Kita svarbi tikslų grupė – meno kūrimo procesų ar užbaigtų meno kūrinių tyrimai. Ir trečioji, bet ne mažiau svarbi, grupė apima mokslinius tyrimus, susijusius su mokymu, terapija ar bendruomenės vystymu pasitelkiant vieną ar daugiau menų. Menu grįstų tyrimų naudojimo tikslas yra atverti naujas, kitokias galimybes konkrečiai problemai ar klausimui tirti. Svarbu paminėti, kad menai yra tik viena iš kelių priemonių, pasitelkiamų informacijai surinkti (Cremin, Mason ir Busher, 2011) ir duomenims analizuoti (Gallagher, 2014) – dažnu atveju menu grįsti tyrimai derinami su kitais kokybinio tyrimo ir analizės metodais.

Menu grįsti tyrimai dažnesni humanitarinių bei socialinių mokslų srityse, tačiau taikomi ir sveikatos moksluose. Menais grindžiamos sveikatos tyrimų iniciatyvos tampa nauju socialinio tyrimo metodu ir produktyviais kokybiniais tyrimais (Boydell, Jackson, 2010; Kontos, Naglie, 2007).

2.2. Menu grįsto tyrimo pasirinkimo pagrindimas

Mano pirmoji įgyta profesinė kvalifikacija – Lietuvos muzikos ir teatro akademijoje baigiau šokio meno ir gretutinių pedagogikos studijų programas. Rašiau du baigiamuosius darbus pavadinimais – „Taisyklingo kvėpavimo paruošimo ir lavinimo metodika judėjimui“ bei „Vyresniųjų klasių mokinių kūrybiškumo ugdymas šiuolaikiniu šokiu“.

Šokio-judesio terapijos studijų VU-LMTA Menų terapijos programos metu tiriamąją šokio-judesio terapijos praktiką atlikau X vaikų ir jaunimo centre, kuriame tuo pat metu dirbau ir šiuolaikinio šokio mokytoja. Pagrindiniai skirtumai dirbant šiuolaikinio šokio mokytoja ir šokio-judesio terapijos praktikante buvo skirtingi metodiniai tikslai ir uždaviniai. Organizuojant šokio pamokas, kaip mokytoja labiausiai koncentruojuosi į šiuolaikinio šokio technikos tobulinimą ir šokio raiškos atskleidimą bei šokio paruošimą šokių konkursams ir festivaliams. Šokio-judesio terapijos sesijų metu pagrindinis tikslas – integruoti kūną ir judėjimą, įgalinant asmeninę saviraišką ir visą dėmesį sutelkiant ne į šokio technikos tobulinimą, bet į asmens individualius judėjimo poreikius. Šokio-judesio terapijoje terapinis judesio naudojimas pasitelkiamas siekiant vystyti emocinę, kognityvinę, fizinę, dvasinę sritis bei socialinę asmens integraciją. Dirbdama su grupe, kaip šokio-judesio terapijos praktikantė, išvelgiau kelis pagrindinius skirtumus lyginant su darbu su grupe kaip šokių mokytoja – mokinės tapo atviresnės, dažniau dalinosi savo jausmais ir potyriais bei pasižymėjo didesniu sąmoningumu kūno atžvilgiu. Proceso metu pastebėjau daugiau bendradarbiavimo ir diskusijų grupėje bei individualios saviraiškos judesiuose.

X centro mokinės taip pat tapo ir šio tiriamojo darbo dalyvėmis – jos buvo atrinktos pagal numatytus tyrimo atrankos kriterijus. Tiriamąją dalyvių grupę sudarė ankstyvojo amžiaus paauglės, kurios savo raidos etape iš vaikystės pereina į jaunystę. Kaip minėta, šį etapą pažymi tuo metu prasidedantis lytinis brendimas, kuris sukelia didžiulius pokyčius paauglio kūne ir psichikoje. Ši amžiaus tarpsnio krizė skatina paauglę tyrinėti jį supantį pasaulį, ieškoti savo vietos ne tik bendraamžių tarpe, bet ir apskritai visuomenėje. Remiantis Erikson teorija (1968) pažymima, kad tapatumo formavimasis – pats svarbiausias paauglystės uždavinys, kuris atspindi žmogaus vidinį pasaulį, pasaulėžiūrą. Šokio-judesio terapijos sukuria saugią erdvę judėjimu išreikšti savo vidinį pasaulį (Shuper Engelhard, 2014).

Ankstyvojoje paauglystėje gebėjimą reflektuoti – suvokti ir įžodinti patyrimą, atvirą kalbėjimąsi – dažnai stabdo drovumas, nepasitikėjimas suaugusiais. Todėl šiame tyrime sudarytos prielaidos tiriamoms mergaitėms save išreikšti ir suvokti per kūną, judesį, šokį bei plastinę komunikaciją ir taip geriau suprasti save ir savo patirtį. Kaip teigia Riessman (2008), meno naudojimas tyrimuose yra vienas iš daugelio poslinkių ieškant tinkamų tyrimo ir reprezentacijos priemonių. Tai ir judėjimas link įvairių naratyvų formų – Riessman (2008) pabrėžia, kad taikant menais grįsto tyrimo metodą gaunama daugiau duomenų nei taikant tik tradicinius kokybinius metodus, nes meno priemonėmis galima padėti išgauti žodžiais ar tekstu nenusakomą informaciją, autentiškiau ir giliau perteikti tyrimo dalyvių požiūrį. Taigi, visų pirma, mano apsisprendimą atlikti menu grįstą tyrimą lėmė mano mokinių – paauglių mergaičių – ne tik meniniai, bet ir psichologiniai poreikiai bei mano persidengę šokio mokytojos, šokio-judesio terapijos praktikantės ir tyrėjos vaidmenys.

Antra, šokio užsiėmimų specifika ir mano santykis su paauglėmis mergaitėmis keitėsi pradėjus tyrimą, nes šokio-judesio terapijos metu jis tapo artimesnis, glaudesnis. Jos dalinosi savo išgyvenimais, pojūčiais ne tik susijusiais su šokio raiška, kaip buvo įprasta iki tol. Mano pagrindinis siekis buvo padėti joms įkūnyti savo mintis ir išgyvenimus kylančius sesijų metu, bei atliepti jų psichologinius ir kūno poreikius.

Menu grįsto tyrimo pranašumas, kaip rodo autoriai Nathan ir kiti (2023) patirtis, jog sudėtingų psichosocialinių poreikių turintys jaunuoliai labiau įsitraukia taikant menu grindžiamus metodus, įveikia bendravimo problemas, taip pat nepasitikėjimo jausmą valdžią turinčiais asmenimis, galią turintiems asmenims, įskaitant tyrėjus.

Trečia, tikslas buvo įtraukti tyrimo dalyves į šokio spektaklio kūrimo procesą, integruojant jų gyvenimo situacijas ir iš jų kylančius sunkumus ar džiaugsmus. Taigi, siekta sukurti saugią erdvę, skirtą kalbėti tiriamosioms svarbiomis temomis kūno išraiška. Visos temos, kurios atsispindėjo meniniame darbe, t. y. šokio miniatiūroje „Noriu, kad mane išgirstum“ buvo sesijų metu giliai išjaustos ir patirtos bei pasiūlytos pačių tiriamųjų. Kaip rašo Greenwood (2029) – menu grįsto tyrimo būdai leidžia apeiti žodinės raiškos poreikį; problemas tyrinėti ne tik diskursyviai, bet ir fiziškai įkūnytais būdais; užfiksuoti ir išreikšti dviprasmybes, ribotumą bei sudėtingumą; keisti auditorijos suvokimą, kelti nuostabą ir emociškai bei kritiškai įtraukti auditoriją.

Ketvirta, kaip teigia Greenwood ir Hamera (2011), vienas iš menu grindžiamų mokslinių tyrimų projektų bruožų yra tas, kad jie susiję tiek su estetiniu supratimu, tiek ir su diskursyviais paaiškinimais. Menas pasitelkiamas siekiant apibūdinti pojūčių ir emocijų, intelektinių procesų įsitraukimą ir iš to kylančią semiotiką, kuri įsitvirtinusi kultūrinėje sąmonėje. Estetinis atsakas – ne tik racionalus, bet ir visceralinis. Man, planuojant tyrimą, buvo labai patrauklu, kad, kaip

pažymi Greenwood (2019), tiek tyrėjai, tiek dalyviai ir auditorija gali būti menininkais, tyrėjas taip pat gali sukurti sistemą, kurioje tyrimo dalyviai įsitrauktų į meną, o auditorija jį priimtų. Kadangi pati esu šokėja, proceso metu aktyviai judesiu prisidedu prie savo ar mokinių pasiūlytų idėjų atlikimo judesiais, inicijuotu judesiu provokuoju mokinius pačius ieškoti savo judėjimo specifikos, etiudų kūrimo procese, tad jame taip pat dalyvauju kaip menininkė. Mokinės skatinamos naudotis erdvėje bendrai kilusiomis idėjomis, kuriomis remiantis gali kurti improvizacijas, tyrinėti kylančias problemas, konfliktų bei kitų idėjų vaizdavimą kūnu, saugiai išgalvotame, tikslingame procese.

Susipažinus su menu grįsto tyrimo ypatumais, mane padrąsino teiginys, jog menas yra besivystantis procesas, todėl ir tyrimo planas gali būti besikeičiantis ir nenusipėjamas, tai galima prilyginti ir mus supančio pasaulio dinamikai. Daug įkvėpimo ir suvokimų tyrėjai semiasi iš juos supančios aplinkos, kurioje gimsta įvairūs meniniai metodai ir priemonės kurti. Dėl šios priežasties menininkai, tyrėjai (rašytojai, šokėjai, aktoriai ir kt.) „turi svarbių dalykų, kuriuos gali papasakoti apie pasaulį“ (Eisneris, 2002,p.6). Mano atliktas tyrimas gimė šokio miniatiūros „Noriu, kad mane išgirstum“ sukūrimo procese, bendradarbiaujant su šokėjomis, kurios buvo ir tyrimo dalyvės.

2.3. Menu grįsto tyrimo duomenų rinkimo ir analizės metodai, įrankiai

Tyrėjai menus naudoja įvairiuose tyrimo etapuose: rinkdami duomenis ar kurdami; juos interpretuodami ir analizuodami; pristatydami rezultatus ar naudodami šių būdų derinį. Menų tyrimai gali būti naudojami siekiant iširti meno kūrimą arba mokymą menu ar per menus (Greenwood, 2019). Savo tyrime duomenų rinkimui naudojau šokio improvizaciją ir dalyvių refleksijas, šokio-judesio terapijos praktikos dienoraštį, interviu ir tiriamųjų nupieštas savo kūno vizualizacines projekcijas, kurios yra pateiktos priede kartu su komentarais. Dalyvių refleksijų ir stebėjimo duomenys analizuoti naratyvo, aprašant ir interpretuojant šokio spektaklio kūrimo fragmentus, būdu. Interviu duomenys analizuoti taikant teminės analizės metodą.

Menu grįstos metodologijos praplečia tradicinės tyrimo žinių ribas, tyrimo dalyviai yra įgalinti labiau kontroliuoti atskleisti savo požiūrį. De Jager ir kiti (2016) nustatė, kad tyrimai, kuriuose buvo taikyti kūno vaizdavimo metodai, įgalino dalyvius kurti neverbalinį pasakojimą pirmuoju asmeniu, o toks metodas subalansuoja galios dinamiką tarp konkuruojančių dalyvio ir tyrėjo pasaulėžiūrų. Savo tyrime taikiau šokio improvizacijas siekdama, kad paauglės galėtų įsivertinti, kur yra jų kūnas, kaip jaučiasi ir ką fiksuoja duotuoju momentu (sesijos metu). Refleksijų, asmeninio dienoraščio citatos, pasakojimai atsispindi etiudų aprašymuose, kur

atskleidžiamas etiudų kūrybos procesas. Visos idėjos skirtos šokio miniatiūros etiudų kūrimui, kilo pradžios arba sesijos uždarymo ratuose. Duomenų rinkimui taip pat naudotas ir tradiciškai kokybiniuose tyrimuose taikomas interviu metodas, kuris atsispindėtas teminėje analizėje. Pirmas pokalbis su dalyvėmis atliktas proceso pradžioje ir pabaigoje, po spektaklio. Pirmasis interviu buvo skirtas susipažinti su dalyvių patirtimi ir problemomis, suvokti, kas šiuo metu kamuoja paaugles, siekiant tinkamai parinkti šokio-judėsio terapijos metodus. Antrasis interviu buvo skirtas apžvalgai, kaip paauglės jaučiasi praėjus visoms dvylikai sesijų. Ir trečiasis interviu buvo numatytas skirtumams ir pokyčiams įsivertinti.

Metodologiją apibrėžiame kaip tam tikro tyrimo metodo prielaidas ir principus, o metodus – kaip tyrimo veiksmus, t. y. duomenų ar įrodymų rinkimo būdus. Mano pasirinktas visą tyrimą apjungiantis būdas buvo šokio miniatiūros „Noriu, kad mane išgirstum“ kūrimas ir pastatymas scenoje, t. y. meninis procesas ir meninis rezultatas. Užsiėmimai prasidėdavo nuo tyrimo dalyvių – paauglių – kūrybinių apšilimo pratimų, kuriuos dalyvės buvo kviečiamos atlikti prieš sesijas. Šie pratimai buvo sukurti ir skirti mergaičių bendruomeniškumui ir pasitikėjimui stiprinti. Paaugliai – labai jautri tiriamųjų grupė, todėl apšilimo pratimai padėdavo tyrimo dalyvėms atsipalaiduoti ir užmegzti tarpusavio (tiriamieji-tyrėjas) ryšį. Kiekviena sesija turėjo aiškų planą: sukūrus vieną etiudą, kūrybinis procesas prasidėdavo iš naujo kuriant naują miniatiūros dalį. Centrinė užsiėmimų dalis buvo šokio miniatiūros etiudų kūrimas ir repetavimas, šokio raiškos paieškos idėjoms, reaguojant į tuo metu kylančius jausmus, prisiminimus. Tiriamųjų asmeninės patirtys persikėlė į etiudus, didžiausią dėmesį skiriant temoms, kurios aktualios visai grupei ir bendrai paauglių bendruomenei. Užsiėmimai baigdavosi uždaromuoju sesijos ratu, kurio metu dalyvės reflektuodavo apie savo asmeninius patyrimus. Refleksijos metu mergaitės ne tik dalindavosi savo mintimis, bet ir pasiūlymais, idėjomis, kitiems etiudams, jų apjungimui. Viso meninio proceso kulminacinis rezultatas – šokio miniatiūra, kurios patyrimai buvo fiksuojami atliekant trečiąjį interviu su dalyvėmis.

Tyrime taikyta metodų trianguliacija:

Asmeninis dienoraštis (tyrėjo) – šis metodas dažnai taikomas menų terapijos tyrimuose, jį pasitelkus fiksuojami proceso stebėjimo duomenys tyrėjo asmeniniame dienoraštyje. Kuo labiau tyrėjas priartėja prie tyrimo dalyvių, kuo intensyviau sąveikauja su informantais, tuo labiau subjektyviai supranta tiriamą objektą, kas lemia ir duomenų kokybę (Toma, 2000). Vis dėlto, kaip pažymi Rupšienė (2007), tyrėjui, kuris yra ir stebimosios aplinkos dalyvis, stebimojoje aplinkoje dalyvauti nelengva, nes tvarkyti stebėjimo dienoraštį yra sudėtingiau vienu metu derinant du vaidmenis (stebėjimo aplinkos dalyvio ir stebėtojo); tyrėjo-dalyvio stebėjimas yra subjektyvus, nes tyrėjas emociniais ryšiais glaudžiai susijęs su stebima aplinka;

tyrėjas turi būti itin diskretiškas etikos klausimais ir užtikrinti, kad nebus pažeistas ne tik dalyvių konfidencialumo, bet ir lojalumo savo organizacijai principas.

Savo kūno formos vizualizacinė projekcija. Šis metodas yra vienas iš asmenybės projekcinių testų, kuriame tiriamasis ant lapo nupiešia namą, medį, žmogų. Šio tyrimo atveju, paimta tik viena šio metodo dalis – žmogaus piešimas. Užduotis tyrimo dalyvėms buvo susiaurinta / sukonkretinta iki kūno piešimo tyrimo pradžioje (pirmojoje sesijoje), viduryje (dvyliktoje sesijoje) ir tyrimo pabaigoje (uždaromojoje, papildomoje tryliktoje sesijoje).

Pusiau struktūruotas interviu – dažnai taikomas metodas atliekant kokybinius tyrimus (Braun & Clarke, 2019). Šiame tyrime interviu atliktas tyrimo pradžioje, proceso metu ir po tyrimo. Pusiau struktūruoto interviu pagrindiniai principai – iš anksto paruoštas klausimų planas ir jo seka, tačiau tyrėjui paliekama laisva erdvė užduoti naujus klausimus, kylančius interviu eigoje. Interviu klausimai pateikti Priede Nr.2

Teminė analizė – kokybinių duomenų analizės metodas, kurį taikant nustatomos duomenų prasmės ir dėsningumai. Šis metodas leidžia surinkti detalius duomenis ir juos nagrinėti išsamiai bei įvairiapusiškai, atsižvelgiant į tyrimo dalyvių patirtis (Braun ir Clarke, 2013).

Apibendrinant, kokybinis tyrimas atliktas, taikant menu grindžiamo tyrimo metodologiją ir pasitelkiant skirtingus kokybinio tyrimo metodus (metodų trianguliaciją).

2.4. Tyrimo dalyviai, tyrimo organizavimas ir etika

Tiriamųjų atranka: Tyrimo dalyvių atrankoje taikytas patogiosios atrankos metodas – tyrimo imtis sudaroma iš lengviausiai tyrėjai prieinamų vienetų. Iš viso norą dalyvauti tyrime išreiškė 10 mergaičių, tačiau keturios iš jų neatitiko projekto lankomumo kriterijaus, kuris šiame tyrime yra vienas svarbiausių aspektų, siekiant užtikrinti kokybišką tyrimo įgyvendinimą.

Imtis: Šešios 10-11 metų paauglės (siekiant konfidencialumo toliau tyrimo dalyviai koduojami: (P), (VM), (G), (VS), (A), (U), kurios lanko X šiuolaikinio šokio būrelį daugiau nei dvejus metus, tačiau niekada nėra patyrusios šokio-judesio terapijos intervencijos ar dalyvavusios meninio darbo šokio miniatiūros pastatyme.

Atrankos kriterijai: Pagrindinė sąlyga, kuri buvo iškelta norint dalyvauti šiame tyrime – dalyvavimas ne mažiau nei 10 šokio-judesio terapijos sesijų, tyrėjos numatytomis datomis ir laikais. Tiriamieji ir tėvai dar prieš suformuojant tiriamąją grupę buvo supažindinti su tyrimo tikslais ir uždaviniais. Paaiškinti konfidencialumo, anonimiškumo aspektai, buvo atsakoma į visus tiriamųjų ir tėvų klausimus.

Tyrimo organizavimo planas pateiktas Lentelėje Nr.1.

Lentelė Nr.1. Tyrimo organizavimo planas.

Etapai	Laikas	Darbo eiga
Pirmasis etapas - tiriamosios grupės formavimas	2023-12-01 iki 2023-12-11	<ol style="list-style-type: none"> 1. Išsiųsti oficialūs pakvietimai potencialių tyrimo dalyvių tėvams su temos ir tyrimo aprašais bei sesijų datomis. 2. Gauti oficialūs tėvų sutikimai ir suformuota tiriamųjų grupė.
Antrasis etapas - tyrimo pradžia	2023-12-12	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tyrimo dalyvėms buvo pristatyta būsima tyrimo ir sesijų eiga bei tikslai. 2. Pirmosios šokio-judėsio terapijos sesijos pabaigoje buvo atliktas pirmasis pusiau struktūruotas interviu, taip pat atliktas projekcinis savo kūno piešimas.
Trečias etapas - dvylikos šokio-judėsio terapijų sesijų įgyvendinimas	2023-12-19 iki 2024-03-19	<ol style="list-style-type: none"> 1. Respondentės buvo apklaustos po 12 šokio-judėsio terapijos sesijų, likus penkioms dienoms iki premjeros.
Ketvirtas etapas - šokio miniatiūros “Noriu, kad mane išgirstum” premjera	2024-03-24	<ol style="list-style-type: none"> 1. Įvyko šokio-judėsio miniatiūros “Noriu, kad mane išgirstum” premjera šokių mokyklos “Way of move” meno erdvėse P. Vileišio g. 18-1
Penktas etapas - tyrimo pabaiga	2024-03-26	<ol style="list-style-type: none"> 1. Respondentės buvo apklaustos po premjeros.

Tyrimo etika: Daugiausiai dėmesio buvo skiriama tyrėjo elgesio su tiriamaisiais etikai. Laikantis etikos principų, kuriuos išskyrė ir apibūdino W. Trochim (Rupšienė, 2007):

- Tiriamieji tyrime dalyvavo tik laisvanoriškai;
- Tyrėjas atskleidė tiriamiesiems tyrimo esmę, jų tėvams ar globėjams tyrimo esmę ir (pateikus minėtą informaciją) gavo sutikimą dalyvauti tyrime (raštu);
- Tyrėjas visuose tyrimo etapuose stengėsi apsaugoti tiriamąjį nuo galimos žalos;
- Tyrėjas užtikrino iš tiriamojo ar apie tiriamąjį gautos informacijos konfidencialumą;
- Tyrėjas užtikrino tiriamojo anonimiškumą.

3. TYRIMO REZULTATŲ ANALIZĖ

3.1. Šokio miniatiūros „Noriu, kad mane išgirstum“ kūrybinio proceso analizė

3.1.1. Pirmasis šokio miniatiūros etiudas „Vaikystė“

Šokio miniatiūros etiudas buvo antrosios šokio-judesio terapijos sesijos rezultatas. Pristačiusi sesijų idėją, jog terapiniai susitikimai turės meninį ir terapinį rezultatą, kuriuo po to dalinsimės su žiūrovais, nedelsdamos pradėjome galvoti apie šokio miniatiūros pradžią. Dar pirmajame rate verbaliniu būdu mergaitės pasiūlė pradėti nuo vaikystės temos, nes, anot jų, joje buvo labai linksma ir šviesu, nebuvo jokių problemų, tik žaidimai, džiugesys ir nerūpestingumas. Pabandėme tai įkūnyti ir pradėjome improvizuoti pasirinkusios vaikystės temą – mergaitės ėmė tiesiogine to žodžio prasme žaisti, viena kitą gaudyti, bėgioti po visą erdvę, šokinėti per objektus esančius aplink, nevengė kontakto viena su kita, šoko po dvi, tris, o galiausiai susijungė į grupinį judėjimą traukinuku, aidėjo juokas.

„Liudijau jų judėjimą ir gaudinausi dėl to grožio ir šviesos bei lengvumo, buvau tarsi čia ir dabar, tarsi paralelėje savo vaikystės prisiminimų. Mačiau mergaitėse savo geriausių draugių veidus ir išgyvenau tarsi sapną – savosios vaikystės“ (Asmeninis dienoraštis, 2023, gruodžio 5 d.). Pasidalinau su mergaitėmis, jog stebėjau jas tarsi savo vaikystės sapną. Tuomet viena iš mergaičių ir pasiūlė pradėti etiudą inscenizuojant vaikystės sapno motyvą – rinkomės muziką, kuri būtų pozityvi, tačiau sukurtą žiūrovui kiek surealistinį vaizdą stebint vyksmą scenoje. Muzikos vaidmuo šiame etiude turėjo kurti atmosferą, o veiksmai scenoje nesikoreliuoti nei su logine veiksmų seka, nei su girdimais muzikos akcentais. Grupei buvo labai svarbu išsaugoti jų bendrą pirmosios improvizacijos judesį – kartu susikibus, tarsi traukinyje, imituoti kelionę į vaikystės salą, kurią, anot jų, galima pasiekti tik judant kartu bendrystėje.

Man kaip terapeutei šis judėjimas ir jų įvardyta vaikystės metafora sukėlė daug įvairių minčių apie bendruomeniškumą ir draugystės svarbą viso gyvenimo perspektyvoje, o ypačingai – paauglystėje. „Draugystės traukinys mane privertė susimąstyti apie bendruomenės svarbą ir jos ištakas dar vaikystėje. Kaip svarbu buvo ir man būti kartu su draugais, įvardijus draugystės salą. Po sesijos dar svajojau, kaip ji atrodė man – regiu šviesų spalvotą mirazą, užuodžiu blynus ir darželio kvapą bei prisimenu bundantį ir besirąžantį kūną, kai į darželio grupę renkasi vaikai ir kaip stipriai jau norisi visus vesti žaisti slėpynių, bet laikiu savo geriausios draugės, be jos ši žaidimų kelionė negali prasidėti...“ (Asmeninis dienoraštis 2023, gruodžio 5 d). Su mergaitėmis

trumpai pasidalinau, kad draugystės traukinys mano vaikystėje buvo vienas dažniausių judėjimo būdų darželio grupėje. Dalindamasi pajutau, kad atradome dar vieną bendrą faktą, kuris jungė visą grupę, o taip pat ir mane. Diskusijoje, vis dar kaip pagrindinė visa ko ašis, liko traukinio kaip draugystės simbolio metafora, todėl pasiūliau tai įkūnyti ir pabandyti judėti pagal šią metaforą. Mergaitės pabandė taip judėti, aš jas stebėjau. „Traukinys“ judėjo po visą erdvę ir turėjo „mašiniškę“, kuri jį vedė – visos mergaitės nusprendė dar prieš pradėdant, kad būtent pirmoji mergaitė traukinyje bus atsakinga už judėjimo kryptį ir sustojimus erdvėje. Muzikai įpusėjus, jos sustojo ir viena iš jų tarė: (VM) - „Nebeįdomu! Visai kaip vaikystėje kartais būdavo, reikia naujo žaidimo.“

Tada susėdome ratu ir ėmėme kalbėtis apie vaikystėje žaistus grupinius žaidimus. Diskusijos metu buvo išrinkti keturi žaidimai, kuriuos visos mergaitės vaikystėje žaisdavo kone kasdien: „Aukšta žemė“, „Gelbėk, broleli“, „Šviesoforas“, „Mirksniukas“. Aš pasiūliau šiuos visus žaidimus pabandyti pažaisti be žodžių. Išbandžiusios tai įkūnyti mergaitės dalinosi, jog šių žaidimų taisyklės reikės kiek pakeisti ir pritaikyti judėjimui be žodžių, tad kartu sudarėme naujas žaidimų taisyklės ir vieną po kito žaidėme skambant pirmos dalies muzikai. Pirmajame žaidime „Aukšta žemė“ buvau pakviesta dalyvauti ir aš. „Žaisdama jaučiausi tokia laiminga ir įkvėpta, tarsi nusikėlusį į vaikystę, susilyginusi su jų vaikyste. Jaučiausi dalis jų, dalis savo prisiminimų. Mano vidinis vaikas krykštavo ir norėjo sustabdyti akimirką.“ (Asmeninis dienoraštis, 2023 gruodžio 5d.). Išbandžiusios visus žaidimus, sutarėme, jog tai nuostabi pradžia – tokios ir norėjome.

Tuomet, dėliojantis planą kaip pradėsime, kokius žaidimus žaisime, iškilo ir klausimas kaip užbaigsime šią dalį, kaip ją tęsime toliau? Viena iš mergaičių tarė (P) – „O atsimenat Flinto mankštą? Tai juk vaikystės himnas, kaip jį galėjome pamiršti“. Visos pritarė ir ėmėme ieškoti „Kapitono Flinto“ originalaus muzikinio įrašo „Piratų mankšta“ (2001), pagal kurią šokome visos kartu. „Šią akimirką suvokiau, kaip arti esu jų kartos, nes Flinto mankšta buvo mano vienas iš ryškiausių prisiminimų ne tik darželyje, bet ir pirmoje klasėje. Pasijaučiau būdama visomis prasmėmis labai arti“ (Asmeninis dienoraštis, 2023 gruodžio 12d.). Mergaitės išsirinko pačius smagiausius judesius ir sukūrė naują Flinto mankštą, kuria ir nusprendė užbaigti pirmąjį etiudą. Sujungus visas sukurtas dalis, išbandėme tai sušokti be žodžių, tik įkūnijant ir mimikuojant, leidžiant emocijoms skleistis, kartu nenuspręsdamos ar tai tikrai galutinis variantas. Trečiosios sesijos metu kartojant etiudą gimė įvairios gyvenimiškos situacijos, pavyzdžiui, draugo išgelbėjimas iš tokių situacijų kaip nesėkmė žaidime, taip pat bendrystė ir apsikabinimai. Žaidimų metu atskleistas ir konfliktas, susitaikymas, žaidimų

taisyklių laužymas. Šiame bendrame veiksmo kiekviena mergaitė kūrė savo personažą judesiu – vienos pasirinko išlikti savimi, kitos rinkosi eksperimentuoti, būti aktyvesnės, emocingesnės judesio prasme nei įprastai.

Apibendrinant pirmąjį etiudą rezultate jis nesiskyrė nuo pirminės idėjos – atkurti vaikystės prisiminimą. Ši dalis buvo sukurta labai greitai, pastebėjau, jog tam įtakos turėjo pozityvi, į tikslą susitelkusi grupės dinamika. Pagrindinis šios sesijos tikslas buvo skatinti spontaniškumą, kūrybiškumą, ekspresiją, atvirumą dalinantis savo vaikystės prisiminimais. Kuriant etiudą buvo naudojami šios šokio-judesio terapijos technikos: „judėjimas simboliais ir metaforomis“ (Loue, 2008) ir „kūrybinis šokis“ bei remiamasi Labano judesio analizės (*angl. Laban Movement Analysis*) elementais, tyrinėjant formas (kaip keičiasi kūno forma?) ir erdvės (kur juda kūnas?) aspektus. Sesijos pabaigoje turėjome refleksiją, kurios metu mergaitės dalinosi išpūdziais, jog taip smagu šokti ir norisi kurti toliau, viena iš mergaičių prasarė, jog daug įdomiau kurti pasitelkiant savo gyvenimo prisiminimus.

3.1.2. Antrasis etiudas „Mėgstamiausios veiklos ištakos“

Ketvirtosios sesijos pabaigoje diskusijų metu priėjome aklavietę, kaip tęsti toliau. Vyko ilga diskusija apie temas, kurios yra svarbios tiriamosioms. Viena mergaitė pasidalino pasakojimu, cit. „Aš atsimenu kaip ruošiausi mokyklai, mama liepė atiduoti visus žaislus mažajai pusseserei, buvo labai gaila...“ (G) ir nuo šio pasakojimo prasidėjo tema – „atsisveikinimas su mylimais žaislais, kitaip tariant vaikyste“. Aš pasidalinau savo istorija iš paskutinės dienos darželyje, kaip mes su auklėtoja perrinkome visus darželyje esančius žaislus – suplyšusius ir apgadintus išmetėme lauk, o kaip dovaną darželiui ir kitoms ateities kartoms į darželį atnešėme savo žaislus su kuriais jau planuojame pirmoje klasėje nebežaisti. Dalinausi atsimenanti, jog aš atnešiau meškiną, sutriušusį, bet labai sau brangų.

Šis mano asmeninis pasakojimas paskatino mergaites labai atvirai ir nuoširdžiai pasidalinti pasakojimais apie savo mylimiausius žaislus ir žaidimus. Diskusija vyko ilgai, supratome, jog šią sceną statysime su meškiniais, tad susirašėme istorijas ir veiksmus, kuriuos buvo labai smagu atlikti vaikystėje, taip pat rašėme laiškus savo vaikystei pavadinimu „Atsisveikinimas su vaikyste“.

Penktosios sesijos metu nedelsdamos pradėjome kurti etiudą, kuris prasidėjo labai natūraliai – tiriamosios visus meškinus sudėjo į krūvą dar prieš sesiją juokaudamos ir sakydamos „tegul padraugauja“.

Etiudas turėjo tris dalis: meškinų atradimas erdvėje, žaidimai su meškiniais bei atsisveikinimas. Tai simbolizavo atsisveikinimą su vaikyste, su žaislais, žaidimais ir vaikystę

primenančia aplinka. Diskusijos metu mergaitės dalinosi, kad visos vaikystėje turėjo mylimą žaislą su kuriuo miegodavo, keliaudavo, net valgydavo ir kartu išgyvendavo pačias liūdniausias ir linksmiausias gyvenimo akimirkas, todėl kartu įvardinome, jog meškinas bus viso etiudo svarbiausias rekvizitas bei idėjos simbolis. Pradėjome nuo pirmosios etiudo dalies kūrimo – meškinų atradimo erdvėje. Mergaitės dar prieš pradėdant kurti šią dalį visus meškinus buvo sudėjusios salės kampe – joms tai atrodė labai estetiškas scenografinis sprendimas, todėl šį sprendimą pasiūlė užfiksuoti ir meškinus nuo pat šokio miniatiūros pradžios laikyti scenoje, o atėjus laikui juos atrasti erdvėje ir naudoti idėjos išraiškai. Atradimo momentą mergaitės kūrė kartu - viena iš mergaičių netikėtai pastebėjo meškinus ir judesiu bei kūno kalba pakvietė kitas mergaites pažiūrėti, ką ji ten atrado. Choreografinė prasme visos atkartojė pirmosios mergaitės judesius ir atradimo nuostabą bei iš karto pasiėmė meškinus į rankas. Nuo tada prasidėjo antroji etiudo dalis – žaidimas su meškinais. Šis kūrybinis procesas buvo labai įdomus ir pačioms mergaitėms malonus, jos aiškiai žinojo, kokius judesius nori daryti, jų judesiai priminė vaikystės žaidimus t.y. meškinų apkabinimus, vaidybinius žaidimus, kai meškinas įkūnija nematomą geriausią draugą ar kitą šeimos narį ir pan. Ši etiudo dalis buvo pati smagiausia, stebėdama improvizacijas mačiau vaikystės temą, žaismingumą. Judesio raiškos tekstą mergaitės kūrė gana ilgai ir su didžiuliu malonumu dalį sąmoningai paliko improvizacijai. Matydama, kaip joms puikiai sekasi improvizuoti šia tema, sutikau su galimybe palikti kai kurias dalis laisvas jų tos dienos ir premjeros dienos improvizacijai. Etiudą vainikavo trečioji dalis – atsisveikinimas su meškinu, metaforiškai su vaikyste – sukėlusį daugiausiai aistrų ir nuomonių išsiskyrimo. Mergaitės dalinosi, jog vienos norėjo kuo greičiau eiti į mokyklą, todėl meškinus norėjo atiduoti bet kam iš salės, kitoms tai buvo labai jautru ir norėjosi atiduoti tik mamai, o kitos pyko ir norėjo tą meškiną išspirti, nes žaisti tuo metu tapo jau „mažvaikiška“ ir nebeįdomu. Todėl kartu nusprendėme, jog visos atsisveikinimą atliks skirtingai, taip kaip joms norisi, nesiderindamos prie grupės, nes bendra grupės dinamika šioje temoje buvo labai skirtinga.

Atsisveikinus su meškinais jau turėjome aiškią viziją, kad po to „šoksime“ mokyklą. Pasibaigus šiai sesijai, sujungėme visas dalis ir labai organiškai kartu nusprendėme, kad jau tikrai laikas mokyklai, tik kaip tai darysime – spręsime vėliau.

3.1.3. Trečiasis etiudas „Pirmoji diena mokykloje“

Šis etiudas gimė labai lengvai ir greitai per vieną, šeštąją, sesiją. Paklausiau mergaičių su kuo joms asocijuojasi pirma diena mokykloje, tad sesijos pradžios rato metu visos dalinosi pasakojimais, kaip prieš pradėdant lankyti mokyklą visos įvairiais būdais ir įvairiomis nuotaikomis mokėsi rišti batus. Mergaitės dalinosi istorijomis, kaip ilgai teko mokytis rišti

„zuikio ausis“ ir kiek kartų pirmoje klasėje buvo „pagautas zuikis“ t.y. paslydimas, nuvirtimas lygioje vietoje dėl atrištų batų. Todėl nusprendėme, kad etiudo pradžia ir bus tokia – pasiruošimas mokyklai rišantis batus.

Toliau vaizdavome sustojimą į liniją, kai laukiama mokyklos vadovo rugsėjo pirmosios atidarymo žodžio, vaizdavome ir kokios skirtingos kiekvienos iš jų reakcijos buvo tą dieną. Mergaitės dalinosi, kaip laukė tos dienos, tačiau viena mergaitė pasidalino, kaip nusivylė ir net dabar turi vaizdo įrašą, kaip ji po rugsėjo pirmosios verkdamą šaukė cit. „Aš nebenoriu į mokyklą, prašau išbrauk mane!!!“ (U). Mergaitė pasakodama juokėsi ir sakė, jog ir dabar sutinka su šia mintimi, tik jau nėra kur trauktis ir teks mokyklą užbaigti. Kitos pasakojo, jog tai buvo viena laimingiausių dienų ir atsimena tai kaip šventę, nes beveik visos po to su tėvais lankėsi kavinėse ir gavo dovanų iš artimųjų.

Šis etiudas buvo epizodinis, neilgos trukmės, tai tarsi atidarymas tolimesnei mokyklos temai, kuri gimė penktosios sesijos pabaigoje – tai pirmojo suolo draugo, o daugeliui ir geriausios draugės pažintis. Užbaigėme sesiją su nauja tema – pirmoji geriausia draugė.

3.1.4. Ketvirtasis etiudas „Pažintis su geriausia drauge“

Septintosios sesijos tikslas buvo judesiu išreikšti susipažinimą su geriausia drauge. Šiam etiudui naudojome šokio-judesio terapijos metodą „judėjimą metaforomis“ ir taip įtraukėme kontaktinės improvizacijos metodą, kuris taip pat gali būti pritaikomas šokio-judesio terapijos praktikoje. Nutarėme, kokiose porose kursime susipažinimą ir geriausios draugės atradimą. Pasiskirstymas į poras vyko organiškai, mergaitės susiskirstė pačios pagal jau užmegztus tarpusavio ryšius. Tada prasidėjo įtraukiantis kūrybinis procesas, kuriame mergaitės kūrė susipažinimo etiudus, išreišdamos tai, ką jos labiausiai mėgsta kartu veikti, situacijas, kai joms gera ir linksma.

Trys etiudai buvo labai skirtingi. Vienas iš jų atspindėjo mokymąsi bei savo talentų atradimą – kaip smagu visa tai patirti su drauge! Kita pora vaizdavo linksmybes ir išdaigas, kurias krečia su drauge. Trečiasis etiudas jau jungėsi su kita scena, kuri buvo susijusi su draugių konfliktu. Anot jų, konfliktai ir išsiskyrimai yra neatsiejama draugystės dalis, todėl etiudas buvo pradėtas, tačiau iki galo neužbaigtas ir nukeltas į kitą sesiją. Tiesa, dar nežinant, jog kitą sesiją patirsime būtent šia tema skaudžią ir tikrą situaciją.

3.1.5. Penktasis etiudas „Geriausios draugės išdavystė“

Aštuntoji sesija prasidėjo nuo (P) mergaitės jautraus pasidalijimo, kaip ji tą dieną stipriai susipyko ir nutarė nebebendrauti su savo geriausia drauge. Pasakodama buvo labai liūdna,

graudinosi, sunkiai dėliojo mintis, baigusi pasakoti labai stipriai verkė. Paklausiau ar galiu ją apkabinti – ji puolė į mano rankas ir graudžiai verkė.

„Tuo metu jaučiau kaip mano visu kūnu teka ir nuteka per mane didžiulė skausmo upė. Mintyse buvo tuščia, visu kūnu ir siela stengiausi tik būti. Pabūti tas indas į kurį suteka ir po to kažkur nuteka. Man tai buvo stiprus patyrimas, liudyti kito labai skaudų įvykį. Po sesijos atlikau įsižeminimo praktikas, sportavau, nes jaučiau, kad mano kūnui tai buvo labai stipru. Tai buvo toks esminis skausmas ir liūdesys, be jokių priedangų...“ (Asmeninis dienoraštis, 2024).

Išleidus savo emocijas ir atsitraukus nuo manęs, ji paprašė ir grupės ją palaikyti, apkabinti. Mergaitės ne tik apkabino, bet ir sakė, jog jos gali pabandyti jai atstoti draugę cit. (VM) „Gal mes ir ne tokios pat, bet kad niekada taip su tavimi nepasielgsime, tai čia faktas.“

Mergaitės pasidalinimas atvėrė labai jautrią ir atvirą diskusiją, kurios metu kitos mergaitės dalinosi savo skaudžiomis patirtimis, konfliktais, išsiskyrimais su buvusiomis geriausiomis draugėmis. Pasakojant istorijas atsirado dar daugiau palaikymo viena kitai ir artumo, grupė dar labiau sustiprėjo. Jaučiausi grupės dalis, bet kartu ir kūriau saugią erdvę jų santykiui, sąmoningai atsitraukdama ir leisdama joms vystyti diskusiją. Jas vienijo bendri išgyventi jausmai – nusivylimas, pyktis, liūdesys dėl nutrūkusios draugystės.

Grupės dinamika buvo ypatinga tuo, jog sesijų metu dvi poros draugių tapo geriausiomis draugėmis. Tačiau likusios dvi mergaitės – ne. Mergaitė, kuri pasidalino savo jautriu išgyvenimu išreiškė norą rasti naują draugę ir vėl ja pasitikėti, o likusi mergaitė, kuri taip pat terapinėje grupėje neturėjo geriausios draugės pasidalino savo abejone, jog jos geriausia draugė mokykloje yra labai nepastovi ir dažnai jos paslaptis išduodanti kitiems. Jos balse išgirdau didžiulį nusivylimą ir liūdesį, akyse sužibo ašaros, mergaitės apsikabino ir laikė viena kitą tol, kol mergaitė nurimo.

Pasiūliau joms visoms parašyti bendrą laišką buvusiai geriausiai draugei, raštu perteikiant viską, ką jos norėtų jai pasakyti. Tada visos kartu pradėjo rašyti ilgą laišką, kurio pradžia buvo „Mano geriausia drauge, noriu, kad mane išgirstum...“. Ši sakinio pradžia vienai mergeitei suskambo ir ji tarė „Noriu, kad mane išgirstum galėtų būti viso mūsų šokio pavadinimas“ (U), likusioms mergaitės pritarus gimė mūsų miniatiūrios pavadinimas. Vykstant procesui, viena mergaitė dalinosi, jog apskritai dažnai atrodo, kad nei mokytojai, nei tėvai, o kartais ir draugai jų nesupranta ir negirdi. Tuomet pasiūliau mergaitėms parašyti bendrą laišką mokytojams, tėvams. Šiais laiškais užbaigėme aštuntąją sesiją ir nutarėme kitą sesiją pabandyti tai įkūnyti judesio etiudais. Devintąją sesiją pradėjome statyti etiudą – kaip atrodytų draugės išdavystė. Pasirinkta situacija buvo geriausių draugių konfliktas, išsiskyrimas ir atradimas naujų draugių kitose porose. Šį etiudą buvome pradėjusios statyti aštuntosios sesijos metu, pratęsėme

devintosios sesijos metu. Sekančią sesiją nutarėme skirti kitiems laiškams, kurie būtų skirti mokytojams ir tėvams arba žiūrovams, kurie matys šį etiudą.

3.1.6. Šeštasis etiudas „Noriu, kad mane išgirstų visas pasaulis“

Dešimtąją sesiją skyrėme laiką laiškų, skirtų tėvams ir mokytojams, rašymui bei jų apjungimui. Parašius, kartu su mergaitėmis nutarėme, jog tai bus mūsų šokio miniatiūros pabaiga ir kartu muzikinio takelio dalis. Pažadėjau, jog jį įgarsinsiu bei įrašysiu kartu su mūsų muzikos takeliu – mergaitėms ši idėja nepaprastai patiko ir jos labai laukė, kol galės tai išgirsti. Vienuoliktąją sesiją pradėjome nuo įrašo išklausymo. Man buvo labai svarbu išgirsti ar tinkamai įgarsinau jų mintis (dėl laiko stokos, mergaitėms nepavyko atvykti į įrašų studiją, todėl teko įgarsinti man). Aš ne tik kaip šio proceso vedlė, bet ir kaip kūrėja, džiaugiausi, jog joms patiko įrašas ir jos su didžiule motyvacija ėmėsi kartu kurti šokio miniatiūros pabaigą. Mergaitės norėjo pažymėti svarbiausias dalis, kadangi paskutinis etiudas „Geriausios draugės išdavystė“ jungėsi su pabaiga, kartu nutarėme, jog dvi mergaitės, kurios įkūnyjo išduotos mergaitės jausmus, visoje erdvėje, iki prasidedant žodžiams, išreikš tos mergaitės jausmus ir vaizduos tiesos paiešką, o garsas atspindės jų pačių jausmus ir mintis.

Naudotas tekstas šiai scenai įgyvendinti: „Mano geriausia drauge, noriu, kad mane išgirstum...Kodėl tu nenori su manimi bendrauti? Ir kodėl man nesakai tiesos? Ar tau tikrai rūpi mūsų draugystė? Kai niekas kitas tavęs nepalaiko, kodėl tik tada prisimeni mane ?Aš galvoju, kad Tu būsi ištikima ir mūsų draugystė truks amžinybę... Bet dabar nesu tikra... Mano geriausia drauge noriu, kad mane išgirstum... Išgirstum tai, jog man taip norisi draugauti ir būti geriausiomis draugėmis. Kartu kalbėtis, apsikabinti nuliūdus, juk visur viskas yra po du... Autobuse dvi sėdimos vietos, mokykloje suolai, kuriuose sėdime tik po du, mus rikiuoja po du... Galėčiau tęsti begalybę... Bet vis tik noriu, kad mane išgirstum...“.

Toliau sekė laiškas mokytojams. Scenoje atsirado ir kitos mergaitės, jos vaizdavo sėdėjimą suoluose ir sau įprastas pertraukų veiklas. Naudotas tekstas: „Mokytoja noriu, kad mane išgirstum... Kodėl visada mane lygini su kitais klasės draugais? Atsakai tik, kad tai yra ne mano reikalas arba, kad tau neįdomu... Kai paklausiu kodėl mūsų kuprinės tokios sunkios? Priduri, kad tavo laikais buvo dar sunkiau. Bet man irgi sunku. Nežinau ar laikai kažką keičia...Kodėl negalima dėvėti topų, dažytis ar kitaip išreikšti save mokykloje? Atsakai, kad tokios mokyklos taisyklės ir mano apnuogintas pilvas gali gundyti berniukus. Nors aš taip visai nemanau...Kodėl pamokose negalima būti su kapišonu? Kartais taip norisi pasislėpti ir pabūti tiesiog savyje. Vis atsakai, kad tokios taisyklės, tokia mokyklos tvarka. Mano ausyse vis skamba žodžiai tu mokinė, o aš mokytoja ir žinau geriau. Arba Luka yra geresnė už tave. Toma tau daro blogą įtaką. O kur esu Aš? Kur esu Aš ir kiti šimtas tokių kaip Aš išmetus visas

mokyklos taisykles? Mes visi vis tik norime, kad kas nors mus ten išgirstų...Vis tik matau vienas akis kurios mato...Ir girdi...Nepyksta dėl niekų. Atleidžia mano atsikalbinėjimus. Leidžia perrašyti darbus. Leidžia tapti savimi.“.

Paskutinė scena buvo skirta tėvams ir visiems žiūrovams, kurio pagrindinis tikslas ir noras buvo grąžinti visus suaugusiuosius į paauglystę į laiką, kai niekas, rodos, tavęs nesupranta, o ir tu pats emocijų gausoje nesupranti, kas vyksta. Šia scena bendrai nutarėme viską ir užbaigti, iškeliant klausimus ir nesitikint gauti atsakymų. Naudotas tekstas: „Mielas žmogau, kuris atėjai čia, noriu, kad mane išgirstum...Ir dabar pabandytum save prisiminti, kai tau buvo 11 metų. Kaip tu atrodei? Kaip jauteisi? Ar tave girdėjo? Matė? Man taip įdomu, kas tave liūdino ir pralinksmino, kai buvo sunku? Ar turėjai geriausią draugę arba draugą? Ar tu taip pat taip nemėgai uniformų? Noriu, kad prisimintum...Ir gal tada mane ir vėl...ir vėl... Išgirstum? Aš labai noriu, kad Tu mane išgirstum.“.

3.2. Šokio miniatiūros dalyvių teminė analizė

Atskleisti dalyvių patirtis buvo naudojamas teminės analizės metodas. Medžiagai paruošti buvo naudojama Braun ir Clarke kurta kokybinių duomenų kodavimo sistema (Braun & Clarke, 2012). Kokybinis tyrimas buvo atliktas ieškant bendrų teiginių ir potemių interviu medžiagoje, vadovaujantis teminės analizės pateiktomis autorių rekomendacijomis ir įgyvendintas pagal nurodytą sistemos planą. Naudojantis indukcinės teminės analizės metodu temos išgryninamos iš pačių duomenų (interviu, laiškų, refleksijų, dienoraščių) – tai leidžia išskirti temas, kurios atspindi visus tyrimo duomenis. Vėliau laukė duomenų sisteminimas, aprašomasis ir analitinis darbas. Kokybinė metodika nesikoncentruoja į skaičiavimus bei loginius atsakymus į klausimus, ji koncentruojasi į visą kontekstą, į visumą, kuri gali priartinti prie unikalaus žmogaus pažinimo. Kokybiniam tyrimo atsiskleidžia refleksyvus tyrėjo požiūris, kuris turi būti gerai pagrįstas, apgalvotas ir kūrybiniame darbe apgintas (Willig & Rogers, 2017).

3.3. Temos su potėmis ir joms priskirtais kodais

3.3.1. Mano kūnas – mano namai

Šioje pirmojoje teminės analizės dalyje apžvelgiamas paauglės santykis su kūnu bei šio santykio vystymosi procesas kūrybinio proceso metu, paauglėms dalyvaujant šokio-judesio terapijos praktikose. Santykio su savo kūnu atpažinimas, jo atkūrimas bei puoselėjimas yra pagrindas asmenybės formavimuisi paauglystės gyvenimo etape. Tema skirstoma į tris potemes – „Pastangos priimti savo kūną“, „Ižodinti savo emocijas yra sunku“ ir „Šokio-judesio terapijos įtaka požiūriui į kūną ir emocijoms“. Pirmoji dalis apžvelgia paauglių kūno kompleksus, antroji

– emocijas, kylančias kalbant apie savo kūną, trečioji dalis kalba apie tai, kaip paauglės jaučiasi savo kūne po šokio-judėsio terapijos užsiėmimo.

3.3.1.1. Pastangos priimti savo kūną

Paauglystėje prasideda kūno pokyčiai, kurie duoda užuominą į virsmą iš mergaitės į moterį. Daugeliui yra sunku priimti šiuos kūno pasikeitimus – dėl pasikeitusios hormonų pusiausvyros biologiniai pokyčiai kūne gali pasirodyti netikėti ir nemalonūs. Paklausus tyrimo dalyvių, kaip jos jaučiasi savo kūne ir ko jame nepriima, daugelis jų vienareikšmiškai atsakė, jog savo kūne nesijaučia patogiai ir nepriima tam tikrų jo dalių: „*Kartais, kai būnu atostogose ir esu su maudymuku, įtraukiu pilvą ir kartais man atrodo, kad mano užpakalis yra per didelis.*“ (P1); „*Pėdos, aš nepriimu jų.*“ (VM1); „*Gal plaukai man jie žiauriai nepatinka ir pėdos.*“ (G1); „*Gal rankos ar pilvo nepriimu.*“ (VS1); „*Aš nepriimu pilvo, jis storas ir negražus būna, daug mėlynių ir krūtinė netobula.*“ (U1). Brandimo procese paaugliui vis svarbesnė darosi išorinė kūno išvaizda, todėl kompleksai gali atsirasti dėl suformuotų aplinkos grožio ir išvaizdos standartų. Tačiau kiekvienas paauglys yra skirtingas, taigi jo požiūris į kūną taip pat gali skirtis. Viena tyrimo dalyvė į klausimą dėl nepriimtinių dalių savo kūne atsakė, jog „*savo kūne priimu viską.*“ (A1).

3.3.1.2. Įžodinti savo emocijas yra sunku

Kalbėti apie savo kūną ir prisijaukinti jo pokyčius nėra lengva, o ypač būnant paaugliu. Įžodinant savo emocijas, kylančias kalbant apie kūną, nemaža dalis tyrimo dalyvių akcentuoja norą verkti, kadangi kalbėti apie kūną ir atvirai dalintis problemomis yra sunku: „*Kalbant apie kūną, norisi verkti, nes sunku atvirai išsakyti problemas.*“ (G4); „*Kalbant apie kūną, kyla liūdnos ir neįtikios emocijos, užplūsta ašaros ir neviltis.*“ (U4). Paaugliams bręstant, kūno tema nėra paprasta – kūne vykstančius pokyčius yra sunku ir nemalonu prisipratinti. Taip yra todėl, kad visuomenė kalbėti apie kūną vis dar gėdijasi dėl atsineštų patirčių iš praeities, kai dauguma dalykų buvo tabu. Tad, jeigu artimoje aplinkoje yra vengiama kalbėti apie kūną, ypatingai jo lytinę brandą, besiformuojanti asmenybė gali greitai perimti atitinkamą pavyzdį, imti gėdytis savo kūno bei susikurti tam tikrų jo kompleksų: „*Truputį keista, kad kalbu apie tai [kūną, aut. past.].*“ (VS4). Temos apie kūną iš per didelio tabu gali pasirodyti net juokingos: „*Priklauso nuo temų, kartais liūdesys, kartais juokas.*“ (P4).

Elementari artimojo ar specialisto pastanga padėti suprasti paauglio kūne vykstančius pokyčius, juos normalizuoti bei apie juos kalbėtis lengvai gali nuraminti jaunas žmones ir nesudaryti kliūčių jiems mokantis priimti save: „*Kalbant apie kūną, kyla susikaupimas ir*

atvirumas.“ (A4); „*Man patinka ši pamoka ir mano kūnas jaučiasi saugiai, šią pamoką aš noriu lankyti, nes tai kaip psichologo konsultacija.*“ (VM4).

3.3.1.3. Šokio-judesio terapijos įtaka požiūriui į kūną ir emocijoms

Pokytis, kurį šokio-judesio terapijos užsiėmimas davė požiūriui į kūną kiekvienai tyrimo dalyvei buvo įvairus. Kūno, kaip savo namų priėmimas, bei meilė jam yra tęstinis procesas, į kurį dedant tik nuoseklias pastangas galima tikėtis teigiamo rezultato. Paprašius merginų atsakyti į klausimą „Kas pakito kūne po viso proceso? Ko savo kūne vis dar nepriimu?“, daugelis jų leido suprasti, kad buvo dėtas svarbus žingsnis savo kūno priėmimo link, tačiau tam reikia laiko: „*Po proceso kūnas tapo lengvesnis.*“ (G6); „*Aš suvokiau, kad reikia mylėti savo gyvenimą ir tokią save, kokia esu, bet kartais man atrodo, kad aš tikrai esu labai laiminga dėl savo kūno. Šis procesas padarė taip, kad mėgčiau savo kūną, aišku yra dar kas nepatinka mano kūne, bet mažiau.*“ (U6). Kitos tyrimo dalyvės, priešingai, jautė tiesioginę įtaką savo santykiui su kūnu: „*Aš pradėjau labiau pasitikėti savimi. Kūne aš viską priimu. Esu laiminga, kokia esu.*“ (VM6); „*Aš viską savo kūne priimu.*“ (A6). Pabrėžtina tai, jog šokio-judesio terapijos įtaka paaugliams bei jų santykiui su kūnu gali skirtis dėl jų pradinės būsenos prieš prasidedant užsiėmimams – vieni paaugliai savo kūne jaučiasi patogiau ir galvoja apie jo problemas mažiau, lyginant su kitais.

Faktas, kad tikrojo santykio su kūnu atradimas bei jo vystymas yra pastangų reikalaujantis ir rezultato iš karto neduodantis procesas, atsiskleidžia paklausus paauglių apie jų emocijas, kurios kyla kalbant apie kūną po viso proceso: „*Po viso proceso kartais kyla gera emocija, nes aš turiu gražias akis, nosį, bet kartais pasijaučiu blogai, galvodama apie savo kūną, pavyzdžiui, pasižiūriu į kitas mergaites ir jos atrodo žymiai gražesnės negu aš.*“ (U6); „*Po proceso atrodo, kad nėra kokių emocijų, bet gal pasidaro sunku, nes tu galvoju apie save ir tu tiesiog galvoji gal kuo tu blogas, kuo tu geras, pradedi lyginti save su kitais.*“ (G9). Kaip ir minėta anksčiau, pagal kiekvieno paauglio pradinę vidinę būseną, šokio-judesio terapijos įtaka gali skirtis ir vieniems atnešti mažai arba jokio pokyčio: „*Po proceso kyla liūdnos emocijos, nes aš prisimenu viską, kas su manimi vyksta. Aš stengiuosi tai pamiršti, bet tai neįmanoma.*“ (P8); „*Po proceso kyla gal nelabai geros emocijos.*“ (VS8); o kitiems – padaryti labai svarbų pokytį savęs ir savo santykio su kūnu suvokime: „*Esu sau nuostabi, kai kartais kažkas įžeidžia. Bandau nekreipti dėmesio, bet ne visada tai pavyksta. Tuomet bandau pereiti per save ir pasakyti “ne, man nepatinka, gali baigti?”*“ (VM11); „*Kalbant apie kūną po viso proceso kyla geros emocijos, gal linksma labiau.*“ (A8).

3.3.2. Aplinkos įtaka asmenybės formavimosi procesui

Antrojoje dalyje išryškėja paauglių patirtys apie artimiausios aplinkos, t.y. tėvų, draugų, mokytojų įtaką jų asmenybės formavimosi procese bei santykio su kūne atradime. Tema yra suskirstyta į tris potemes – „Gėdos apraiškos, kalbant apie savo kūną“; „Lyginimasis su kitais“; „Šokio-judesio terapijos įtaka paauglio asmenybei“. Pirmojoje potemėje yra apžvelgiama paauglių patiriama kūno gėda ir atskleidžiami jos šaltiniai, antroji potemė kalba apie aplinkos keliamus aukštus reikalavimus ir to padarinius paauglio asmenybei, trečioji – apie šokio-judesio terapijos užsiėmimo metu įvykusį asmenybės pokytį.

3.3.2.1. Gėdos apraiškos, kalbant apie savo kūną

Nepakankamas paauglių švietimas lytinės brandos tema bei per mažas skiriamas dėmesys šiai temai namų aplinkoje gali sąlygoti gėdingumą, paaugliams bandant pripažinti ir įvardinti savo kūne vykstančius pokyčius: „*Kūno gėda susijusi dėl savo fantazijos ir kai kiti žmonės kalba apie kūną.*“ (U2); „*Man gėda, kai kalba apie paaugliškus, mergaitiškus dalykus.*“ (VM2). Patiriama gėda dėl savo kūno gali būti ypatingai ryški atsiradus tarpasmeniniams santykiams su bendraamžiais – gėdijimasis kūnu gali būti susijęs su kitais draugais, reikalaujama iš jų patvirtinimo arba teigiamos nuomonės, patiriamos patyčios: „*Gėdijimasis dėl kūno susijęs, kai kažką labai atvirai pasakau ir žmonės keistai pažiūri ir „pajuokauja“ dėl mano kūno.*“ (VS2); „*Gėda, kai apie mane kai ką sako per visą klasę, kad aš kokio netokia.*“ (G2).

3.3.2.2. Lyginimasis su kitais

Ypatingai didelę įtaką požiūriui į savo kūną gali turėti aplinka ir jos keliami aukšti standartai. Formuojami stereotipai, kaip teisingai reikia gyventi, atrodyti mokytis ir kt., gali iškreipti paauglio asmenybę, paslėpti jo individualumą ir gerąsias jo asmenybės savybes: „*Aš kiekvieną dieną tvarkausi su tuo, kad nesu tobula, kad yra milijonai geresnių žmonių už mane.*“ (VM5); „*Dar būna, kai gaunu mokykloje 8 ar 9, tėvai sako, kodėl ne 10?*“ (G5). Neegzistuojančio tobulumo siekis neretai sudrebina pasitikėjimo savimi pagrindą ir kitų nuomonė pradeda darytis svarbesnė, negu pačio paauglio įsitikinimai: „*kai kam aš net atrodau negraži ir jie įžeidinėja*“ (U5). Sudrebtas pasitikėjimas savimi ir žema savivertė veda prie nuolatinio lyginimosi su kitais ir kitų kūnų komentavimo: „*Kartais komentuoju apie mergaičių kūnus, šeimas, emocijas. Aš komentuoju mintyse.*“ (VM3). Neretai tai yra pagrindinė patyčių tarp paauglių atsiradimo priežastis.

Tiesa, paklausus tyrimo dalyvių, ar komentuoja kito žmogaus kūną, daugelis jų atsakė, kad to nedaro, kadangi nenori to paties sulaukti atgal: „*Visą laiką sakau žmonėms tik gerą, nes*

aš suprantu, kad apie mane gali pagalvoti blogai ir po to man taip sakys.“ (G3); *„Ne, nekomentuoju, kad kažkas blogas, negražus kaip tik palaikau, apginu jeigu reikia.*“ (A3). Apie kitų kūnus daugelis atsiliepia tik teigiamai: *„Aš pasakau tik komplimentus, kad mano draugai labai geri ir kiekvienas gražus individualiai.*“ (VS3); *„Aš draugėm nebent gražių dalykų pasakau, ne jos visos turi nuostabų veidą, kojos, pilvą, net kartais pavydžiu.*“ (U3). Kitų žmonių kūnai nėra komentuojami, dažniausiai – priešingai – yra komentuojamas savas: *„Kitų žmonių nekomentuoju, o save mintyse tikrai taip.*“ (P3).

3.3.2.3. Šokio-judėsio terapijos įtaka paauglio asmenybei

Nors kompleksai ir gėda dėl kūno yra dažni tyrimo dalyvių palydovai kasdienybėje, šokio-judėsio terapija padėjo paauglėms sustiprinti savo asmenybę, įgauti pasitikėjimo savimi bei tapti labiau nepriklausomomis: *„Suvokiau, kad sau esu ideali ir jei aš kažkam nepatinku, tai yra jų problemos.*“ (VM9); *„Atradau, kad aš galiu išsakyti savo nuomonės – dėl šito man lengviau.*“ (G8); *„Manau aš atradau save šitoje terapijoje, man ji leido būti labiau atviresne, sužinojau daugelį paauglių problemų.*“ (VS7); *„Aš suvokiau, kad nereikia pasiduoti, kai kažkas tave įskaudina, pagaliau supratau, kad nereikia nuvertinti taip savęs, supratau, kad berniukai irgi tave gali įskaudinti, bet nereikia jų klausyt.*“ (U8).

Pabrėžtina, kad viso šio pokyčio nėra įmanoma pasiekti be bendruomenės: *„Procesas man davė supratimą, kad aš esu ne viena.*“ (VM8). Kartu su atsivėrimu pasauliui ir savo asmenybės atradimu atsiveria keliai ateiti kitiems, gero linkintiems žmonėms: *„Pradėjau daugiau atradinėti save, hobius, pomėgius. Atradau daug gerų žmonių, dalykų, mokytojų.*“ (VM10).

3.3.3. Problemos, supančios paauglius

Paskutinėje – trečiojoje – teminės analizės dalyje diskutuojama apie problemas, su kuriomis dažniausiai susiduria paaugliai. Paauglystės gyvenimo etape vyksta ne tik fizinė raida, bet ir vidinė – protinė ir psichosocialinė. Menkas šių pokyčių suvokimas ir priešinimasis jiems gali trukdyti paaugliui lengvai įsilieti į visuomeninį gyvenimą, formuoti teisingus bendravimo įgūdžius, pakirsti pasitikėjimą savimi. Tai apsunkina paaugliui reikalingų atsakymų radimą ir visos problemos jiems, rodosi, yra neišsprendžiamos. Tema yra suskirstyta į tris potemes: „Nepasitikėjimas savo kūnu sąlygoja bendrą nepasitenkinimą“; „Ryšiai su bendraamžiais ir tikrų draugų paieškos“; „Meninis darbas „Noriu, kad mane išgirstum“ leido atskleisti tapatumą“. Pirmoji potėmė kalba apie tai, kaip kūno kompleksai] veda prie bendro nepasitenkinimo aplinka, antrojoje diskutuojama apie santykius su bendraamžiais ir bendravimo su jais problemas, trečiojoje apžvelgiamas paauglių meninis darbas, kuriuo tyrimo dalyvės atskleidžia savo vidinius išgyvenimus ir gilius norus.

3.3.3.1. Nepasitikėjimas savo kūnu sąlygoja bendrą nepasitenkinimą

Savo kūno nepriėmimas, santykio su juo neigimas ir kompleksavimas dėl įvairių jo dalių priveda prie įvairių problemų, būdingų paaugliams – nepasitikėjimas savimi, bendravimo įgūdžių trūkumas, žema savivertė, valgymo sutrikimai ir kt. Visos šios problemos prasideda nuo neigiamų emocijų užuomazgų, pasireiškiančių, kalbant apie savo kūną: „*Kartais pasijaučiu blogai, galvodama apie savo kūną, pavyzdžiui, pasižiūriu į kitas mergaites ir jos atrodo žymiai gražesnės negu aš... Tai emocija dažniausiai būna liūdna, pikta, o kartais (rečiau) būna linksma.*“ (U10); „*Blogai visai mokausi, per žema, kai kam net aš atrodau negraži ir jie įžeidinėja, nesimiega, daug prarandu fantazijos ir svajonių, nemoku gerai anglų ir rusų tuo labiau, o dauguma moka, pradėjo labiau nepatikti kūnas, apima piktumas liūdesys, nervavimas.*“ (U5). Nemeilė savo kūnui ir lyginimasis su kitais priveda prie nepasitenkinimo aplinka, negatyvumo ir griaua santykius su artimaisiais (kurie, galbūt, net bando geranoriškai padėti): „*Nesu tobula, kad yra milijonai žmonių geresnių už mane, kartais aš pykstuosi su tėvais ir mane tai labai psichologiškai tramdo.*“ (VM5).

3.3.3.2. Ryšiai su bendraamžiais ir tikrų draugų paieškos

Kone dažniausiai paauglių gyvenime pasikartojanti problema yra tarpusavio santykiai tarp bendraamžių. Formuojantis paauglio asmenybei ir jai tampant vis labiau nepriklausomai, juntamas didžiulis poreikis užmegzti ryšius su bendraamžiais, būti tam tikros draugų grupės dalimi. Neužėmus atitinkamos padėties visuomenėje ar neradus bendromis vertybėmis besidalijančio draugo, kenčia jauno žmogaus savivertė ir pasitikėjimas savimi: „*Aš likau be draugų, nes su manimi nenori bendrauti mano buvusi geriausia draugė, nes ji susirado kitą draugę, o aš ja labai pasitikėjau. Supratau, kad aš nesu viena tokia, pas kurią yra problemos su draugėmis.*“ (P7). Patiriamas atstūmimas iš aplinkos veda prie bendraamžių patyčių, kurios labiausiai žaloja paauglio asmenybę ir gilina jau esamas problemas: „*Prie manęs kiekvieną dieną pristoja mergaitė, X geriausia draugė.. Kada mes pradėjome draugauti su Tėja, Auksė pradėjo lįsti prie manęs – stumdyti, šaipytis, prisikabinėti prie manęs. Man ji vieną kartą padarė žaizdą ir mano mamai trūko kantrybė ir ji parašė Auksės mamai ir ji neprisipažino, kad taip padarė ir tik ant manęs užvarė. Tai vyksta nuo 3 klasės iki dabar.*“ (P5). Patyčių problema skauda – kiekvienas su patyčiomis susiduriantis paauglys norėtų ją išspręsti: „*Norėčiau išspręsti tai, kad kartais vaikai nepagalvoja, kad kartais kai kurie žodžiai gali įžeisti ir pasako tuos blogus žodžius apie tave ir tavo kūną.*“ (VS5).

3.3.3.3. *Meninis darbas „Noriu, kad mane išgirstum“ leido atskleisti tapatumą*

Šokio terapijos metu paauglėms buvo duota meninė užduotis nupiešti piešinį, kuriame atsiskleistų giliausi paauglių vidiniai išgyvenimai, problemos ir pagalbos šauksmas. Kelios tyrimo dalyvės savo piešiniu, bei šokio miniatiūros norėjo atskleisti, ką reiškia būti paaugliu: „*Visas laiškas per miniatiūrą. O jei giliau, kad mes visi buvome ir būsime paaugliais ir kokias problemas mes turime.*“ (P9); „*Šiuo darbu norėjau pasakyti, kad paaugliams irgi sunku, reikia mokėti juos suprasti.*“ (VS9). Patyčios, kompleksavimas dėl savo kūno veda prie neigiamų emocijų ir vis garsesnio vidinio šauksmo išgirsti bei išklaudyti paauglį: „*Piešiniu prašau priimkite mane kokia esu, išgirskite mane.*“ (U11); „*Kad mane išgirstų!!!*“ (VM12). Virsmas iš vaiko į paauglį gali pasirodyti sunkus ir skaudus – tikimasi surimtėjimo, keičiasi kūnas, formuojasi sudėtingi tarpasmeniniai ryšiai, o vaikystė ir nerūpestingi jos džiaugsmas vis labiau pasilieka užmarštyje: „*Aš šiuo darbu nenorėjau nieko pasakyti, tik prisiminti vaikystę.*“ (G10). Grįžimas į vaikystės prisiminimus gali padėti paaugliui lengviau ištvirti sunkius šio gyvenimo etapo tarpsnius.

3.4. Kūno formos vizualinė projekcija atskleidžianti dalyvių patirtis prieš ir po tyrimo

Priedas Nr.1 atskleidžia tyrimo dalyvių (P), (U), (VS), (VM), (G), (A) kūno formos vizualizacinę projekciją, kaip dalyvės savo kūną matė prieš pradėdant ir baigiant tyrimą. Dalyvė (P) pirmajame piešinyje save įvardijo, kaip „Neatpažintą asmenybę“, nupiešė visą savo kūną, tačiau piešinyje nėra pėdų ir rankų pirštų, tai kaip šokio-judesio terapeuta suteikia prielaidą, jog šių kūno dalių vizualizuojant save - šiuo metu nėra ir tai galima skatinti atrasti ir pajusti judesiu, atkreipiant dėmesį sesijos metu į pėdas. Antrasis (P) dalyvės piešinys pavadinimu „Liūdnas debesėlis“, dalyvės nuotaiką tuo metu įtakojo vidiniai konfliktai su geriausia drauge, tačiau kūno piešimo struktūroje matomas pokytis - atsiradus pėdoms. Antroji dalyvė (VM) savo pirmąjį piešinį pavadino „Mano emocija yra liūdna, nes aš prisiminiau kai ką“ - piešinyje galima išvelgti išties liūdną emociją, apibrėžtos pėdos, kurias taip pat interviu metu įvardijo kaip asmeninį trūkumą, kūno dalies nepriėmimą: „*Pėdos, aš nepriimu jų.*“ (VM1). Antrojo (VM) piešinio pavadinimas „Banga“ - kuriame labiau matomi kiti papildomi objektai saulė ir kt. Pats kūnas užlietas tų objektų ir matosi tik veidas, emocija priešinga pirmajam piešiniui, veide nebematomos ašaros, kituose objektuose žymima šypsena, tai rodo pokytį - naujų suvokimų atsiradimą, interviu metu savo piešinio tikslą apibūdino, kaip norą, kad pasaulis išgirstų ir pamatytų ją ir jos unikalumą: „*Kad mane išgirstų!!!*“ (VM12). Dalyvės (G) pirmasis piešinys pavadinimu „Pavargęs“ - piešinyje matoma skylė pilve, nematyti pėdų, veido ir emocijų, taip pat pirmojo interviu metu (G) dalinosi, jog jai sunku kalbėti apie kūną: „*Kalbant apie kūną, norisi verkti, nes sunku atvirai išsakyti problemas*“ (G4). Tai atsispindėjo ir jos

piešinyje, tačiau antrame piešinyje matyti aiškūs pokyčiai, kurie atsispindėjo ir pavadinime „Liūdnas, bet ir linksmas” ir žodžiuose paskutinio interviu metu „*Aš šiuo darbu nenorėjau nieko pasakyti, tik prisiminti vaikystę.*“ (G10). Piešinyje matoma, jog atsirado kūno dalys, kurios buvo nuneigtos, pati piešinio emocija, tapo pozityvesnė, suteikianti vilties. (VS) dalyvės piešiniai neturėjo pavadinimo. Pirmojo piešinio rankų pozicija rodė - atsargumą, užsidarymą, tačiau antrame piešinyje matomos laisvos rankos esančios šalia kūno. Tai leido daryti prielaidą, kad dalyvei praėjus procesui pavyko labiau atsipalaiduoti. (A) Dalyvės piešiniai buvo taip pat be pavadinimų. Pirmame piešinyje ji savo kūną pateikė per tarsi berniuko prizmę, o antrame piešinyje jau matomas kūno pavidalas, kuris pateikiamas, kaip mergaitės su teigiama emocija. Interviu metu tiek tyrimo pradžioje, tiek pabaigoje dalinosi, jog ji savo kūną priima maksimaliai: „*savo kūne priimu viską.*“ (A1). Žvelgiant į abu piešinius galima daryti prielaidą, kad proceso metu dalyvė pajuto ir atrado savo moterišką prigimtį. (U) dalyvė pirmąjį piešinį pavadino „Laisvas”, o antrąjį – „Viltis”. Pirmajame piešinyje matoma, kad kūne nėra tam tikrų kūno dalių t.y. galvos, pėdų. Pirmojo interviu metu (U) dalinosi, jog jai sunku kalbėti apie kūną: „*Kalbant apie kūną, kyla liūdnos ir neįtikios emocijos, užplūsta ašaros ir neviltis.*“ (U4), tačiau antrajame piešinyje matomi pokyčiai. Atsirado kūno dalys, kurių nebuvo pirmoje dalyje, paskutinio interviu metu (U) dalinosi, kad jausmai prieštaringi, tarsi jaučiamasi geriau, bet vis tiek viduje vyksta lyginimasis su kitomis mergaitėmis: „*Po viso proceso kartais kyla gera emocija, nes aš turiu gražias akis, nosį, bet kartais pasijaučiu blogai, galvodama apie savo kūną, pavyzdžiui, pasižiūriu į kitas mergaites ir jos atrodo žymiai gražesnės negu aš.*“ (U6). Apibendrinant svarbu paminėti, kad kiekvieno paauglio procesas yra individualus ir reakcijos į jį yra skirtingos ir individualios.

DISKUSIJA

Šiame tyrime buvo nagrinėta paauglių suvokimo apie savo kūną tema, siekiant suprasti, kaip tai daro įtaką jų tapatumo formavimuisi bei socialinei ir psichologinei gerovei. Pagrįstos teorinės dalies analizės įžvalgos leido giliau suprasti, kaip paaugliai suvokia ir jaučia savo kūną bei kaip tai gali paveikti jų psichologinę būklę bei santykius su aplinka. Tai plačiai aptariama jau atliktuose, teorinėje dalyje minėtuose tyrimuose temomis – „Šokio-judesio terapijos nauda – paaugliams, patiriantiems nerimo sutrikimus“ (Posteraro, 2020) ir „Šokio-judesio terapijos įtaka paauglių moterų kūno įvaizdžiui“ (Lessing, 2010). Empirinio, menu grįsto tyrimo rezultatai patvirtino, kad dauguma paauglių patiria sunkumų priimant savo kūno pokyčius ir su jais susijusius paauglystės raidos ypatumus. Šie sunkumai gali būti susiję su aplinkinių, bendraamžių nuomone, visuomenės standartais ir ankstesnėmis patirtimis.

Tyrimo dalyvių pasisakymai atskleidė, kad paaugliai dažnai susiduria su iššūkiais bandant išreikšti savo jausmus ir emocijas apie savo kūną ir patį save, kalbėdami jie gėdijasi, jaučiasi nejaukiai. Tačiau saugioje terapinėje aplinkoje, per šokio-judesio terapijos sesijas, paaugliai gali labiau atsipalaiduoti ir tik judesiais išreikšti kylančius jausmus ar mintis.

Tyrimo rezultatai parodė, kad šokio-judesio terapija teigiamai veikia paauglių santykį su savo kūnu – dauguma dalyvių pastebėjo, kad ši terapija padėjo jiems priimti savo kūno pokyčius ir padidino pasitikėjimą savimi. Tačiau svarbu atkreipti dėmesį, kad šis teigiamas pokytis gali būti individualus ir priklausyti nuo kiekvieno paauglio unikalių poreikių bei konteksto.

Tiriamųjų patirtis rodo, kad grupinė šokio-judesio terapija suartina, padeda užmegzti socialinius ryšius, kurie yra kritiškai svarbūs paauglystės laikotarpyje. Taip pat, bendra patirtis padeda suvokti, kad esi ne vienas, bei kitų išgyvenimai ir patirtys yra panašios – šis suvokimas tyrimo dalyvėms padėjo labiau priimti save ir pasijausti geriau. Vėlgi, pabrėžiamas šokio-judesio terapijos vaidmuo, kadangi sesijų metu sukurta saugi erdvė leido kurti naujus, atvirus ryšius bendraamžių tarpe. Ir pats svarbiausias šio darbo tikslas – ankstyvojo amžiaus paauglių tapatumo įsisąmoninimas pasitelkiant šokio-judesio terapijos metodus šokio miniatiūros kūrimo procese buvo įgyvendintas, bei realizuotas šokio miniatiūroje „Noriu, kad mane išgirstum“. Šis darbas buvo kuriamas pasitelkiant penkis šokio-judesio terapijos metodus, kurie buvo aptarti teorinėje dalyje. Tyrimo dalyvės šokio miniatiūroje, norėjo atskleisti, ką reiškia būti paaugliu ir kaip dažnai suaugusieji ir net bendraamžiai jų nesupranta. Minėtame darbe dalyvės šokio etiudais atskleidė giliausius vidinius išgyvenimus, problemas ir istorijas, kurios joms buvo svarbios pasiekiant tą tašką kai jau tampama paaugliu t. y. vaikystės apraiškos, pirma diena mokykloje, pirmoji geriausia draugė ir pirmosios akimirkos atrandant savo mėgstamą

veiklą. Teorinėje dalyje minėtame tyrime „Šokio ir (arba) judesio terapija paauglystėje. Mokymasis apie paauglystę per šokio ir (arba) judesio terapijos studentų patyriminį judesį“ tyrimo rezultatai atskleidė, kad paaugliams labai sunku įvardyti ir išreikšti savo jausmus, kurie kyla iš vidaus. Dalyviai dalinosi, jog iki šokio-judesio terapijos sesijų jie nerado tinkamų išraiškos būdų, išskyrus judesį, kaip tapatybės konstravimo priemonę. Taip pat dalyviai teigė, kad judėdami, jie jaučia savo galią ir nebijo išreikšti net ir pačių jautriausių vidinių išgyvenimų. Vienas iš dalyvių dalinosi, kad šokis jam suteikė stabilumo savyje, tapo geriausia išraiškos priemone, atskleisti savo silpnąsias ir stiprias puses, bei taip pat per šokį kurti save ir savo tapatybę (Shuper Engelhard, 2014).

Vertinant šokio miniatiūros „Noriu, kad mane išgirstum“ kūrimo procesą, svarbu paminėti menu grįsto tyrimo metodų svarbą, pradedant asmeniniu tyrėjo dienoraščiu, kurį pasitelkus fiksuojami proceso stebėjimo duomenys. Tyrimo dalyvių patirčių atskleidimas atliktas, remiantis pusiau struktūruotu interviu, teminės analizės bei savo kūno formos vizualizacinės projekcijos metodų būdais. Menu grįstos metodologijos praplečia tradicines tyrimo žinių ribas, tyrimo dalyviai yra įgalinti labiau kontroliuotai atskleisti savo požiūrį. Menais grįsto tyrimo metodai leidžia surinkti daugiau duomenų tyrimui nei vien tik remiantis tradiciniais kokybiniais metodais (Riessman, 2008).

Tyrimo rezultatuose pasitvirtino aplinkos įtakos reikšmė tapatumo formavimosi procese. Paaugliai save vertina tik pasitelkdami bendraamžių nuomonę, todėl net ir minimaliausi atmetimo, nepritarimo, nepriėmimo požymiai turi didžiulę reikšmę ir įtaką paaugliui, kuris ir taip, dažnu atveju paauglystėje, save nuvertina (Dobson, 1999) Šeima, draugai ir mokytojai gali turėti didelę įtaką paauglių santykiui su savo kūnu ir gebėjimui priimti save. Rašydamos laiškus tyrimo dalyvės atskleidė, kad suaugusieji, pavyzdžiui mokytojai skatina lyginimąsi su kitais, kas neigiamai veikia jų savivertę. Tuo tarpu bendraamžiai dažnai neapgalvoja savo žodžių, komentuoja kūną ir žeidžia. Todėl svarbu atsižvelgti į šias aplinkybes, kuriant programas ar veiksmus, skirtus paauglių kūno sampratos gerinimui. Taip pat svarbu kurti saugią erdvę, kur kūno nėra gėdijimąsi, o kito kūnas nėra komentuojamas, taip skatinant ir formuojant sveiką santykį su savimi.

Šokio miniatiūrų kūrimo procese nagrinėtos dažniausiai pasitaikančios problemos, su kuriomis susiduria paaugliai, įskaitant nepasitikėjimą savo kūnu, santykių su bendraamžiais sunkumus, draugių išdavystes ir meninį darbą kaip būdą išreikšti savo vidinius jausmus, norus ir mintis. Šie iššūkiai atskleidė poreikį tęsti tyrimus ir kurti programas, skirtas šioms problemoms spręsti ir paauglių gerovei gerinti. Pastebėta, kad šokio-judesio terapija skatina artimesnį ryšį, dalijimąsi sunkumais, palaikymą ir bendrystę, o visi šie aspektai paaugliams padeda išgyventi pokyčių ir sunkių emocijų kupiną laikotarpį.

Taikant menu grįstą tyrimą, susiduriama su šiais ribotumais – duomenų rinkimo ir analizės metodai, dažnai rengiami naudojantis unikaliomis ir asmeniškai tyrimui pritaikytomis metodikomis, todėl gali būti sunku standartizuoti tyrimo procesą ir palyginti rezultatus su kitais tyrimais. Kitas svarbus aspektas, jog menu grįsti tyrimai dažnai remiasi subjektyviomis interpretacijomis ir individualia menininko, tyrėjo patirtimi. Tai gali apsunkinti objektyvių ir patikimų išvadų formulavimą tyrimo rezultatuose. Taip pat svarbu paminėti, kad menu grįstuose tyrimuose svarbus ir meninio rezultato tyrimas meninėmis priemonėmis, šios dalies tyrimo analizėje nėra. Tai įtakojo tyrimo dalyvių sprendimas ir prašymas – neapklausti jų tėvų ir artimųjų po premjeros, kadangi tai sudarė didžiąją daugumą žiūrovų, tyrimui duomenų analizei būtų nepakakę.

IŠVADOS

1. Apžvelgus šokio-judesio terapijos taikymo galimybes darbui su paaugliais, galima teigti, kad ši terapijos forma paaugliams yra priimtina ir veiksminga priemonė, padedanti išreikšti vidinius išgyvenimus ir atskleisti savo tapatumą jiems priimtinu būdu - judesiu. Literatūros apžvalgos rezultatai atskleidžia, jog šokio-judesio terapijos sesijų metu skatinama saviraiška, gerinamas kūno suvokimas, judesių koordinacija, stiprinama paauglių emocinė ir psichologinė būseną bei bendra fizinė savijauta. Tyrimų analizė rodo šokio-judesio terapijos grupinių sesijų naudą paaugliams. Jų metu skatinamas tarpasmeninių ryšių kūrimas ir socialinių įgūdžių plėtotė.
2. Menais grįsto tyrimo metodas yra unikalus tyrimo būdas, jungiantis meną ir mokslą. Tyrėjai naudoja meninius procesus, meno priemones (šokio, dailės, muzikos ar teatro) kaip duomenų rinkimo, analizės bei rezultatų vertinimo priemonę. Meninė raiška kaip alternatyvi kalba suteikia galimybę jautriau, atviriau tyrinėti pažeidžiamų asmenų ar grupių vidinio ir išorinio pasaulio patyrimo, suvokimo, išgyvenimo fenomenus, kas nebūtinai pavyktų pasitelkiant tradicines mokslinių tyrimų metodikas.
3. Šokio miniatiūros „Noriu, kad mane išgirstum“ kūrybinio proceso, pasitelkus šokio-judesio terapijos metodus, analizė išryškino šokio kaip išraiškos priemonės potencialą atskleidžiant ir estetiškai įprasminant šokyje paauglių mergaičių išgyvenimus. Mergaitės dalinosi kaip jos suvokia ir jaučia savo kūną bei kaip tai veikia jų tapatumo formavimąsi. Šis procesas skatino tyrimo dalyvių saviraišką, kūrybiškumą ir drąsą būti savimi šokyje. Kūrybinis bendradarbiavimas kėlė iššūkius ir mokė priimti sprendimus, susijusius su meninės vizijos įgyvendinimu. Bendras kūrybinis rezultatas patvirtino spontaniškos improvizacinės kūrybos ir interpretacijos etapų svarbą.
4. Teminė analizė atskleidė, kad dauguma paauglių neigiamai vertina savo kūną, kas menkina jų savivertę, mažina pasitikėjimą savimi ir kelia liūdesį. Paauglėms yra sunku priimti savo kūno pokyčius, atsirandančius paauglystės metu, be to didelę įtaką šiam procesui daro aplinkinių vertinimas bei lyginimasis su kitomis mergaitėmis. Kalbėti apie tokias neigiamas mintis ir jausmus paauglėms nejauku, drovu ar gėda. Tačiau neverbaliai per šokį-judesį reprezentuoti prisiminimai apie vaikystės žaidimus, draugystes ir išdavystes, nesutarimus su tėvais ar mokytojais leido mergaitėms priimti ir išreikšti išgyvenimus bei įžodinti, įsisąmoninti patiriamus pokyčius.

REKOMENDACIJOS

1. Formalaus ir neformalaus švietimo ugdymo vadovams siūloma įtraukti šokio-judesio terapijos užsiėmimus į mokyklų, jaunimo centrų ugdymo programas kaip dalį psichologinės ir emocinės sveikatos stiprinimo priemonių. Šokio-judesio terapijos sesijos galėtų padėti paaugliams geriau suprasti ir priimti savo kūną bei emocijas, bei stiprinti pasitikėjimą savimi.
2. Šokio-judesio terapeutams patariama skatinti grupinių šokio-judesio terapijos sesijų organizavimą paaugliams. Grupinės sesijos taip pat gali padėti paaugliams jaustis palaikomiems ir suprastiems savo bendraamžių.
3. Šokių mokytojams ir šokio-judesio terapeutams rekomenduojama plėtoti menais grįstos tyrimo metodologijos taikymą, tiriant paauglių emocinę ir psichologinę gerovę. Ši metodologija leidžia paaugliams išreikšti savo vidinį pasaulį pasitelkiant menines priemones, kas gali būti sunkiai pasiekama naudojant tradicines mokslines metodikas.
4. Choreografams, šokio-judesio terapeutams siūloma skatinti šokio miniatiūrų ir kitų kūrybinių projektų, tokių kaip „Noriu, kad mane išgirstum“, kūrimą ir įgyvendinimą. Tokie projektai ne tik padeda atskleisti dalyvių emocijas ir išgyvenimus, bet ir skatina jų saviraišką, kūrybiškumą ir bendradarbiavimą.
5. Tyrėjams rekomenduojama tęsti ir plėsti tyrimus apie šokio-judesio terapijos poveikį paaugliams, siekiant gauti išsamesnių duomenų ir geriau suprasti, kaip ši terapijos forma gali būti naudojama įvairiose kontekstuose. Tai leistų tobulinti esamas programas ir kurti naujas, atitinkančias paauglių poreikius.

LITERATŪROS ŠALTINIAI

- American Dance Therapy Association. (be datos). *What is Dance/Movement Therapy?* Paimta 2024 iš American Dance Therapy Association: <https://adta.memberclicks.net/what-is-dancemovement-therapy>
- Anderson, A. N., Kennedy, H., Dewitt, P., Anderson, E., & Wamboldt, M. Z. (2014). Dance/Movement Therapy Impacts Mood States of Adolescents in a Psychiatric Hospital. *The Arts in Psychotherapy, 41*(3), 41-47.
- Arnett, S., & Taber, S. (1994). Adolescence terminable and interminable: When does adolescence end? *Journal of Youth & Adolescence, 23*, 517-537.
- Balevičiūtė, R. (2017). Meninių tyrimų pažadai ir tikrovė. Meniniai tyrimai teatre. *Menotyra, 2*, 142-153.
- Balevičiūtė, R. (2020). Pažvelgti į problemas per menininkų vaizduotę. Pokalbis su Vytautu Michelkevičiumi. *7 meno dienos, 20*(1341), 4-5.
- Balevičiūtė, R., & Sokolovaitė, M. (2018). Kaip meniniai tyrimai gali padėti atsakyti į auditorijų įsitraukimo klausimus? *Informacijos mokslai, 84*, 81-91.
- Behrends, A., Müller, S., & Dziobek, I. (2012). Moving in and out of synchrony: A concept for a new intervention fostering empathy through interactional movement and dance. *The Arts in Psychotherapy, 39*(2), 107-116. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2012.02.003>.
- Block, B. A. (2001). The psychological cultural relational model applied to a therapeutic, educational adolescent dance program. *The Arts in Psychotherapy, 28*(2), 117-123.
- Blos, P. (1967). *The Second Individuation Process of Adolescence. The Psychoanalytic Study of the Child* (T. 22).
- Boydell, K. M., Gladstone, B. M., Volpe, T., Allemang, B., & Stasiulis, E. (2012). The Production and Dissemination of Knowledge: A Scoping Review of Arts-Based Health Research. *Forum: Qualitative Social Research, 13*(1).
- Boydell, K., & Jackson, S. (2010). *Research-based dance as a knowledge translation strategy*. Ottawa: CIHR Knowledge Translation Casebook.
- Branje, S. (2022). Adolescent identity development in context. Current Opinion in Psychology. *Current Opinion in Psychology, 45*.
- Britannica, The Editors of Encyclopaedia. (2010 m. Birželis 11 d.). *Denishawn School of Dancing and Related Arts*. *Encyclopedia Britannica*. Paimta 2023 m. Gruodis iš Britannica: <https://www.britannica.com/topic/Denishawn-School-of-Dancing-and-Related-Arts>
- Bruner, J. (1990). *Acts of meaning*. Harvard University Press.
- Bernstein, B. (2019). Empowerment-Focused Dance/Movement Therapy for Trauma Recovery. *American Journal of Dance Therapy, 41*(2), 193–213. <https://doi.org/10.1007/s10465-019-09310-w>
- Banevičiūtė, B. (2009) Šokio gebėjimų ugdymas ankstyvojoje paauglystėje: disertacija
- Braun, V., & Clarke, V. (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health, 11*(4), 589–597. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1628806>
- Braun, V. and Clarke, V. (2013) *Successful Qualitative Research: A Practical Guide for Beginners*. SAGE Publication, London.


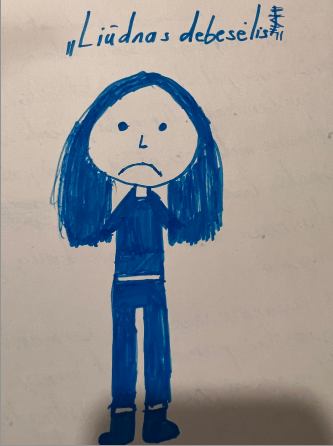

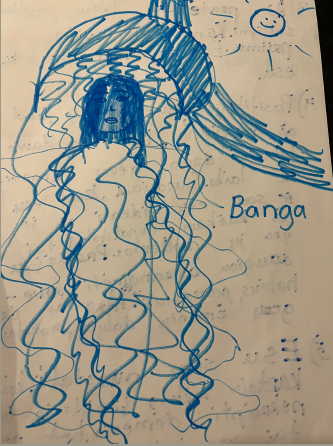
- Caldwell, L., & Robinson, H. T. (2016). *The Collected Works of D. W. Winnicott: Volume 9, 1969 - 1971*. New York: Oxford Academic.
- Chace, M. (1975). *Marian Chace: Her papers*. Columbia: American Dance Therapy Association.
- Chaiklin, S., & Wengrower, H. (2009). *The Art and Science of Dance/Movement Therapy*. Taylor and Francis.
- Chodorow, J. (1991). *Dance Therapy and Depth Psychology. The Moving Imagination*. Routledge.
- Cremin, H., Mason, C., & Busher, H. (2011). Problematising pupil voice using visual methods: Findings from a study of engaged and disaffected pupils in an urban secondary school. *British Educational Research Journal*, 37(4), 585-603.
- Dobson, J. (1999). *Užsispyręs vaikas. Nuo gimimo iki paauglystės*. Kaunas.
- Duberg, A. (2012). Something about the dance. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 166(11), 1037-44.
- Eke, L., & Gent, A. (2010). Working with withdrawn adolescents as a moving experience: A community resourced project exploring the usefulness of group dance movement psychotherapy within a school setting. *Body Movement and Dance in Psychotherapy*, 1, 45-57.
- Erikson, E. (1959). *Theory of identity development*. New York: International Universities Press.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity Youth and Crisis*. W. W. Norton & Company.
- Eisner, E. (2002). *The arts and the creation of mind*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Gedutis, A. (2015). Meninis tyrimas: kaip „supiršti“ mokslą ir meną? *Actia academie artium vilnensis*, 79, 15-29.
- Greenwood, J. (2012). *Arts-Based Research. University of Cantenbury*.
- Greenwood, J. (2019) *Arts-Based Research*.
<https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190264093.013.29>
- Groff, D. G., & Kleiber, D. A. (2001). Exploring the identity formation of youth involved in an adapted sports program. *Therapeutic Recreation Journal*, 35, 318-332.
- Hall, G. S. (1904). *Adolescence: Its psychology and its relations to physiology, anthropology, sociology, sex, crime, religion and education*. D Appleton & Company.
- Hamera, J. (2011). Performance ethnography. In N. K. Denzin & Y. Lincoln (Eds.), *The SAGE handbook of qualitative research* (4th ed., pp. 317–329). London, U.K.: SAGE.
- Jeong, Y., Hong, S., Lee, M., Park, M., Kim, Y., & Suh, C. (2005). Dance movement therapy improves emotional responses and modulates neurohormones in adolescents with mild depression. *International Journal of Neuroscience*, 115(12), 1771-20.
- Jones, K. (2010). *Performative social science: What it is, What it isn't*. Bournemouth University.
- Jovaiša, L. (2007). *Enciklopedinis edukologijos žodynas*. Vilnius: Gimtasis žodis.
- Kontos, P., & Naglie, G. (2007). Bridging theory and practice: Imagination, the body, and person-centred dementia care. *Dementia*, 6(4), 549-569.
- Laužikas, J. (1993). *Pedagoginiai raštai. Pedagogikos klasika*.
- Leavy, P. (2009). *Oral history: Understanding qualitative research*. New York: Oxford University Press.
- Leavy, P. (2011). *Essentials of transdisciplinary research: Using problem-centered methodologies*. Walnut.

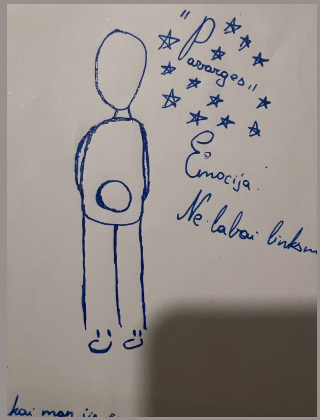



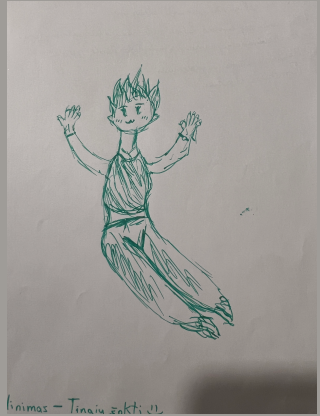
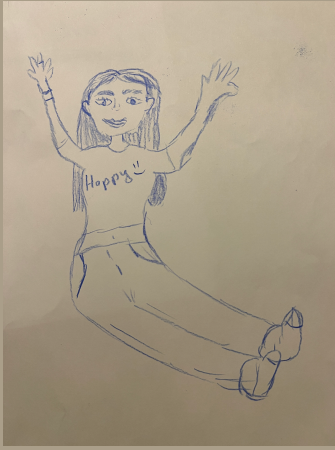
- Leavy, P. (2014). *The Oxford Handbook of Qualitative Research*. Oxford: Oxford University Press.
- Leavy, P. (2015). *Method meets art: Arts-based research practice (2nd ed)*. New York: Guilford Press.
- Lessing, A. C., & Fourie, J. (2010). The influence of dance and movement therapy (DMT) on the body image of female adolescents. *African Journal for Physical Health Education Recreation and Dance*, 16(2).
- Lietuvos šokio-judesio terapijos asociacija. (be datos). *Kas yra šokio-judesio terapija?* Paimta 2024 iš Lietuvos šokio-judesio terapijos asociacija: <https://www.lsjta.lt/sokio-judesio-terapija>
- Liudmila Rupšienė (2007). Kokybinio tyrimo duomenų rinkimo metodologija. Klaipėdos universitetas, https://www.researchgate.net/publication/323497804_Kokybiniu_tyrimu_duomenu_rinkimo_metodologija
- Macken, S., Nathan, S., Jersky, M., Boydell, K. M., & Gibson, A. (2021). Body mapping in a drug and alcohol treatment program: eliciting new identity and experience. *Int J Environ Res Public Health*, 18(9), 4942.
- Makušina, O. P. (2002). Priežinai psichologičeskoi zavisimosti ot roditelei v podroostkovom vozraste. *Voprosi psichologii*, 5, 135-143.
- Mannheim, E. G., Helmes, A., & Weis, J. (2013). Dance/movement therapy in oncological rehabilitation. *Forsch Komplementmed*, 20(1), 33-41.
- Marcia, J. E. (1966). Development and validation of ego-identity status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3(5), 551-558. <https://doi.org/10.1037/h0023281>.
- Margariti, A., Ktonas, P., Hondraki, P., Daskalopoulou, E., Kyriakopoulos, G., Economou, N. T., Tsekou, H., Paparrigopoulos, Th., Vaslamatzis, G. (2012). An application of the Primitive Expression form of dance therapy in a psychiatric population. *The Arts in Psychotherapy*, 39, 95-101.
- McGarry, L. M., & Russo, F. A. (2011). Mirroring in Dance/Movement Therapy: Potential mechanisms behind empathy enhancement. *The Arts in Psychotherapy*, 38(3), 178-184. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2011.04.005>.
- Michelevičius, V. (2016). *Meninio tyrimo suvesti. Žinojimo kontūrais*. Vilnius: Vilniaus dailės akademijos leidykla.
- Nathan, S., Hodgins, M., Wirth, J., Ramirez, J., Walker, N., & Cullen, P. (2023). The use of arts-based methodologies and methods with young people with complex psychosocial needs: A systematic narrative review. *Health Expectations*, 26(2), 795-805.
- Navaitis, G. (2001). *Psichologinė parama paaugliui*. Vilnius: Kronta.
- Noshpitz, J. D. (1994). Self-destructiveness in adolescence. *American Journal of Psychotherapy*, 48, 3.
- Payne, H. (2004). *Dance movement therapy: Theory, Research and Practice*. Routledge.
- Payne, H. (2008). *Dance movement therapy: Theory, Research and Practice (2nd edition)*. Routledge.
- Payne, H., Koch, S., & Tantia, J. (2019). *The Routledge International Handbook of Embodied Perspectives in Psychotherapy: Approaches from Dance Movement and Body Psychotherapies*. Oxon: Routledge.
- Petrulytė, A. (2003). *Jaunesniojo paauglio socialinė raida*. Presvika.

- Posteraro, R. A. (2020). *Benefits of Dance/Movement Therapy for Adolescents with Anxiety*. Long Beach: California State University.
- Preston-Dunlop, V. (be datos). *Rudolf Laban*. Paimta 2024 iš Trinity Laban Conservatoire of Music & Dance: <https://www.trinitylaban.ac.uk/about-us/history/rudolf-laban/>
- Ramanauskienė, R., Valantinas, A., & Endriulaitienė, A. (2004). Paauglių savęs vertinimo bei santykių su bendraamžiais ir tėvais sąveikos ypatumai. *Pedagogika: mokslo darbai*, 71, 91-92.
- Riessman, C. K. (2008). *Narrative methods for the human sciences*. Sage Publications, Inc.
- Romanie Bosman. (be datos). *Movement Analysis*. Paimta 2024 iš Romanie Bosman: <https://www.romaniebosman.com/en/beyond-dance/movement-analysis/>
- Savin-Baden, M., & Wimpenny, K. (2014). *A practical guide to arts-related research*. Rotterdam: Sense Publishers.
- Shuper Engelhard, E. (2014). Dance/movement therapy during adolescence – Learning about adolescence through the experiential movement of dance/movement therapy students. *The Arts in Psychotherapy*, 41(5), 498-503.
- Studd, K., & Cox, L. (2019). *Everybody is a Body: Second Edition*. Dog Ear Publishing.
- Sana Loue, J. D. (2008). *The transformative power of metaphor in therapy*. Springer Publishing Company.
- Sally N. (2023) The use of arts-based methodologies and methods with young people with complex psychosocial needs: A systematic narrative review. <https://doi.org/10.1111/hex.13705>
- Tokarchuk, J. (2018). Adolescents, Empathy and Dance Movement Therapy, A Literature Review. *Expressive Therapies Capstone Theses*, 45.
- Tsachor, R. P., & Shafir, T. (2017). A somatic movement approach to fostering emotional resiliency through laban movement analysis. *Frontiers in Human Neuroscience*(11), 410. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2017.00410>.
- Vaičiulienė, A. (1998). *Paauglystė - didelių permainų metas*. Vilnius: Vilniaus pedagoginis universitetas.
- Varto, J. (2022). *Meninis tyrimas. Kas tai? Kas jį atlieka ir kodėl?* Vilnius: Vilniaus dailės akademija.
- Vilniaus Universitetas. (be datos). *Menų terapija (šokio-judesio terapija)*. Paimta 2024 iš Vilniaus Universitetas: <https://www.vu.lt/studijos/stojantiesiems/magistro-studiju-sarasas/menu-terapija-sokio-judesio-terapija>
- Weitz, N. (2018). The Importance Of The Dance Movement Therapy In General And Child Therapy. *Education, Reflection, Development – ERD 2017*, 41, 375-382. <https://doi.org/10.15405/epsbs.2018.06.44>.

PRIEDAI

Priedas Nr. 1

Vardas	Piešiniai tema: „Mano kūnas“ prieš tyrimą	Piešiniai tema: „Mano kūnas“ po tyrimą	Amžius	Lankytojų šokio-judesio terapijos užsiėmimų skaičius
(P)	<p>Neatpažinta asmenybė</p> 	<p>„Liūdnas debesėlis“</p> 	11	12
(VM)	 <p>MANO EMOCIJA YRA STOJI TIESI LIŪDNA NOS BŪS KŪSEMINTIA KAI KŪ</p>	 <p>Banga</p>	11	10

(G)			11	11
(VS)			11	12
(A)			12	12

(U)			11	11
-----	---	--	----	----

Priedas Nr. 2

Pirmojo interviu prieš pradėdant tyrimą klausimai:

1. Kaip jaučiuosi savo kūne, ko jame nepriimu?
2. Ko savo kūne gėdyjuosi?
3. Ar komentuoju kito žmogaus kūną?
4. Kokios emocijos kyla kalbant apie kūną?
5. Su kokiais problemomis susiduriu, kokią problemą norėčiau išspręsti?

Antrojo interviu klausimai pasibaigus 12 sesijų:

1. Kaip jaučiuosi savo kūne pasibaigus kūrybiniam procesui?
2. Kas manyje pasikeitė?
3. Ką atradau šiame procese?

Trečiojo interviu po tyrimo klausimai:

1. Kas pakito kūne po viso proceso? Ko savo kūne vis dar nepriimu?
2. Ką davė šis procesas, kaip paauglei? Ką suvokiau, atradau?
3. Kokios emocijos kyla kalbant apie savo kūną po viso proceso?
4. Ką šiuo darbu norėjote pasakyti žmonėms?