

VILNIAUS UNIVERSITETO MEDICINOS FAKULTETAS

IR

LIETUVOS MUZIKOS IR TEATRO AKADEMIJA

Menų terapijos (Dailės terapijos specializacijos)

antrosios pakopos (magistrantūros) studijų

Baigiamasis darbas

Itin jautrių ankstyvųjų paauglių savivokos ir savigarbos kaita individualios dailės terapijos procese

Change in Self-Concept and Self-Esteem of Highly Sensitive Early Adolescents in Individual Art
Therapy

Kamilija Teklė Čizaitė

Darbo vadovė Dr. Audronė Brazauskaitė

Konsultantė Dr. Rima Breidokienė

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

Registracijos Nr. _____
(pildo atsakingas Katedros/Klinikos darbuotojas)

Studento elektroninio pašto adresas (kamilija.cizaitė@mf.stud.vu.lt)

Padėka

Dėkoju savo darbo vadovei Dr. Audronei Brazauskaitei už skirtą laiką, atidumą ir diskusijas viso tyrimo laikotarpiu – nuo temos ieškojimo, konsultavimo dailės terapijos sesijų metu, iki piešinių tyrinėjimo ir išvadų tikslinimo.

Nuoširdus ačiū šio darbo konsultantei Dr. Rimai Breidokienei už itin vertingas, profesionalias ir taiklias įžvalgas, kurios buvo būtinos norint giliau ir tikslingiau suprasti ir aprašyti paauglių psichologijos ypatumus bei kiekybinio tyrimo subtilybes.

Dėkoju visiems studijų metu sutiktiems dėstytojams, kurių suteiktas žinias ir įžvalgas panaudojau ir pritaikiau šiame baigiamajame darbe.

Dėkoju Vilniaus universitetui, šio darbo recenzentui ir gynimo komisijai už galimybę gilintis į man svarbią temą, ją pristatyti, būti išklausytai, įvertintai ir taip skleisti žinią apie itin jautrius asmenis.

Šiltas ačiū mano dailės terapijos studijų grupės draugams už saugią erdvę būti savimi, už priėmimą, dalinimąsi, tarpusavio palaikymą, įkvėpimą, profesinį ir asmeninį augimą bei brangius atsiminimus iš šių magistro studijų.

Dėkoju savo šeimai – tėvams, sesei, partneriui – už tikėjimą manimi, emocinį palaikymą, erdvę rašymui ir švelnius priminimus poilsui.

Ir galiausiai, ačiū Ludovico Einaudi už vienintelę man tikusią muziką, kuri leido susikaupti ir nesiblaškant panirti į tyrimo ir rašymo procesą.

TURINYS

Santrauka.....	5
Summary.....	7
Sąvokų ir santrumpų žodynėlis.....	9
Įvadas.....	10
1 SKYRIUS. ITIN JAUTRUS ASMUO ANKSTYVOJOJE PAAUGLYSTĖJE.....	13
1.1 Ankstyvoji paauglystė.....	13
1.1.1 Ankstyvosios paauglystės raidos uždaviniai, rizikos ir atsparumo veiksniai.....	13
1.1.2 Savivoka ir savigarba.....	14
1.2 Itin jautrus asmuo.....	15
1.2.1 Itin jautraus asmens samprata.....	15
1.2.2 Jautrumo sąvokos problematika.....	17
1.2.3 Itin jautrių asmenų patiriami sunkumai.....	18
1.2.4 Intervencijų problematika.....	22
1.3 Dailės terapijos metodų taikymo galimybių analizė.....	23
1.3.1 Dailės terapijos poveikis savigarbai ir savivokai.....	23
1.3.2 Dailės terapijos poveikis nerimui.....	24
1.3.3 Dailės terapijos poveikis pernelyg didelei stimuliacijai.....	24
1.3.4 Dailės terapijos poveikis paauglių psichinei sveikatai.....	25
1.3.5 Dailės terapija kaip prevencija.....	26
1.4 Dailės terapijos itin jautrių paauglių savivokai ir savigarbai tyrimų analizė.....	26
1.5 Literatūros apžvalgos apibendrinimas.....	27
2 SKYRIUS. EMPIRINIS TYRIMAS – ITIN JAUTRIŲ ANKSTYVŲJŲ PAAUGLIŲ SAVIVOKOS IR SAVIGARBOS KAITA INDIVIDUALIOS DAILĖS TERAPIJOS PROCESU.....	29
2.1 Tyrimo metodologija.....	29
2.1.1 Tyrimo pobūdis.....	29
2.1.2 Tyrimo organizavimas.....	29
2.1.3 Tyrimo dalyvių charakteristika ir atranka.....	32
2.1.4 Tyrimo duomenų rinkimo metodai ir instrumentai.....	34
2.1.5 Tyrimo duomenų analizės metodai.....	36
2.1.6 Tyrimo etika.....	38
2.2 Tyrimo rezultatų analizė.....	41
2.2.1 Savigarbos požymiai pagal Rosenberg savigarbos skalę.....	41
2.2.2 Savivokos požymiai pagal Harter vaikų skalę.....	42
2.2.3 Tyrimo dalyvio Beno vaizdinių analizė.....	45
2.2.3.1 Beno pristatymas.....	45
2.2.3.2 Beno vaizdinių turinio analizė.....	47
2.2.3.3 Beno žmogaus figūros piešinių palyginimas.....	55
2.2.4 Tyrimo dalyvio Mato vaizdinių analizė.....	57
2.2.4.1 Mato pristatymas.....	57
2.2.4.2 Mato vaizdinių turinio analizė.....	58
2.2.4.3 Mato žmogaus figūros piešinių palyginimas.....	65
2.2.5 Tyrimo dalyvio Aro vaizdinių analizė.....	68
2.2.5.1 Aro pristatymas.....	68

2.2.5.2 Aro vaizdinių turinio analizė.....	69
2.2.5.3 Aro žmogaus figūros piešinių palyginimas.....	82
2.2.6 Kokybinės piešinių analizės rezultatų apibendrinimas.....	85
2.2.7 Kiekybinio ir kokybinio tyrimų rezultatų sąsajos.....	85
Apibendrinimas.....	89
Diskusija.....	90
Išvados.....	91
Rekomendacijos.....	92
Literatūros sąrašas.....	93
Priedai.....	105

Santrauka

Šiame magistro darbe analizuojama itin jautrių ankstyvųjų paauglių savivokos ir savigarbos kaita individualios dailės terapijos procese. Tyrimas yra aktualus dėl mažo šios temos ištirimo masto tiek Lietuvoje, tiek pasaulyje, nors itin jautrių asmenų grupė, ypač ankstyvųjų paauglių tarpe, dažnai susiduria su padidintu psichologiniu pažeidžiamumu.

Tyrimo tikslas - Ištirti itin jautrių ankstyvųjų paauglių savivokos ir savigarbos kaitą taikant individualią dailės terapiją.

Tyrimo uždaviniai:

1. Apžvelgti itin jautrių ankstyvųjų paauglių problematiką ir dailės terapijos taikymo galimybes;
2. Įvertinti bendrus tyrimo dalyvių savivokos ir savigarbos lygių pokyčius taikant Rosenberg savigarbos ir Harter vaikų savivokos skales;
3. Išanalizuoti individualių tyrimo dalyvių savivokos ir savigarbos pokyčius, taikant vaizdinių turinio analizę ir žmogaus figūros piešinių analizę;
4. Atrasti ir aprašyti sąsajas tarp kiekybinio ir kokybinio tyrimų rezultatų.

Tyrimas atliktas naudojant mišrią **metodologiją** – kiekybinis tyrimas (ikieksperimentinis vienos grupės intervencinis) ir kokybinis tyrimas (vaizdinių turinio analizė, žmogaus figūros piešinio analizė).

Kiekybiniai **duomenys rinkti** pasitelkiant Rosenberg savigarbos ir Harter Vaikų savivokos skales, o kokybiniai – stebėjimą ir vaizdinių analizę. Tyrime dalyvavo septyni 11-15 metų moksleiviai iš trijų Vilniaus mokyklų, dalyvavę devyniose individualios dailės terapijos sesijose.

Kokybinio tyrimo **rezultatai** atskleidė, kad po dailės terapijos intervencijos dalyvių savigarbos lygis statistiškai reikšmingai padidėjo ($p=0,034$), su dideliu efekto dydžiu ($r=0,87$), o savivokos lygis taip pat padidėjo ($p=0,031$) su dideliu efekto dydžiu ($r=0,88$). Kokybinė vaizdinių analizė atspindėjo ir papildė kiekybinio tyrimo rezultatus atskleisdama gilesnius asmeninius pokyčius. Vaizdinių turinio analizės, žmogaus figūros piešinių palyginimo ir tyrėjos dienoraščio analizės pagalba buvo atskleista padidėjusi tyrimo dalyvių savivoka ir savigarba, o tai buvo matoma per tematinius ir simbolinius piešinių pokyčius, dailės priemonių ir kūrybinės išraiškos transformaciją, piešinio kompozicijos virsmą, žmogaus figūros piešinių bruožų gausėjimą ir paties proceso/elgesio pokyčius.

Tyrimo išvados:

1. Remiantis teorinės literatūros analize, galima teigti, kad dailės terapija yra veiksmingas metodas, padedantis itin jautriems ankstyviesiems paaugliams stiprinti savivoką ir savigarbą, nes ji sukuria saugią erdvę emocinei raiškai, leidžia tyrinėti vidinį pasaulį ir skatina savęs priėmimą.
2. Kiekybinio tyrimo rezultatai parodė, kad individualios dailės terapijos sesijos turėjo teigiamą reikšmę tyrimo dalyvių savigarbos lygiui – po intervencijos visų, išskyrus vieną, dalyvių savigarbos rodikliai pagerėjo su statistiškai reikšmingu pokyčiu ($p=0,034$) ir dideliu efekto dydžiu ($r=0,87$). Tyrimo dalyvių savivokos lygis taip pat padidėjo ($p=0,031$) su dideliu efekto dydžiu ($r=0,88$).
3. Atlikus vaizdinių turinio analizę ir žmogaus figūros piešinių analizę individualių tyrimo dalyvių savivokos pagerėjimas piešiniuose atsiskleidė: ramiais, tiksliais judesiais, sensorinių dailės priemonių naudojimu, spalvų maišymu, plačiu spalvų spektru, aiškiomis linijomis, ramaus vandens, švelnesnių gyvūnų, artimesnio realybei pasaulio, augančių lapuočių vaizdavimu. Savigarbos padidėjimas piešiniuose atsiskleidė: pagrindo linijos įtraukimu, proporcinga kompozicija, integruotais elementais, didesniu lapo formatu, aiškiai nuo fono atskirtais objektais, detaliais veido bruožais (plaukų, nosies, burnos vaizdavimas), plačia šypsena, detalesniu kūno, drabužių vaizdavimu, detalesniu namo piešiniu. Savivokos ir savigarbos pagerėjimas bendrai išryškėjo pozityvesnėmis refleksijomis bei gebėjimu piešinio elementus susieti su savimi.
4. Išanalizavus ir apjungus kiekybinio ir kokybinio tyrimų rezultatus matomos aišrios paralelės. Savivokos lygio padidėjimas (+4,6%) atsiskleidė per kompleksinius teminius/simbolių pokyčius (ramaus vandens, švelnesnių gyvūnų, artimesnio realybei pasaulio, augančių lapuočių vaizdavimas) ir dailės priemonių bei išraiškos virsmą (ramūs, tikslūs judesiai, užtikrintos linijos, platus spalvų įtraukimas bei spalvų maišymas, sensorinių dailės priemonių naudojimas), o žymus savigarbos padidėjimas (+18,8%) – per piešinio kompozicijos kismą (pagrindo linijos atsiradimas, logiškai integruoti elementai, proporcinga kompozicija, objektai aiškiai atskirti nuo fono, didesnis popieriaus lapo formatas) ir projekcinių piešinių bruožų pokyčius (detalus veidas – vaizduojami plaukai, burna, nosis, detalus kūnas, drabužiai, atvira šypsena, detalesnis namo vaizdavimas – daugiau langų). O abiejų konstrukčių teigiamas pokytis atsiskleidė per dailės terapijos proceso bei tyrimo dalyvių elgesio pokyčius (pozityvesnė refleksija ir gebėjimas susieti piešinio elementus su savo mintimis ir jausmais).

Raktažodžiai: itin jautrus paauglys, itin jautrus asmuo, individuali dailės terapija, savivoka, savigarba, ankstyvoji paauglystė.

Summary

This master's thesis explores the changes in self-concept and self-esteem of highly sensitive early adolescents in the process of individual art therapy. The research is relevant due to the limited extent to which this topic has been studied both in Lithuania and globally, despite the fact that highly sensitive individuals—especially in early adolescence—often face increased psychological vulnerability.

The aim of the research was to examine changes in self-concept and self-esteem in highly sensitive early adolescents through the application of individual art therapy.

Research objectives:

1. Review the issues faced by highly sensitive early adolescents and the potential application of art therapy;
2. Assess overall changes in the participants' levels of self-concept and self-esteem using the Rosenberg Self-Esteem Scale and the Harter Self-Perception Profile for Children;
3. Analyze individual changes in participants' self-concept and self-esteem through Visual Content Analysis and Human Figure Drawing analysis;
4. Identify and describe the connections between the quantitative and qualitative research data.

The study employed a **mixed-methods design** – a quantitative study (pre-experimental, one-group intervention) and a qualitative study (Visual Content Analysis and Human Figure Drawing Analysis).

Quantitative **data were collected** using the Rosenberg Self-Esteem Scale and the Harter Self-Perception Profile for Children, while qualitative data were collected through observation and visual analysis. The study involved seven students aged 11–15 from three schools in Vilnius, each of whom participated in nine individual art therapy sessions.

Quantitative **results** revealed that, following the art therapy intervention, participants' self-esteem levels increased significantly ($p=0.034$) with a large effect size ($r=0.87$), and self-concept levels also increased significantly ($p=0.031$) with a large effect size ($r=0.88$). The qualitative visual analysis supported and enriched the quantitative findings, revealing deeper personal transformations. Through Visual Content Analysis, comparison of Human Figure Drawings, and analysis of the researcher's journal, an increase in participants' self-concept and self-esteem was identified. This was evident in thematic and symbolic changes in drawings, transformation in the use of art materials and creative expression, evolution of composition, increased detail in Human Figure Drawings, and observable behavioral/process changes during sessions.

Research Conclusions:

1. Based on the analysis of theoretical literature, it can be stated that art therapy is an effective method for helping highly sensitive early adolescents to strengthen their self-concept and self-esteem. It creates a safe space for emotional expression, enables exploration of the inner world, and encourages self-acceptance.
2. The results of the quantitative study showed that individual art therapy sessions had a positive impact on the participants' self-esteem levels—after the intervention, the self-esteem indicators improved for all participants except one, with a statistically significant change ($p=0.034$) and a large effect size ($r=0.87$). The level of self-concept also increased ($p=0.031$) with a large effect size ($r=0.88$).
3. After visual content analysis and analysis of human figure drawings, improvements in individual participants' self-concept were revealed in the drawings through: calm, precise movements; use of sensory art materials; color blending; wide color spectrum; clear lines; depictions of calm water, gentler animals, a world closer to reality, and growing deciduous trees. Increased self-esteem was reflected in drawings by: the inclusion of a ground line; proportionate composition; integrated elements; larger paper formats; objects clearly separated from the background; detailed facial features (depiction of hair, nose, mouth); broad smiles; more detailed representations of the body and clothing; more detailed house drawings. The improvement in both self-concept and self-esteem was generally evident through more positive reflections and the ability to relate elements of the drawing to the self.
4. After analyzing and integrating the quantitative and qualitative research results, clear parallels emerged. The increase in self-concept (+4.6%) was revealed through complex thematic/symbolic changes (e.g., depictions of calm water, gentler animals, a more realistic world, growing deciduous trees) and transformations in the use of materials and expression (calm, precise movements; confident lines; extensive use and blending of colors; use of sensory art materials). The increase in self-esteem (+18.8%) was reflected in changes of drawing composition (emergence of a ground line, logically integrated elements, proportionate composition, objects clearly separated from the background, larger paper format) and changes in features of projective drawings (detailed face – depiction of hair, mouth, nose; detailed body and clothing; broad smile; more detailed house drawing – more windows). Positive changes in both constructs were also evident in the changes within the art therapy process and participant behavior (more positive reflections and the ability to connect drawing elements to their own thoughts and feelings).

Keywords: highly sensitive adolescent, highly sensitive person, individual art therapy, self-concept, self-esteem, early adolescence.

Sąvokų ir santrumpų žodynėlis

Ankstyvoji paauglystė – raidos tarpsnis nuo 10 iki 14 metų, pasižymintis dramatiškais fiziniais, kognityviniais ir socialiniais pokyčiais, kurie sudaro pagrindą asmeniniams gebėjimams bei siekiams visam likusiam gyvenimui (Blum et al., 2014).

IJA (itin jautrus asmuo) – asmuo, turintis sensorinio procesinio jautrumo savybę (Aron et al., 2012).

Savigarba (arba savivertė) – yra emocinis subjektyvus aspektas, kuris paprastai apibūdina, kaip mes jaučiamės arba kaip vertiname save (Huitt, 2009).

Savivoka – daugialypis darinys, apimantis subjektyvų suvokimą apie save, savo kūną, psichinę veiklą, socialines nuostatas ir prisitaikymą įvairiuose gyvenimo aspektuose (Di Blasi et al., 2014).

SPJ (sensorinis procesinis jautrumas) – genetiškai nulemtas asmenybės bruožas, būdingas kai kuriems asmenims, pasižymintis padidėjusiu centrinės nervų sistemos jautrumu, gilesniu fizinių, socialinių ir emocinių dirgiklių kognityviniu apdorojimu ir aukštesniu emociniu reaktyvumu (Aron et al., 2012).

Ivadas

Temos aktualumas. Itin jautrus asmuo (IJA) yra amerikiečių psichologės Elaine N. Aron sukurtas terminas, kuris apibūdina žmones, turinčius įgimtą sensorinio procesinio jautrumo (SPJ) savybę. Šis populiacijos pogrupis pasižymi padidėjusiu emociniu jautrumu, stipresniu reaktyvumu tiek išoriniams, tiek vidiniams dirgikliams ir gilesniu informacijos apdorojimu. Nors IJA sudaro apie 20-30% visos populiacijos, ši savybė mūsų visuomenėje yra priimama kaip pernelyg didelis drovumas, negebėjimas prisitaikyti, silpnybė (Aron, 2014/1997). Tai sukelia įvairias stigas, išankstinius nusistatymus prieš jautrius žmones. Būtent iš to kyla dažniausia itin jautrių asmenų problema – žema savigarba ir nepasitikėjimas savimi (Aron, 2011). Be to, sensorinis procesinis jautrumas dažnai yra painiojamas su sensoriniu procesiniu sutrikimu (Galiana-Simal et al., 2020). O taip pat ir su kitais rimtais klinikiniais sutrikimais, pasižyminčiais panašiais simptomais – autizmo spektro sutrikimu, potrauminio streso sutrikimu, šizofrenija (Acevedo et al., 2018). Nenuostabu, kad itin jautrūs asmenys, o ypač, vaikai ir paaugliai, dažnai yra nesuprasti ne tik savo bendraamžių, mokytojų, šeimos, bet net ir sveikatos specialistų.

Yra įrodyta, kad itin jautrūs žmonės yra labai intuityvūs, kūrybiški, juos ypač traukia menas bei gamta, todėl dailės terapija gali būti puikus būdas geriau pažinti save ir atrasti stipriąsias savo jautrumo puses (Bridges & Schendan, 2019). Tyrimai rodo, kad tiek dailės psichoterapija, tiek dailė kaip terapija yra labai naudinga savigarbos auginimui ir savo jautrumo priėmimui (Hartz & Thick, 2005). Be to, kadangi itin jautriais asmenimis yra gimstama, o ne tampama, svarbu atkreipti dėmesį į jau vaikystėje ir ankstyvojoje paauglystėje pasireiškiančius iššūkius bei sunkumus.

Temos ištirtumas. Dėl sąvokos naujumo, tyrimų būtent apie dailės terapijos poveikį itin jautriems asmenims nėra. Pavyko rasti tik vieną meno terapijos itin jautriems paaugliams tyrimą. Sarah Sofia Strader-Garcia (JAV) tyrė grupinės meno terapijos poveikį itin jautrių paauglių savigarbai ir nerimui. Rezultatai atskleidė, kad po meno terapijos sesijų reikšmingai sumažėjo nerimas ir reikšmingai pagerėjo savigarba – bendrai savigarba padidėjo 57 proc., o tarp tų, kurie lankė daugiau meno terapijos sesijų, rezultatai buvo dar žymesni (Strader-Garcia, 2012).

Šio magistro darbo tyrimas pasižymi keliais išskirtinumais. Visų pirma, buvo tiriamas būtent individualios dailės terapijos poveikis tyrimo dalyvių savivokai ir savigarbai, kas yra nauja. Antra, tyrimo dalyvių grupė yra nauja ir netirta pasitelkiant būtent individualią dailės terapiją kaip intervenciją.

Temos naujumas. Ši tema kol kas nėra moksliskai nagrinėta Lietuvoje, o pasaulyje irgi galima rasti tyrimų nebent apie dailės terapiją paaugliams arba bendrų straipsnių apie itin jautrius asmenis, bet

tyrimų būtent apie dailės terapijos poveikį itin jautriems paaugliams nėra. Todėl šiuo darbu yra siekiama praplėsti domėjimąsi šia populiacijos grupe ir galimomis dailės terapijos intervencijomis, kurios galėtų stiprinti šių asmenų savivoką, savigarbą bei bendrą emocinę gerovę.

Tyrimo problema. Ar individuali dailės terapija gali prisidėti prie itin jautrių ankstyvųjų paauglių savivokos ir savigarbos stiprinimo?

Tyrimo objektas. Itin jautrių ankstyvųjų paauglių savivokos ir savigarbos kaita taikant individualią dailės terapiją.

Tyrimo tikslas. Ištirti itin jautrių ankstyvųjų paauglių savivokos ir savigarbos kaitą taikant individualią dailės terapiją.

Tyrimo uždaviniai:

1. Apžvelgti itin jautrių ankstyvųjų paauglių problematiką ir dailės terapijos taikymo galimybes;
2. Įvertinti bendrus tyrimo dalyvių savivokos ir savigarbos lygių pokyčius taikant Rosenberg savigarbos ir Harter vaikų savivokos skales;
3. Išanalizuoti individualių tyrimo dalyvių savivokos ir savigarbos pokyčius, taikant vaizdinių turinio analizę ir žmogaus figūros piešinio analizę;
4. Atrasti ir aprašyti sąsajas tarp kiekybinio ir kokybinio tyrimų rezultatų.

Tyrimo tipas. Mišrus: kiekybinis (ikieksperimentinis vienos grupės intervencinis tyrimas) ir kokybinis (tyrimo dalyvių dailės terapijos kūrinių turinio analizė ir žmogaus figūros piešinių analizė).

Tyrimo duomenų rinkimo metodai:

1. Rosenberg savigarbos skalė (Rosenberg, 1979/1965) (angl. *The Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)*);
2. Vaikų savivokos skalė (Harter, 2012/1985) (angl. *Self-Perception Profile for Children (SPPC)*);

3. Individualios dailės terapijos metu sukurti vaizdiniai;
4. Stebėjimas (tyrėjos refleksijų dienoraštis).

Tyrimo duomenų analizės metodai:

1. Aprašomoji statistika ir išvadų statistika (neparametrinis *Wilcoxon Signed Rank* testas);
2. Vaizdinių turinio analizė;
3. Žmogaus figūros piešinių palyginamoji analizė;
4. Refleksijų dienoraščio analizė.

Tyrimo pristatymas. Tyrimas buvo atliktas 2024-2025 metais, 10 individualios dailės terapijos sesijų vyko kartą per savaitę 2024 m. spalio-gruodžio mėnesiais. Tyrimo dalyviai: 7 11-15 metų itin jautrūs moksleiviai iš 3 skirtingų Vilniaus miesto pagrindinių mokyklų.

Darbo struktūra. Šis magistro darbas susideda iš 2 skyrių – literatūros apžvalgos ir empirinio tyrimo. Bendra darbo apimtis: 116 psl. Apimtis nuo įvado iki literatūros sąrašo: 83 psl. Darbas yra paremtas 148 literatūros šaltiniais, iš kurių 5 yra lietuvių autorių. Rašant vietomis buvo pasitelktas GDI įrankis (*Open AI ChatGPT*) kaip pagalba apibendrinant tekstą bei ieškant šaltinių. Visa GDI pateikta informacija buvo patikrinama ir kritiškai pritaikoma magistro darbui.

1 SKYRIUS. ITIN JAUTRUS ASMUO ANKSTYVOJOJE PAAUGLYSTĖJE

Ankstyvoji paauglystė yra ypač jautrus gyvenimo etapas, kurio metu vykstantys intensyvūs fiziniai, psichologiniai ir socialiniai pokyčiai gali daryti lemiamą poveikį tolimesnei asmenybės raidai. Tai ypač aktualu itin jautriems paaugliams, kurių stipresnės emocinės reakcijos, didesnis nervų sistemos jautrumas ir polinkis giliai apdoroti informaciją gali kelti papildomus sunkumus. Itin jautraus asmens savybė yra vis plačiau nagrinėjama psichologijos, edukologijos, neurologijos mokslų srityse, tačiau ši sąvoka dar vis patiria įvairių iššūkių, kas rodo, kad trūksta daugiau tyrimų apžvelgiančių, skirtingus aspektus, ypatingai paauglių tarpe ir ypač dailės terapijos srityje. Tikimasi, kad šis darbas prisidės prie geresnio itin jautrių paauglių emocinių ypatumų suvokimo, padės atrasti efektyvių terapinių metodų bei paskatins tolimesnius mokslinius tyrimus šioje srityje. Šiame skyriuje yra nagrinėjami ankstyvosios paauglystės ypatumai, savivokos ir savigarbos sąvokos, itin jautrių asmenų bruožai, juos lydintys sunkumai, IJA sąvokos keblumai bei dailės terapijos metodų taikymo galimybės šiai populiacijos grupei, remiantis įvairiais literatūros šaltiniais ir moksliniais straipsniais bei tyrimais.

1.1 Ankstyvoji paauglystė

Paauglystė yra dažnai skirstoma į tris etapus: ankstyvąją, vidurinę ir vėlyvąją. Ankstyvoji paauglystė yra raidos tarpsnis, kurį dauguma šaltinių apibrėžia nuo 10 iki 14 metų. Šis etapas pasižymi dramatiškais fiziniais, kognityviniais ir socialiniais pokyčiais, tačiau, mokslininkų manymu, tai yra mažiausiai pripažintas žmogaus vystymosi etapas (Lerner & Foch, 2021). Šis laikotarpis pasižymi socialiniais ir kognityviniais pokyčiais, kurie sudaro pagrindą asmeniniams gebėjimams bei siekiams visam likusiam gyvenimui. Daugelyje kultūrų tai taip pat yra pereinamasis laikotarpis iš pradinio švietimo ugdymo įstaigos į vidurinę (Blum et al., 2014).

1.1.1 Ankstyvosios paauglystės raidos uždaviniai, rizikos ir atsparumo veiksniai

Ankstyvoji paauglystė yra itin svarbus ir jautrus etapas. Esant nesubalansuotam fiziologiniam ir psichologiniam vystymuisi, paaugliai dažnai susiduria su daugybe psichikos sveikatos problemų, įskaitant nerimą ir depresiją. Šaltiniai teigia, kad paauglystėje prasideda

didžioji dauguma visų psichinių ligų, kurios išlieka ir iki pilnametystės (Schlack et al., 2021; McGrath et al., 2023).

Vienas didžiausių paauglių psichikos sveikatos problemų rizikos veiksnių yra tėvų turimos psichikos ligos. Tačiau, nors genetiniai veiksniai yra pagrindinis psichikos sveikatos problemų rizikos perdavimo aspektas, socialinė aplinka taip pat atlieka svarbų vaidmenį. Pavyzdžiui, neigiama šeimos ar mokyklos aplinka gali sustiprinti genetinius psichikos ligų rizikos veiksnius, o genetiniai veiksniai gali turėti įtakos socialinei patirčiai. Net, jeigu vaiko tėvai yra psichiškai sveiki, egzistuoja kiti veiksniai, kurie yra siejami su vėlesnėmis psichikos sveikatos problemomis – nepalanki vaikystės patirtis (prievarta, priežiūros trūkumas, patyčios mokykloje), kanapių vartojimas, imigranto statusas kultūroje su skirtingomis sociokultūrinėmis vertybėmis ir netgi augimas miesto, o ne kaimo aplinkoje. Tačiau nėra gerai suprantama, kodėl kai kurie žmonės yra pažeidžiami šių rizikų, o kiti – atsparūs (Blakemore, 2019).

Šiais laikais, net ir paaugliams nepatenkantiems į anksčiau išvardintus rizikos faktorius, yra sunku apsaugoti savo biopsichoemocinę gerovę dėl tokių veiksnių, kaip socialinių tinklų naudojimas. Tyrimai rodo, kad socialinių tinklų naudojimas yra tiesiogiai susijęs su sumažėjusia paauglių savivoka, savigarba ir padidėjusia depresine nuotaika (Blomfield Neira & Barber, 2014), tačiau tai priklauso nuo to kiek ir koku tikslu yra naudojamos socialiniai tinklai (Steinsbekk et al., 2021; Mann & Blumberg, 2022).

Be genetinių ir aplinkos veiksnių egzistuoja ir kiti ankstyvajai paauglystei būdingi ypatumai, kurie gali didinti psichikos ligų riziką. Visų pirma, šis raidos tarpsnis pasižymi sparčiu smegenų vystymusi, ypač prefrontalinėje žievėje ir limbinėje sistemoje – srityse, kurios dalyvauja emocijų reguliavime, sprendimų priėmime ir atlygio apdorojime. Šis emocinio reaktyvumo ir nesubrendusios savireguliacijos disbalansas padidina pažeidžiamumą psichikos sveikatos problemoms (Blakemore & Mills, 2014; Fuhrmann et al., 2015). Lytinis brendimas taip pat sukelia hormoninius svyravimus (pvz., padidėjusį kortizolio, lytinių hormonų kiekį), kurie veikia nuotaiką ir jautrumą stresui. Šie biologiniai pokyčiai gali sukelti arba paaštrinti nuotaikos sutrikimus, tokius kaip nerimas ir depresija (Luo et al., 2024). Be to, ankstyvoji paauglystė yra labai svarbus etapas tapatybės vystymuisi. Sunkumai kuriant nuoseklią savivoką arba kovojant su žema savigarba, gali sustiprinti emocines problemas (Steinberg, 1985/2023).

1.1.2 Savivoka ir savigarba

Savivoka (angl. *self-concept*) ir savigarba (angl. *self-esteem*) yra glaudžiai susijusios. Savivoka (savęs samprata) yra pažintinis arba kognityvinis aspektas (susijęs su savo įvaizdžiu) ir

paprastai reiškia: „Sudėtingos, organizuotos ir dinamiškos išminktų įsitikinimų, požiūrių ir nuomonių, kuriuos kiekvienas žmogus laiko tiesa apie savo asmeninę egzistenciją, sistemos visuma“ (Purkey, 1988, p. 2). Savivoka yra daugialypis darinys, apimantis subjektyvų suvokimą apie save, savo kūną, psichinę veiklą, socialines nuostatas ir prisitaikymą įvairiuose gyvenimo aspektuose (Di Blasi et al., 2014). Savigarba (arba savivertė) yra emocinis subjektyvus aspektas, kuris paprastai apibūdina, kaip mes jaučiamės arba kaip vertiname save. Taigi, savivoka yra šiek tiek platesnis terminas, atspindintis bendrą savęs įsivaizdavimą – idėją, kurią mes turime apie save, o savigarba gali reikšti konkrečių savivokos komponentų asmeninį vertinimą. Kai kurie autoriai netgi vartoja šiuos du terminus kaip sinonimus (Huitt, 2009). Franken (1994) teigia, kad savivoka yra susijusi su savigarba taip: „Žmonės, kurie turi gerą savigarbą, turi aiškiai diferencijuotą savivoką (. . .). Pažinę save žmonės gali maksimaliai padidinti rezultatus, nes jie žino, ką gali ir ko negali“ (Franken, 1994, p. 439).

Tyrimai rodo, kad aukšta savigarba yra apsauginis fizinės ir psichinės sveikatos veiksnys. Aukšta savigarba gali lemti geresnę psichinę sveikatą, o prasta savigarba siejama su daugybe psichikos sutrikimų (Mann, 2004; Naderi-Lordejani et al., 2019). Paaugliai, turintys aukštą savigarbą, yra linkę turėti teigiamą savivoką bei yra labiau optimistiški ir pasitikintys savimi (Liu et al., 2021). O neigiama ankstyvųjų paauglių savivoka yra rizikos veiksnys, sukeliantis internalizuotų problemų tokių, kaip užduras elgesys, nerimas, depresija ir psichosomatiniai nusiskundimai, taip pat žema savivoka yra vidutiniškai susijusi su agresyviu ir nusikalstamu paauglių elgesiu (Ybrandt, 2008).

Taigi, galima teigti, kad savęs pažinimas ir savivokos didinimas gerina savigarbą, o tai ugdo socialinį funkcionavimą ir didina atsparumą įvairiems psichoemociniams sunkumams ir sutrikimams.

1.2 Itin jautrus asmuo

1.2.1 Itin jautraus asmens samprata

Itin jautrus asmuo, arba IJA (angl. *highly sensitive person* – *HSP*), yra amerikiečių psichologės Elaine N. Aron sukurtas terminas. Remiantis Aron teorija, IJA yra populiacijos pogrupis turintis asmenybės bruožą, žinomą kaip sensorinis procesinis jautrumas, arba SPJ (angl. *sensory-processing sensitivity* – *SPS*) (Aron, 1996/2017). Sensorinis procesinis jautrumas – tai padidėjęs reagavimas į aplinkos stimulus (Acevedo, 2020). Svarbu pabrėžti, kad sensorinis procesinis jautrumas nėra sutrikimas, bet asmenybės savybė, kuri pasireiškia jautresne nervų

sistema. Tie, kurie turi aukštą SPJ lygį, pasižymi keturiomis pagrindinėmis savybėmis, kurios sudaro anglišką akronimą *DOES*:

- D (angl. *deeper information processing*) – gilesnis informacijos apdorojimas;
- O (angl. *overstimulation*) – jautrumas per didelei stimuliacijai;
- E (angl. *higher emotional reactivity*) – padidėjęs emocinis jautrumas, reaktyvumas tiek išoriniams tiek vidiniams dirgikliams – skausmui, alkui, šviesai, triukšmui;
- S (angl. *sensing the subtle*) – dėmesys subtilioms detalėms (Aron, 1996/2017).

Šios pagrindinės sensorinio procesinio jautrumo savybės dažnai apsunkina itin jautrių asmenų gyvenimą, bet taip pat teikia nemažai teigiamų patyrimų, kurie tampa lengviau prieinami būtent esant itin jautriam. Pavyzdžiui, gilesnis informacijos apdorojimas suteikia gilesnę estetinį suvokimą ir jo vertinimą (Acevedo et al., 2021), o padidėjęs emocinis jautrumas reiškia, kad IJA stipriau reaguoja ne tik į neigiamus stimulus, bet ir į teigiamus, bei giliau išgyvena pozityvias emocijas ir yra empatiški kitų emocijoms (Aron et al., 2005; Aron et al., 2012; Acevedo et al., 2014; Jagiellowicz et al., 2016). IJA pasižymi turtinga vaizduote, sudėtingu vidiniu gyvenimu bei yra atviresni įvairioms patirtims (Bröhl et al., 2021). Be to, ši populiacijos dalis taip pat turi stiprių lyderiškumo bruožų, yra sąžiningi, kūrybiški bei mažiau paveikiami socialinių normų (Aron, 1996/2017).

Mokslininkai sensorinį procesinį jautrumą yra aptikę daugiau nei 100 gyvūnų rūšių, įskaitant žuvis, paukščius, šunis, beždžiones ir arklius. Tai, kad šis bruožas egzistuoja daugelyje rūšių, rodo, kad jis turi tam tikrą evoliucinį pranašumą kaip išgyvenimo strategija. SPJ suteikia galimybę išlikti itin pastabiam prieš veikiant, o tai garantuoja, kad rūšis ir toliau vystysis. Tačiau, ši išgyvenimo strategija naudinga tik tada, kai yra randama mažumoje – dažniausiai 10-15% rūšies individų turi SPJ (Jagiellowicz et al., 2020).

Dar viena svarbi itin jautrių žmonių savybė yra didesnis jautrumas aplinkai (angl. *environmental sensitivity*). Jautrumas aplinkai kaip konstruktas pirmą kartą buvo apibrėžtas to paties pavadinimo teorinėje sistemoje (Aron & Aron, 1997; Belsky, 1997; Belsky & Pluess, 2009; Ellis & Boyce, 2011). Jautrumas aplinkai yra viena iš pagrindinių savybių, kuri yra pastebima tiek tarp žmonių, tiek daugelyje gyvūnų rūšių (Pluess, 2015). Tai reiškia, kad visi yra jautrūs aplinkos poveikiui, tačiau žmonių jautrumas aplinkos poveikiui labai skiriasi – kai kurie yra daugiau jautresni, kiti – mažiau (Pluess et al., 2018). Tyrimai rodo, kad SPJ bruožas yra patikimas jautrumo aplinkai žymuo (Greven et al., 2019). Pavyzdžiui, itin jautrių žmonių, kurių aplinka vaikystėje buvo labiau neigiama, pasitenkinimas gyvenimu buvo mažesnis (Booth et al., 2015), aukštesni depresijos balai (Liss et al., 2005) ir suaugusiųjų neurotiškumas (Aron ir Aron, 1997). Kaip ir kiti IJA asmenybės bruožai, jautrumas aplinkai, gali suteikti ir privalumų – itin jautrūs žmonės pasižymi lengva adaptacija, o kartais aplinkos pokytis gali suteikti netgi bendrą psichoemocinės būsenos

pagerėjimą. 2020 metais Japonijoje atliktas tyrimas atskleidė, kad itin jautrūs moksleiviai pasižymėjo neproporcingai teigiama reakcija ir bendru emocinės būsenos pagerėjimu į mokyklų keitimą, atsižvelgiant į jų suvokiamus aplinkos pokyčius, palyginus su jų mažiau jautriais bendraamžiams (Iimura & Kibe, 2020).

Taigi, itin jautraus asmens sąvoka apibūdina pogrupį, sudarantį iki 30% bendros populiacijos ir kuris turi įgimtą sensorinio procesinio jautrumo savybę, pasižyminčia įvairiais aspektais, teikiančiais privalumų, bet taip pat galinčiais sukelti įvairių iššūkių ir net sunkesnių psichoemocinių problemų, priklausant nuo to, kokioje aplinkoje žmogus augo ir gyvena dabar.

1.2.2 Jautrumo sąvokos problematika

Itin jautraus asmens sąvoka dar vis yra pakankamai nauja ir plačiai nežinoma arba tinkamai nesuprasta bei nepriimta. 1996 m. Elaine Aron pirmą kartą išleido knygą „Itin jautrus asmuo“, o 1997 m. Elaine ir jos vyras psichologijos profesorius dr. Arthur Aron oficialiai nustatė, kad sensorinis procesinis jautrumas yra itin jautrių asmenų bruožas. Aron aiškina, kad ši savybė mūsų visuomenėje yra priimama, kaip pernelyg didelis drovumas, negebėjimas prisitaikyti, silpnybė. Tai sukelia tam tikras stigmatas, išankstinius neigiamus nusistatymus apie jautrius žmones, o patiems IJA – pasimetimą ir pasitikėjimo trūkumą (Aron, 1996/2017).

Šaltiniai teigia, kad apie 20-30% žmonių pasaulyje turi šią savybę (Aron, 1996/2017), tačiau išsamių statistikos duomenų nėra, o iš to kyla kita problema. Dėl sąvokos naujumo bei tyrimų trūkumo, statistinių duomenų nėra daug. Lietuvoje net nėra oficialių duomenų apie itin jautrius asmenis ir jų dalį bendroje populiacijoje. Pagrindinė naudojama skalė sensoriniui procesiniui jautrumui nustatyti yra „Itin jautraus asmens skalė“ (Aron and Aron, 1997), kuri susideda iš 27 klausimų, susijusių su jautrumu, įskaitant: „Ar jus stipriai veikia sensoriniai stimulai?“, „Ar jūsų vidinis gyvenimas yra turtingas, sudėtingas?“, „Ar esate linkęs būti jautresnis skausmui?“. Įrodyta, kad ši IJA skalė turi tinkamą patikimumą ir pagrįstumą (Benham, 2006), tačiau ir pati Aron savo knygoje pabrėžia, kad pats žmogus geriausiai žino, ar jis yra itin jautrus asmuo ar ne (Aron, 1996/2017).

Sensorinis procesinis jautrumas kartais yra painiojimas su sensoriniu procesiniu sutrikimu (angl. *Sensory Processing Disorder (SPD)*), kuris yra apibūdinimas kaip būklė, kai smegenys netinkamai apdoroja jutiminius stimulus, kurie pasireiškia netinkamomis elgesio ir motorinėmis reakcijomis, turinčioms įtakos mokymuisi, koordinacijai, elgesiui ir kalbai (Galiana-Simal et al., 2020). Maža to, sensorinis procesinis jautrumas neretai yra painiojamas ir su kitais rimtais klinikiniais sutrikimais – autizmo spektro sutrikimu, potrauminio streso sutrikimu, šizofrenija – arba yra manoma, kad padidintas jautrumas yra šių sutrikimų simptomas. Nors sensorinis procesinis

jautrumas ir anksčiau minėti sutrikimai pasižymi persidengiančiais simptomais, tokiais kaip jautrumas aplinkai ir padidėjęs reagavimas į dirgiklius, 2018 metų straipsnis pabrėžia, kad SPJ yra susijęs su didesne empatija ir sąmoningumu reaguojant į socialines, emocines ir suvokimo užduotis, bei nustatė, kad SPJ skirtingai įtraukia smegenų sritis, susijusias su atlygio apdorojimu (už teigiamus stimulus), atmintimi, fiziologine homeostaze, tarpasmeninių santykių apdorojimu ir suvokimu (Acevedo et al., 2018).

Taigi, net ir pati jautrumo sąvoka turi savų iššūkių, o jos nesupratimas bei tyrimų ir statistinių duomenų trūkumas sukelia stigmatas, kurios trukdo itin jautrių asmenų gerovei.

1.2.3 Itin jautrių asmenų patiriami sunkumai

Kaip ir minėta anksčiau, sensorinis procesinis jautrumas nėra liga ar sutrikimas, tačiau, nepaisant to, gali sukelti tam tikrų iššūkių, o kartais ir rimtesnių psichoemocinės sveikatos problemų.

Žvelgiant į itin jautrių asmenų neurologijos ypatumus, tyrimai rodo IJA smegenyse esančius savitumus, kurie suteikia daug naudos ne tik sau, bet ir aplinkai, tačiau kartu gali sukelti nemažai sunkumų. Itin suaktyvėję veidrodiniai neuronai lemia didelę empatiją, bet tuo pačiu ir nuovargį pastoviai sugeriant aplinkinių emocijas. Sumažėjęs atsakas į dopaminą leidžia išlikti susikaupusiems ir pastabiems, apdorojant informaciją, tačiau tai taip pat lemia lengvai patiriamą pervargimą, esant triukšmingoje, chaotiškoje aplinkoje ar situacijose. Ventromedialinė prefrontalinė žievė (vmPFC), kuri yra atsakinga už emocijų valdymą ir jutiminių duomenų apdorojimą, IJA smegenyse sukelia itin stiprius jausmus koreliacijoje su aplinka – ar tai būtų džiaugsmas, dėkingumas, ar baimė, liūdesys. Smegenų fMRI tyrimai rodo, kad smegenų žievė ir sala yra stipriau aktyvuotos tarp IJA nei ne IJA, o tai vėlgi reiškia didelį dėmesį emocijoms ir akimirkos suvokimui (Acevedo et al., 2014; Jagiellowicz et al., 2020).

Kadangi itin jautriais asmenimis yra gimstama, o ne tampama, svarbu atkreipti dėmesį į jau vaikystėje pasireiškiančius iššūkius ir sunkumus. IJA turi serotonino transporterį koduojančio geno variantą, žinomą kaip 5-HTTLPR. Šis geno variantas sumažina serotonino kiekį smegenyse ir padidina jautrumą aplinkai. IJA smegenys gali turėti mažiau nuotaiką stabilizuojančio serotonino nei ne IJA smegenys, tačiau jos taip pat turi didesnę gebėjimą mokytis iš patirties. Šio geno varianto buvimas sustiprina tiek teigiamų, tiek neigiamų vaikystės patirčių poveikį, kuris dažnai išlieka ir suaugus bei taip paveikia gyvenimo kokybę (Jagiellowicz et al., 2020). Taigi, IJA jautrumas aplinkai rodo, kad yra ypatingai svarbu pastebėti padidėjusį sensorinį procesinį jautrumą jauname amžiuje ir atkreipti į tai dėmesį auginant tokius vaikus.

Knygoje „Psichoterapija ir itin jautrus asmuo” (angl. *Psychotherapy and the Highly Sensitive Person*, 2011) Aron išskiria 2 sunkumus, kylančius dėl paties įgimto jautrumo (greitas susijaudinimas ir stipresnės emocinės reakcijos) ir 3 sunkumus, kurie yra netiesioginiai šios savybės padariniai (žema savigarba, bandymas gyventi ignoruojant savo jautrumą ir neįprastai didelis jautrumas kritikai) (Aron, 2011).

Greitą susijaudinimą (angl. *overarousal*) Aron dar apibūdina kaip būseną, kai žmogus turi per daug visko apdoroti. Autorė aiškina, kad stimuliacija tampa per daug jaudinanti, kai atsiranda nuovargis, o nuovargis atsiranda todėl, kad stimuliacijos apdorojimas reikalauja nervų sistemos susijaudinimo ir dėmesio. Be to, itin jautrūs žmonės paprastai yra daugiau pavargę dėl savo reakcijų slopinimo, o tai daro daugiau nei kiti, kad galėtų kruopščiau apdoroti dirgiklius. Tam reikia savikontrolės, kuri yra fizinis darbas su fizinėmis ribomis, nors jis yra psichologinio pobūdžio (Aron, 2011). Per didelė stimuliacija gali pasireikšti įvairiais būdais. Dažniausiai įsivaizduojama stimuliacija yra susijusi su ekstremaliais pojūčiais – ryškiomis šviesomis, aukšto dažnio garsais – tačiau tai tik maža problemos dalis. Susijaudinimą ir nuovargį gali sukelti ir subtilūs pojūčiai – itin mažo intensyvumo garsai arba vos pastebimi pokyčiai tam tikroje tėkmėje. Tai gali būti sukelta naujų patyrimų (susitikimo su nepažįstamais žmonėmis, naujų idėjų), kūno pojūčių (alkio, raumenų spazmų, net ėjimo), o vienas intensyviausių stimulų yra socialinis (vertinimas, girimas, stebėjimas, meilė), nes kiekvienas iš mūsų stengiasi būti sociumo dalimi, todėl esame išmokę pastebėti įvairiausias kitų žmonių išraiškas bei gestus, o itin jautrūs asmenys tai patiria dar stipriau ir giliau. Visa tai prisideda prie žemos savigarbos, nepasitikėjimo savimi ir trukdo itin jautriems asmenims įvairiose situacijose jaustis patogiai, savimi ir veikti pilnu pajėgumu (Aron, 2011). 2022 metais buvo atliktas įdomus tyrimas, kurio tikslas buvo ištirti, kaip itin jautrūs žmonės reaguoja į reklaminius skelbimus, kuriuose yra daug vaizdinių dirgiklių (spalvų, dinamiškų vaizdų, sudėtingų išdėstymų) palyginus su žmonėmis, kurie nėra itin jautrūs. Rezultatai parodė, kad itin jautrūs asmenys pozityviau žiūri į reklamas, turinčias mažiau vizualinių dirgiklių, nei į pernelyg stimuliuojančias reklamas (Amaro et al., 2022).

Stipresnės emocinės reakcijos (angl. *stronger emotional reactions*) yra kitas įgimtas itin jautrių asmenų bruožas, su kuriuo reikia tiesiog išmokti gyventi. Aron pabrėžia, kad IJA bet kokią situaciją – neigiamą ar teigiamą – išgyvena giliau nei kiti. Dauguma jautrių asmenų jau yra atradę savų būdų, kaip sau padėti stiprių išgyvenimų metu, todėl Aron aiškina, kad terapeutai gali nebent padėti stiprinti jų turimus įrankius ir suteikti dar daugiau pasitikėjimo (Aron, 2011). Gilūs ir dažni emociniai išgyvenimai gali silpninti žmogaus gebėjimą reguliuoti savo emocijas ir net sukelti disfunkcinių įsitikinimų, o tai ilgainiui gali sukelti ir depresiją ir/ar nerimo sutrikimus. 2021 metų tyrime buvo atrastas teigiamas ryšys tarp depresijos, nerimo, streso ir sensorinio procesinio jautrumo ir pastebėta, kad emocijų reguliavimo įgūdžiai ir disfunkciniai įsitikinimai irgi turėjo

įtakos rezultatams. Atliekant latentinių grupių analizę buvo išskirtos dvi latentinės grupės. Pirmoji grupė (30,1 proc.) turėjo didesnę depresijos, nerimo, streso, sensorinio procesinio jautrumo ir neigiamų įsitikinimų lygį – ši grupė daugiau naudojo emocijų slopinimą, bet mažiau kognityvinį pervertinimą. Antroji grupė (69,1 proc.) turėjo mažesnę depresijos, nerimo, streso, sensorinio procesinio jautrumo ir neigiamų įsitikinimų lygį – šios grupės nariai daugiau naudojo kognityvinį pervertinimą, bet mažiau emocijų slopinimą. Šis tyrimas atskleidė, kad depresija, nerimas ir stresas dažniau pasireiškia itin jautriems asmenims, o disfunkciniai įsitikinimai ir emocijų reguliavimo įgūdžiai atlieka svarbų vaidmenį tarp sensorinio procesinio jautrumo ir psichologinių problemų. Atitinkamai, padidėjęs sensorinis procesinis jautrumas sukuria kognityvinę ir emocinę naštą individams, dėl to padidėja disfunkcinių įsitikinimų ir emocijų slopinimas, didėja psichologinių problemų (Eškisu et al., 2021). Dar vienas naujas tyrimas irgi patvirtino sensorinio procesinio jautrumo ir emocijų reguliavimo įgūdžių santykio įtaką psichologinei gerovei. Itin jautrus asmenys su žema savireguliacija buvo linkę labiau sutelkti dėmesį ties neigiamais jausmais nei mažiau jautrus žmonės su aukštesniu savireguliacijos lygiu. Kalbant apie įveikos strategijas, šio tyrimo rezultatai irgi atskleidė, kad IJA su žema savireguliacija yra linkę į jausmų slopinimą, o ne IJA, turintys aukštesnę emocijų reguliavimo lygį, naudoja kognityvinį pervertinimą. (Liu & Tian, 2024).

Žema savigarbą (angl. *low self-esteem*) Aron įvardina kaip vieną dažniausių itin jautrių asmenų problemų kylančių iš neigiamos aplinkos įtakos. Autorė kalba apie skirtingų kultūrų skirtingus požiūrius į jautrumą – pavyzdžiui, senesnės kultūros, tokios kaip Europa, Kinija, Japonija, Indija, didelį jautrumą vertina šiek tiek labiau teigiamai nei kitos (Aron, 2011). 1992 metų tyrimas palygino 480 moksleivių populiarumą Šanchajuje su 296 Kanados moksleiviais ir nustatė, kad tie, kurie kitų yra vertinami kaip jautrus, tylūs ir drovūs, buvo vieni populiariausių Kinijoje ir mažiausiai populiarius Kanadoje (Chen et al., 1992). Mandarinų kalboje drovus arba tylus reiškia „geras“ arba „gerai besielgiantis“, o jautrus gali būti išverstas kaip „suprantantis“. Jaunesnėse imigrantų kultūrose – Šiaurės ir Pietų Amerikoje, Australijoje ir Naujojoje Zelandijoje – priešingai idealizuojamas drąsus ryžtingumas, aukštas socializavimasis, atsparumas stresui ir žemas emocionalumas. Todėl Aron mano, kad žema itin jautrių žmonių savigarbą tikriausiai yra dėl to, kad tai yra ne visai teigiamai priimamas bruožas šeimose ir net kultūrose, o kai šis bruožas yra siejamas ir su neigiamomis vaikystės patirtimis, tai lemia dar žemesnę savigarbą (Aron, 2011).

Kitas Aron įvardinamas IJA sunkumas yra bandymas gyventi ignoruojant savo jautrumą (angl. *imitating the nonsensitive lifestyle*). Autorė rašo: „Natūralu, ypač jauniems suaugusiems, elgtis taip, kaip elgiasi jų bendraamžiai. Tačiau kai jautrus gyvena savo gyvenimą kaip nejautrus, jie neatsižvelgia į savo skirtingą fiziologiją“ (Aron, 2011, p. 77). Itin jautrus žmonės geba lengvai prisitaikyti prie savo aplinkos, prie aplinkinių, o kiti žmonės dažniausiai nepastebi subtilių jautrių žmonių skirtumų, todėl IJA dažnai pamiršta, kad jiems reikia visada atsižvelgti į savo savybę (Aron,

2011). Nuolatinės pastangos pritaipyti ir elgtis ignoruojant savo jautrumą, ne tik nuvargina, bet gali sukelti ir emocinio vienišumo jausmą. Naujame, 2025 metų tyrime, kurio tikslas buvo ištirti ryšį tarp sensorinio apdorojimo jautrumo, emocinės ir socialinės vienatvės bei socialinės izoliacijos, buvo padaryta įdomi išvada, kad IJA nėra labiau socialiai vieniši negu bendra populiacija, tačiau jie yra žymiai emociškai vienišesni nepriklausomai nuo amžiaus, lyties, išsilavinimo, neurotiškumo ir ekstraversijos. Mokslininkai aiškina, kad tai gali būti dėl to, kad itin jautrūs asmenys jaučiasi kitokie nei kiti ir mano, kad jie yra ne iki galo suprasti. Jie yra linkę turėti didesnę prasmingų ir gilių santykių poreikį, kurių jie gali negauti, todėl jiems gali būti sunku užmegzti ar palaikyti intymius santykius, reikalaujančius emocinio atvirumo, kas veda būtent prie emocinio vienišumo. Tačiau IJA neturi didesnio reguliarių santykių platesniame socialiniame tinkle poreikio, kas yra vienas iš socialinės vienatvės požymių (Meckovsky et al., 2025).

Paskutinis Aron minimas IJA sunkumas yra didesnis jautrumas kritikai (angl. *stronger reaction to criticism*). Jautrumas kritikai atsiranda dėl įgimto dėmesio grįžtamajam ryšiui ir žemos savigarbos derinio, o tai gali priversti žmogų gėdytis ar gintis, gaunant net mažiausią kritiką. Tai jiems trukdo beveik visuose gyvenimo aspektuose (Aron, 2011). Autorė pabrėžia, kad IJA „vengia situacijų, kuriose gali kilti kritika, pvz., bet kokio darbo, kuriame galėtų augti mokymaisi, arba vengia kontakto su kitais, išskyrus pačius palankiausius, pažįstamus ar esančius akivaizdžiai žemesniame lygyje koku nors svarbiu požiūriu” (Aron, 2011, p. 81). Aplinkiniai išmoka prisitaikyti prie itin jautrių žmonių, su kuriais jie leidžia laiką, ir pradeda vengti grįžamojo ryšio, kritikos. Tai priverčia IJA jaustis pasimetusiems, nes, nors ir negaunant grįžamojo ryšio, jie yra pakankamai jautrūs, kad žinotų, kad kažkas yra ne taip (Aron, 2011). Tačiau 2013 metų straipsnis, teigia, kad bendrai jautrumas kritikai nuo mažens gali būti laikomas socialinio supratimo pranašumu, o ne tik trūkumu. Didesnis jautrumas kitų kritikai greičiausiai padidins vaikų supratimą apie kitų neigiamus komentarus, o tai savo ruožtu gali palaikyti savirefleksijos vystymąsi ir gebėjimą mokytis iš klaidų (Lecce et al., 2013). Taigi, panašu, kad jautrumo kritikai intensyvumas ir įtaką gyvenimui, kaip ir kitos itin jautrių asmenų savybės, priklauso nuo auklėjimo, aplinkos, vidinių įsitikinimų.

Daugiau mokslinių tyrimų atspindi ir kitus itin jautrių asmenų patiriamus sunkumus, kurie yra dažniau pastebimi šioje grupėje, nei bendroje populiacijoje: stresas ir skundimasis fiziniais simptomais (Benham, 2006); agorafobija (Hofmann & Bitran, 2007); depresija ir ypač nerimas (Liss et al., 2008; Dosari et al., 2023); internalizavimo problemos (Boterberg & Warreyn, 2016); neurotiškumas (Ahadi & Basharpour, 2010; Lionetti et al., 2019).

Žinant neurologinius ir genetinius sensorinio procesinio jautrumo ypatumus, apžvelgus įvairius tyrimus, galima teigti, kad itin jautrūs žmonės dažnai pasižymi emocijų užspaudimu, žema savigarpa, disfunkciniais įsitikinimais, kas gali privesti ir prie tam tikrų psichologinių sunkumų –

nerimo, depresiškumo, streso. Šie išvardinti sunkumai yra vieni labiausiai paplitusių ne tik IJA tarpe, bet ir bendroje populiacijoje. Jie apsunkina žmogaus gyvenimą, sumažina jo kokybę, paveikia artimuosius, aplinką ir gali nuvesti prie rimtesnių sutrikimų bei ligų (Yano et al., 2019; Eškisu et al., 2021).

1.2.4 Intervencijų problematika

Pasak psichologės Elaine N. Aron, apie 50% psichoterapijos klientų turi sensorinį procesinį jautrumą, kas rodo, jog terapija yra labai svarbi būtent šiai žmonių populiacijai (Aron, 1996/2017). Deja, net ir dauguma terapeutų nėra tinkamai susipažinę su šia savybe, nekalbant apie tyrimų trūkumą tinkamų intervencijų kūrimui, ypatingai dailės terapijos srityje. Todėl panašu, kad šis skyrelis gali nebent apžvelgti esamas intervencijas IJA patiriamiems simptomams mažinti ir pasiūlyti galimus intervencijos metodus tolimesniems tyrimams.

Visų pirma, būtina trumpai aptarti itin jautrių vaikų tėvų, švietimo ir auklėjimo ypatumus ir galimą problemų plitimo į vėlesnius etapus užkirtimą. Kadangi sensorinis procesinis jautrumas pasireiškia jau ankstyvoje vaikystėje, o kartais net ir kūdikystėje, itin svarbu supažindinti tėvus su itin jautraus asmens sąvoka, paaiškinti jos ypatumus ir mokyti priimti savo itin jautrą vaiką toks, koks jis yra, ugdant stipriąsias jo savybes ir išmintingai atsižvelgiant į kylančius sunkumus. Saugi priimanti aplinka yra būtina kiekvienam vaikui, bet tyrimai rodo, kad SPJ turintiems vaikams, tai yra ypatingai svarbu koreliacijoje su depresijos rizika. Netinkamai prižiūrimi ar socialinio ryšio neturintys itin jautrūs vaikai turi žymiai aukštesnius depresijos balus, nei itin jautrūs vaikai, turintys socialinę paramą bei tinkamą auklėjimą (Acevedo et al., 2017).

Kitos internalizuotos psichologinės problemos būdingos IJA – nerimo sutrikimai, socialinis atsiribojimas, nepasitikėjimas savimi, neigiamas nusiteikimas, socialinis nerimas ar fobija – dažniausiai pasireiškia vaikystėje ir, jų laiku nepastebėjus bei neieškant pagalbos, šie sunkumai gali išaugti ir persikelti į paauglystę bei į suaugusiųjų kasdienybę (Jagiellowicz et al., 2020).

Todėl vienas svarbiausių intervencijos būdų yra intervencijų prevencija, laiku atpažįstant itin jautrių vaikų ypatumus, atitinkamai juos auginant ir laiku kreipiantis pagalbos. Žinoma, nuo visko apsisaugoti neįmanoma, ir net ir labiausiai besistengiantys tėvai ar globėjai negali užkirsti kelio gyvenimo sunkumams. Tačiau nuo to, kaip vaikas buvo auklėjamas, priimamas ir kaip buvo mokamas priimti save, priklausys jo emocinė, socialinė, psichologinė gerovė bei sveikata ir tai, kiek ir kokių intervencijų jam reikės ateityje.

1.3 Dailės terapijos metodų taikymo galimybių analizė

Kalbant apie intervencijas itin jautriems žmonėms padėti, žinoma, kad bet kokia psichoterapija yra itin naudinga. Psichoterapijos krypties ir terapeuto pasirinkimas priklauso nuo pačio žmogaus charakterio, poreikių ir pomėgių bei gali skirtis, priklausomai nuo konkrečios problemos pobūdžio. Tačiau yra įrodyta, kad itin jautrūs žmonės yra labai intuityvūs, kūrybiški, juos itin traukia menas bei gamta (Bridges and Schendan, 2019), o IJA smegenys yra labai jautrios vizualiems stimulams ir subtiliems jų pokyčiams (Jagiellowicz et al., 2010), todėl dailės terapija yra puiki terpė apjungti kūrybiškumą, jautrumą estetikai bei psichologinį savęs tyrinėjimą ir stiprinimą. Šiame poskyryje bus apžvelgtos dailės terapijos metodų taikymo galimybės itin jautriems paaugliams, atsižvelgiant į pagrindinius sensorinio procesinio jautrumo sukeliančius sunkumus.

1.3.1 Dailės terapijos poveikis savigarbai ir savivokai

Knygoje „Psichoterapija ir itin jautrus asmuo“ Aron pateikia keletą patarimų, kaip terapeutai gali padėti pagerinti klientų savigarbą ir jų pačių požiūrį į turimą savybę. Vienas iš jų yra aptarti kultūros principų bei konkrečių žmonių įtaką neigiamam požiūriui į save, nekaltinant kitų, bet atrandant realistiškesnį savęs suvokimą ir priėmimą, o su laiku padrąsinti ir padėti pergaltoti savo praeitį per šį naują požiūrį į save ir į jautrumą (Aron, 2011).

Dailės terapijos metu šias temas galima gvildinti pasitelkiant savo aplinkos, kultūros vaizdavimu, atkreipiant dėmesį į kylančius jausmus, žiūrint į kūrinių iš skirtingų kampų, nupiešiant save toje aplinkoje taip, kaip norėtum būti ir jaustis. Taip pat galima naudoti pozityvias afirmacijas ar netgi savo knygos kūrimą, kurioje iš iškarpų galima „perrašyti savo praeitį“ (Rubin, 2021).

Tyrimai rodo, kad tiek dailės psichoterapija, tiek dailė kaip terapija yra labai naudinga savigarbos auginimui, o grupinė terapija – dar ir ryšiui su kitais itin jautriais asmenimis, kas ir pačios Aron yra pabrėžiama, kaip labai svarbus aspektas savęs priėmimui (Hartz & Thick, 2005; Aron, 2011). 2021 metais Taivane atliktas mišrus tyrimas nustatė, kad grupinė dailės terapija žymiai padidino paauglių teigiamą savivoką, padėjo jiems geriau pažinti save ir atpažinti savo emocijas bei sumažino socialinį nerimą, o rezultatai buvo žymūs ir po 12 mėnesių (Huang et al., 2021).

Apskritai kūryba laisvomis temomis ir tiesiog buvimas saugioje priimančioje terapinėje terpėje jau gali prisidėti prie didesnio pasitikėjimo savimi, savigarbos, priimant savo stipriąsias savybes. Būtent todėl geštalto krypties dailės terapija gali būti itin naudinga sensorinį procesinį jautrumą turintiems asmenims. Geštalto terapija, įkvėpta humanistinės, koncentruotos į klientą terapijos, moko būti čia ir dabar, pamatyti savo vertę per nuoširdų ryšį, žaidimą, kūrybą, o tai

teigiamai veikia savigarbą ir savivoką apskritai, įskaitant emocinį stabilumą ir pasitikėjimą savimi, o tyrimai rodo, kad poveikis emociniam stabilumui išlieka (Kim & Kim, 2006).

1.3.2 Dailės terapijos poveikis nerimui

Nerimo sutrikimai irgi yra gana paplitusi IJA problema. Jie dažnai pasireiškia socialinėmis fobijomis, užsisklendimu, bet taip pat ir bendru nerimu, įskaitant nerimavimą dėl sveikatos, pavyzdžiui, neteisingai interpretuojant kūno pojūčius ar jaučiant somatinius skausmus dėl per didelės įtampos (Benham, 2006; Hofmann & Bitran, 2007).

Nerimo sutrikimai ir fobijos yra plati tema, tačiau, jei tai yra viena pagrindinių individo problemų, galima būtų pasitelkti kognityvine elgesio krypties dailės terapiją, kuri ne tik logiškai ir suprantamai supažindina su esamu sutrikimu, bet ir suteikia aiškų planą, kaip jį įveikti, keičiant savo mintis, o galiausiai ir veiksmus. Tai yra ypatingai naudinga IJA, nes jie turi polinkį kognityviniam vertinimui (angl. *cognitive appraisal*), kai aplinkos stimulai yra neteisingai subjektyviai interpretuojami, taip leidžiant aplinkai paveikti emocijas, o joms užvaldyti mintis, kas išsivysto į disfunkcinį elgesį (Eškisu et al., 2021).

Tyrimai rodo, kad dailės terapijos užsiėmimai reikšmingai sumažina vaikų ir paauglių nerimą (Zhang et al., 2024). O meno terapija būtent itin jautriems asmenims irgi sumažina nerimą, padidina savigarbą ir pagerina gyvenimo kokybę jau po vienos savaitės, o rezultatai išlieka ir praėjus 3 mėnesiams po terapijos pabaigos (Abbing et al., 2019; Strader-Garcia, 2012).

Dailės terapijos metodai nerimo temomis gali būti labai įvairūs: nerimo pajutimas savo kūne ir išveikimas per piešinį ar molio minkymą; stresinės situacijos piešimas, tuomet jos priartinimas ir vėliau – vaizdavimas iš paukščio skrydžio (suteikia įžvalgų iš skirtingų kampų); saugios ramios vietos koliažas, kuris gali padėti krizės atveju; nerimo vaizdavimas kaip veikėją, aptariant, kaip jis kalbėtų, ką saktų, kaip elgtųsi.

Mokslininkai taip pat yra apžvelgę sąmoningumu grįstos dailės terapijos (angl. *mindfulness-based art therapy (MBAT)*) poveikį nerimo ir depresijos simptomams mažinti ir, nors tyrimų skaičius nėra didelis, bet poveikis yra teigiamas (Newland & Bettencourt, 2020).

1.3.3 Dailės terapijos poveikis pernelyg didelei stimuliacijai

Turbūt pats didžiausias itin jautrių asmenų patiriamas sunkumas, kuris išlieka ir su kuriuo reikia tiesiog išmokti gyventi, yra ypatingai didelis jautrumas stimuliacijai. Ar tai būtų išoriniai

dirgikliai – triukšmas, minios, šviesos, kitų žmonių emocijos – ar vidiniai – kūno pojūčiai ar net pačių jaučiamas pernelyg didelis susijaudinimas, kad ir teigiamas – itin jautrius asmenis tai greitai išvargina, kas gali prisidėti prie suprastėjusios gyvenimo kokybės, sumažėjusios savigarbos ir kitų problemų (Aron, 2014).

Nemažai tyrimų rodo, kad dėmesingo įsisąmoninimo praktika (angl. *mindfulness*) yra labai efektyvi priemonė itin jautriems asmenims, kuri padeda susidoroti su stresu, nerimu, nepasitikėjimu savimi (Soons et al., 2010; Takahashi et al., 2019). Dėmesingo įsisąmoninimo praktikos ir meditacijos yra turbūt viena svarbiausių priemonių, apart psichoterapijos, galinčių padėti IJA auginti savo atsparumą stresui, stimuliacijai, geriau pažinti save, savo kūną ir poreikius bei atrasti būdų, kurie padėtų atsipalaiduoti, pailsėti ir pasikrauti energijos. O puikiausia tai, kad žmogus gali tuo užsiimti pats, namuose, prieš tai susipažinus su praktikomis kurso metu.

Dailės terapija taip pat gali suteikti panašų meditatyvų poveikį. Svarbu atkreipti dėmesį į dailės terapijos erdvę – užtikrinti privatumą, ramybę, tylą, būti atidiems itin jautraus asmens reakcijoms į aplinką. Mokslininkai pataria, kad mažesnis dailės priemonių pasirinkimas gali sumažinti stimulų perkrovą (Kearns, 2004). Peterson taip pat pateikė įdomų sąmoningumu grįstos dailės terapijos ir fotografijos metodą, kuris suteikia daug naudingų patyrimų, įskaitant sąmoningą dabarties išgyvenimą, savo reagavimo į aplinką priėmimą kaip besikeičiantį, o ne statišką, ir savo autonomiškumo atradimą taip stiprinant savo asmeninius resursus (Peterson, 2015).

Kalbant apie dailę kaip terapiją, itin jautrus asmenys puikiausiai gali atrasti jiems priimtinių, artimų būdų atsipalaiduoti, išreikšti savo emocijas per kūrybą namuose – piešiant, tapant, lipdant, konstruojant – taip vis geriau pažindami save ir atrasdami vidinių resursų, kurie yra be galo svarbūs kiekvienam sensorinį procesinį jautrumą turinčiam žmogui.

1.3.4 Dailės terapijos poveikis paauglių psichinei sveikatai

Ankstyvoji paauglystė kaip raidos tarpsnis jau yra labai jautrus laikotarpis, reikalaujantis atitinkamo dėmesio ir pagalbos. 2022 metų sisteminėje apžvalgoje buvo pabrėžtas didėjantis susirūpinimas paauglių psichine sveikata, ypatingai patiriančių neigiamą socialinę aplinką – spaudimas mokykloje, šeimoje didina psichinių ligų riziką. Tyrimas atskleidė dailės terapijos svarbą ir teigiamą poveikį paauglių psichinei ir fizinei sveikatai. Lyginant dailės terapiją su kitomis intervencinėmis priemonėmis, pavyzdžiui, pacientų grupėmis, kuriose dominavo verbalinė išraiška ir direktyvūs klausimai apie paciento jausmus, buvo pabrėžiamas dailės terapijos metodų tinkamumas šiai jautriai populiacijos grupei. Dailės terapija sukuria saugią aplinką bei kiekvienam individui pritaikytą gydymo planą, kuris leidžia paaugliui dalintis apie savo sunkumus vizualiai, iš

lėto, kalbant apie piešinio detales, o ne tiesiogiai apie jausmus. Be to, mokslininkai pastebėjo, kad dailės terapija turi ilgalaikę reikšmę gydant psichologinius sutrikimus (Mittal et al., 2022).

Beaumont 2021 metų straipsnyje pabrėžia tapatybės (angl. *identity*) svarbą paauglių savirefleksijai, savigarbai ir bendrai psichoemocinei gerovei. Paaugliai, kurie yra pasimetę savęs paieškose, pasižymi aukštesniu neurotiškumu. Ir nors, tapatybės paieškos yra normalus ankstyvosios paauglystės reiškinys, jei jis užsitęsia ilgiau, tai gali nuvesti iki sunkių sutrikimų, tokių kaip nerimas, depresija ar psichoaktyvių medžiagų vartojimas. Straipsnio autorius pabrėžia, kad paauglystė yra ypač tinkamas laikotarpis dailės terapijos naudai, nes paaugliai yra itin kūrybingi ir jiems labai rūpi ugdyti bei išreikšti savo individualumą. Beaumont pateikia nemažai pagrįstų dailės terapijos metodų ir konkrečių piešinių temų ir technikų, skirtų lavinti paauglių saviraišką, savivoką, padedant atrasti ir formuoti savo tapatybę. Straipsnyje pateikiami tokie metodai ir temos kaip vizualus dienoraštis, naratyvinė meno terapija, metaforinis šeimos medis, savo simbolio piešimas, savo kaukės kūrimas, veikėjo stiprybių koliažas, norų bei siekių vaizdavimas ir daug kitų (Beaumont, 2012).

1.3.5 Dailės terapija kaip prevencija

Šiame poskyryje buvo pateiktos tik kelios pagrindinės itin jautrių asmenų ir paauglių problemos ir sunkumai, kuriems galėtų pagelbėti dailės terapija. Apžvelgus skirtingus šaltinius ir tyrimus, susidaro įspūdis, kad dauguma pagrindinių IJA problemų gali būti išvengtos, jei yra pasirūpinta savigarba ir bendru pasitikėjimu savimi. Netgi depresija, socialinis nerimas, nuotaikų svyravimai (jei tai nėra šalutinės diagnozės) gali būti išvengtos ar bent sumažintos, jei IJA yra teisingai informuotas apie savo savybę, ją priėmęs, kaip savo stiprybę, pasitikintis savimi, atpažįstantis savo poreikius, net jei jie yra skirtingi nuo aplinkinių, ir gyvenantis autentišką, saugų, bet kartu ir auginantį gyvenimą. Taigi, dailės terapija gali būti naudojama ir kaip prevencija, stiprinant žmogaus psichinę sveikatą, savigarbą, saviraišką, gerinant tarpasmeninius santykius ir keliant gyvenimo kokybę (Shukla et al., 2022).

1.4 Dailės terapijos itin jautrių paauglių savivokai ir savigarbai tyrimų analizė

Dailės terapijos tyrimų šiai konkrečiai grupei nėra. Vienintelis tyrimas, kuris arčiausiai atitiko šio darbo temą, buvo atliktas 2012 metais, Kalifornijoje, Jungtinėse Amerikos valstijoje, pavadinimu „Grupinės meno terapijos proceso įtaka itin jautrių paauglių nerimui ir savigarbai”

(angl. *The impact of an expressive arts group therapy process on anxiety and self-esteem for highly sensitive adolescents*). Disertacijos autorė – Sarah Sofía Strader-Garcia (Strader-Garcia, 2012). Šiame tyrime dalyvavo 28 13-19 metų paaugliai iš dviejų skirtingų vidurinių mokyklų ir konsultavimo centro Mountain View mieste, Kalifornijoje. Dalyviai buvo atrinkti naudojant itin jautraus asmens skalę (angl. *Highly Sensitive Person Scale (HSPS)*) ir dalyvavo 4 savaitių grupinės menų terapijos programoje. Tyrimo pradžioje ir pabaigoje dalyviai užpildė nerimo skalę (angl. *State Trait Anxiety Inventory (STAI; T-Anxiety)*) ir Rosenberg savigarbos skalę (angl. *Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)*). Prieš ir po kiekvienos terapijos sesijos dalyviai užpildė būsenos bruožų nerimo aprašą (STAI; S-nerimas). Rezultatai atskleidė, kad reikšmingai sumažėjo nerimas ir reikšmingai padidėjo savigarba. Statistinis modeliavimas parodė, kad programa buvo naudinga mažinant bendrą nerimą asmenims, kurie turėjo neigiamą nuomonę apie savo jautrumą. Bendrai savigarba pagerėjo 57 proc., tačiau asmenų, kurie lankė daugiau meno terapijos užsiėmimų, savigarba sustiprėjo dar daugiau. Šis tyrimas yra reikšmingas transpersonalinės psichologijos sričiai, nes jame buvo panaudota pakitusi sąmonės būseną (decentracija) ir buvo siekiama įgalinti marginalizuotą žmonių grupę, su tikslu išplėsti mūsų supratimą apie kitus ir intymų ryšį su kitais (Strader-Garcia, 2012).

Kaip ir buvo tikėtasi, apžvelgus įvairias mokslinių straipsnių ir duomenų bazes, matomas aiškus tyrimų apie dailės terapijos intervencijų itin jautriems paaugliams trūkumas. Tarp literatūros dominuoja dailės terapijos tyrimai kitoms klientų grupėms, pasižyminčioms skirtingais sunkumais ar diagnozėmis, arba paaugliams, kurie nėra itin jautrūs. Taip pat labai trūksta tyrimų būtent apie individualios dailės terapijos poveikį apskritai paaugliams arba itin jautriems asmenims. Net ir prieš tai apžvelgtas tyrimas kaip intervenciją naudojo grupinę meno terapiją, o ne atskirai dailės terapiją, be to, jis buvo atliktas gana seniai, todėl yra didelis poreikis toliau tyrinėti šią nemažą, bet dar vis iki galo nesuprastą ir nepriimtą, populiacijos dalį.

1.5 Literatūros apžvalgos apibendrinimas

Šiame skyriuje buvo nagrinėjama itin jautrių ankstyvųjų paauglių savivoka ir savigarba ir aiškinamasi, kaip dailės terapija gali padėti šiai specifinei grupei. Atlikta literatūros analizė parodė, kad itin jautriems paaugliams būdingas padidėjęs emocinis jautrumas, gilesnis informacijos apdorojimas ir didesnis aplinkos poveikis jų psichinei būsenai. Šie veiksniai daro įtaką jų savivokai, savigarbai ir gebėjimui prisitaikyti prie socialinės aplinkos.

Pirmajame poskyryje buvo aptarti ankstyvosios paauglystės iššūkiai, tarp kurių išskirta genų bei aplinkos įtaka paauglių savivokai, savigarbai ir bendrai psichologinei sveikatai. Nustatyta, kad

paauglių savęs suvokimas glaudžiai susijęs su jų emocine būkle ir socialiniais santykiais. Itin jautrūs paaugliai dažniau patiria vidinius sunkumus, pavyzdžiui, nerimą ir socialinį atsiribojimą, kurie neigiamai veikia jų pasitikėjimą savimi.

Antrajame poskyryje nagrinėta itin jautrių asmenų sąvoka, jos problematika ir su dideliu jautrumu susiję sunkumai. Atlikta teorinė analizė parodė, kad sensorinis procesinis jautrumas yra įgimta savybė, lemianti stipresnes emocines reakcijas į aplinkos stimulus. Itin jautrūs paaugliai gali būti ypač pažeidžiami neigiamų patirčių, tačiau tinkama psichosocialinė parama gali padėti jiems išmokti priimti savo jautrumą ir išnaudoti jį kaip stiprybę.

Trečiajame poskyryje buvo analizuojamos dailės terapijos metodų taikymo galimybės. Tyrimai parodė, kad dailės terapija gali veiksmingai prisidėti prie itin jautrių paauglių emocinės gerovės, padedant jiems išreikšti jausmus ir reflektuoti apie savo vidinę būseną neverbaliniais būdais. Dailės terapija gali būti naudojama siekiant stiprinti savivoką, didinti savigarbą, mažinti nerimą ir gerinti psichosocialinius įgūdžius.

Apibendrinant galima teigti, kad itin jautrūs paaugliai turi unikalių iššūkių, susijusių su jų emociniu jautrumu, tačiau tinkamai parinktos terapinės intervencijos gali padėti jiems geriau suprasti save ir prisitaikyti prie aplinkos. Dailės terapijos taikymas yra perspektyvi kryptis, tačiau šioje srityje itin trūksta empiriniais tyrimais pagrįstų įžvalgų, siekiant efektyviau pritaikyti terapijos metodus itin jautriems paaugliams. Būsimi tyrimai galėtų plačiau nagrinėti individualios dailės terapijos poveikį, jos ilgalaikį efektą ir taikymo praktikas skirtingo amžiaus tarpsnių grupėse.

2 SKYRIUS. EMPIRINIS TYRIMAS – ITIN JAUTRIŲ ANKSTYVŲJŲ PAAUGLIŲ SAVIVOKOS IR SAVIGARBOS KAITA INDIVIDUALIOS DAILĖS TERAPIJOS PROCESE

Šis empirinis tyrimas „Itin jautrių ankstyvųjų paauglių savivokos ir savigarbos kaita individualios dailės terapijos procese” yra tikrai išskirtinis – nėra jokių aprašytų tyrimų tokia tema nei Lietuvoje, nei pasaulyje. Nepaisant to, toks tyrimas yra labai reikalingas, siekiant geriau suprasti itin jautrių paauglių savivokos, savigarbos, emocinius ypatumus, iššūkius ir poreikius bei kaip būtent individuali dailės terapija gali padėti šiaip populiacijos grupei, kuri nėra tokia maža, bet visgi nesuprasta ir užmiršta. Aš pati, kaip šio tyrimo tyrėja, esu itin jautri, o apie šią sąvoką sužinojau tik prieš 3 metus. Šis atradimas padėjo man geriau save suprasti, priimti ir pažvelgti į kylančius sunkumus per sensorinio procesinio jautrumo prizmę. Žinant apie savo jautrumą dabar ir žvelgiant į praeitį, matau, kaip man būtų padėję, jei būčiau su IJA sąvoka susipažinusi anksčiau, ir/arba jei apie tai būtų žinoję mano šeima, mokytojai. Atpažinti itin jautrų vaiką jau vaikystėje yra labai svarbu, kad būtų užtikrintas lengvesnis augimas, geresnė adaptacija į sekančius raidos etapus, atsižvelgiant į sensorinio procesinio jautrumo keliamus iššūkius. Todėl šiuo tyrimu tikiuosi ne tik atskleisti dailės terapijos įtaką itin jautrių ankstyvųjų paauglių savivokai ir savigarbai, bet ir skleisti informaciją apie itin jautraus asmens sampratą.

2.1 Tyrimo metodologija

2.1.1 Tyrimo pobūdis

Atliktas tyrimas yra mišraus pobūdžio – kiekybinis ir kokybinis. Kiekybinis prieš ir po intervencijos tyrimas atliktas siekiant įvertinti tyrimo dalyvių savivokos ir savigarbos lygius prieš ir po dailės terapijos intervencijos, o dalyvių individualiai savivokos ir savigarbos kaitai dailės terapijos metu atskleisti atliktas kokybinis tyrimas, kurio metu buvo analizuojami jų sukurti vaizdiniai.

2.1.2 Tyrimo organizavimas

Empirinis tyrimas vyko 2024-2025 metais Vilniuje. Žemiau yra pateiktas tyrimo planas (lentelė nr. 1) bei aprašyti atskyrimo tyrimo etapai.

Lentelė nr. 1

Tyrimo etapai

Nr.	Etapo pavadinimas	Etapo laikotarpis
1.	Tyrimo planavimas	2024 m. birželis-rugpjūtis
2.	Tyrimo dalyvių atranka	2024 m. rugsėjis
3.	Duomenų rinkimas	2024 m. spalio-gruodis
4.	Duomenų tvarkymas	2025 m. sausis
5.	Literatūros analizė	2025 m. vasaris
6.	Duomenų aprašymas ir apibendrinimas	2025 m. kovas-gegužė
7.	Rezultatų pristatymas	2025 m. birželis

Rengiamasis tyrimui prasidėjo jau 2024 metų birželį. Šiame tyrimo planavimo etape buvo išgryninta tyrimo tema, pagrįstai pasirinkti metodai, ieškoma tyrimui tinkama vieta.

2024 metų rugsėjo mėnesį buvo patvirtinta tyrime dalyvaujanti įstaiga bei kviečiami ir atrenkami dalyviai.

2024 metų spalio-gruodžio mėnesiais vyko duomenų rinkimo etapas. 7 tyrimo dalyviams buvo taikoma 10 individualių dailės terapijos sesijų. Individualios sesijos buvo pasirinktos tikslingai, atsižvelgiant į literatūros apžvalgoje aptartus tiriamųjų dalyvių ypatumus ir poreikius. Visų pirma – ankstyvoji paauglystė jau savaime yra jautrus laikotarpis. Jeigu vyresni paaugliai siekia socialinių santykių ir priklausymo grupei jausmo, tai ankstyviesiems paaugliams tai puikus metas geriau pažinti save ir stiprinti savivoką bei savigarbą individualios terapijos terpėje. Literatūra atskleidžia, kad grupinės terapijos metu matomas didesnis pokytis savęs supratime kitų žmonių kontekste bei tarpasmeninių santykių ypatumuose, o individuali terapija pasižymi didesniu emociniu sąmoningumu, išvalgomis ir problemos apibrėžimo bei pokyčio rezultatais (Holmes & Kiylihan, 2000). Be to tyrimai rodo, kad terapinė valandėlė įtemptą mokyklos dieną suteikia mokiniams galimybę atsipalaiduoti, o dailės terapijos kambarys yra matomas kaip užuovėja. Terapeutas yra suvokiamas kaip pagalbinė figūra ir todėl visa mokyklos patirtis yra priimama kaip palaikanti (Harpazi et al., 2020). O individuali terapija būtent itin jautriems moksleiviams yra ypatingai svarbi dėl jų padidinto jautrumo aplinkos stimulams. Visą dieną praleidus didelėse ir dažnai triukšmingose grupėse, itin jautrūs moksleiviai individualios dailės terapijos metu gali ne tik pasisemti resursų, bet turi daugiau jėgų, koncentracijos tyrinėti save bei gauti tokį svarbų asmeninį, tik jiems skirtą laiką ir ryšį. Kitas tyrimas parodė esančią koreliaciją tarp sensorinio procesinio jautrumo ir savigarbos kaip vertinančio savivokos komponento ir pabrėžė, kad tinkamos paramos

teikimas itin jautriems moksleiviams yra tiesiog būtinas, kad jie galėtų geriau rinkti informaciją iš aplinkos ir savęs asmeniniam augimui ir savivokai (Baryła-Matejczuk et al., 2021).

Kiekybinio tyrimo duomenys buvo surinkti pirmos ir paskutinės sesijos metu, o kokybinio tyrimo duomenys buvo renkami kiekvienos sesijos metu, stebint sesijas ir fotografuojant sukurtus piešinius. Kiekvieną sesiją visi sukurti piešiniai buvo fotografuojami (nebent dalyvis paprašydavo nefotografuoti) ir jų kopijos laikomos internete, naudojant *Google Drive* programą. O piešinių originalai buvo surūšiuoti pagal tyrimo dalyvį ir konfidencialiai saugomi tyrėjos namuose. Tyrimui pasibaigus, tyrimo dalyvių tėvai bus kviečiami atsiimti jų vaikų sukurtus darbus.

Dailės terapijos sesijos vyko kartą per savaitę. Jei tyrimo dalyvis negalėdavo atvykti į sesiją, būdavo sutartas kitas sesijos laikas arba sekančios sesijos metu būdavo atliktos dvi temos. Sesijų trukmė buvo apie 50 minučių. Sesijos struktūra:

- 1) 5-10 min kūryba laisva tema apšilimui;
- 2) 20-30 min kūryba duota tema;
- 3) 10 min refleksija apie sukurtą vaizdinį;
- 4) Likęs laikas – laisvai kūrybai, antram piešiniui arba atsipalaidavimui.

Dailės terapijos sesijų temos (lentelė nr. 2) buvo parinktos analizuojant literatūrą apie dailės terapiją, ankstyvuosius paauglius ir itin jautrius asmenis, atsižvelgiant į tyrimo objektą – savivoką ir savigarbą bei šiems psichologiniams konstruktsams įtaką darančius veiksniai.

Lentelė nr. 2

Dailės terapijos sesijų planas

Sesijos nr.	Temos pavadinimas	Instrukcija	Temos tikslas
1.	Žmogaus figūros piešinys	Pasirinkti vieną iš trijų skirtingų dydžių popieriaus lapų ir nupiešti žmogų	Savivokos, savigarbos įvertinimas dailės terapijos sesijų pradžioje
2.	Praeities ir ateities rankos	Apvedžioti abi rankas; vienoje nupiešti savo praeitį, kas tave suformavo, o kitoje – savo svajones, planus, koks noriu būti	Apžvelgti savo gyvenimą iki dabarties, atrasti, kas buvo svarbu, ką norisi pakeisti ir įgauti vilties bei jėgų šviesiai ateičiai
3.	Brangenybių dėžutė arba lobių skrynia	Sukonstruoti dėžutę, nupiešti/parašyti savo stiprybes, tai, kas brangu, ir sudėti į ją	Resursų, pasitikėjimo savimi stiprinimas, dėkingumas, palaikymo schemas atradimas
4.	Saugi vieta	Prieš kuriant atliekama trumpa saugios vietos vizualizacija ir tuomet paprašoma pavaizduoti tai, kas kilo vaizduotėje	Resursų stiprinimas; savęs sampratos, unikalumo ugdymas

5.	Dvipusė kaukė	Išorinėje kaukės pusėje pavaizduoti, kaip tavo manymu tave mato kiti, o vidinėje pusėje – koks tu esi iš tikrųjų	Savivoka socialiniame kontekste; užslėptų jausmų ir minčių atpažinimas
6.	Kūno-jausmų žemėlapis	Ant didelio lapo apvesti kūno siluetą ir pavaizduoti kaip ir kokios emocijas yra jaučiamos kūne	Jausmų, emocijų atpažinimas, išveikimas – emocinė savivoka, autonomiškumas
7.	Identiteto koliažas „Kas aš esu?“	Iš pateiktų skirtingų iškarpų sukurti koliažą, išreiškiant savo vertybes, vidinį pasaulį, pomėgius	Savivokos, savigarbos ir identiteto stiprinimas
8.	Tapymas pirštais	Kurti laisva tema, vietoj teptukų naudojant savo pirštus, rankas	Jausmų išraiška, kūrybiškumo ugdymas, sugrįžimas į vaikystę
9.	Mano palaikymo sistema	Nupiešti save ir visus žmones, kurie yra vienaip ar kitaip reikšmingi (palaiko, padeda)	Resursų, paramos kūrimas
10.	Žmogaus figūros piešinys	Pasirinkti vieną iš trijų skirtingų dydžių popieriaus lapų ir nupiešti žmogų	Savivokos, savigarbos įvertinimas dailės terapijos sesijų pabaigoje palyginimui

2025 m. sausį buvo tvarkomi tyrimo duomenys, o tai apėmė piešinių organizavimą bei surinktų kiekybinių duomenų organizavimą ir analizavimą.

2025 metų vasaris buvo skirtas literatūros apžvalgai bei analizei, o kovo-gegužės mėnesiais buvo analizuojami ir aprašomi kokybiniai rezultatai bei atliktas kiekybinių ir kokybinių rezultatų palyginimas ir parašytos išvados. Birželio mėnesį yra planuojamas empirinio tyrimo rezultatų pristatymas ir taip pat rezultatų aptarimas su besidominčiais tyrimo dalyvių tėvais/globėjais.

2.1.3 Tyrimo dalyvių charakteristika ir atranka

Šio tyrimo dalyviai yra 7 Vilniaus miesto 11-14 metų paaugliai iš 3 skirtingų mokyklų. Tyrimo dalyviai buvo atrinkti mišriais metodais – vienoje progimnazijoje su administracijos pagalba buvo atrinkti 4 berniukai, o vėliau internetu platinant elektroninę formą buvo atrinktos ir 3 mergaitės. Toks būdas pasirinktas dėl didesnės dalyvių įvairovės ir prieinamumo. Visi dalyviai buvo atrinkti naudojant dvi skales, kurios buvo adaptuotos ir pateiktos skaitmeniniu būdu pasitelkiant *Google Forms* programą:

- 1) „Ar Jūsų vaikas yra itin jautrus?” (Aron, 2002) skalė buvo skirta tyrimo dalyvių tėvams/globėjams (žr. priedą Nr. 1);
- 2) „Itin jautraus asmens skalė” (Aron and Aron, 1997) buvo skirta tyrimo dalyviams (žr. priedą Nr. 2).

„Ar Jūsų vaikas yra itin jautrus?” (angl. *Is Your Child Highly Sensitive?*) tai Aron 2002 metais sukurta skalė, turinti 23 teiginius, į kuriuos tėvai ar globėjai yra kviečiami atsakyti „taip” arba „ne”. Teigiamai pažymėjus bent 13 teiginių, galima numanyti, kad vaikas yra itin jautrus, tačiau Aron pabrėžia kiekvieno atvejo unikalumą ir atsižvelgimo į atskirų punktų svarbą konkrečiam žmogui (Aron, 2002). Būtent tam, kad atranka būtų dar tikslesnė, buvo naudojama ir antra skalė, skirta tyrimo dalyviams. Aron „Itin jautraus asmens skalė” (angl. *The Highly Sensitive Person scale*) yra vienintelis instrumentas padedantis suprasti, ar žmogus pasižymi sensoriniu procesiniu jautrumu, kuri buvo sukurta po išsamių interviu su suaugusiaisiais ir vėlesnio skalės tobulinimo, remiantis daugelio studentų ir bendruomenės imčių duomenimis. Šiuo metu 27 punktų skalė apima daugybę dalykų, susijusių su jautrumu, įskaitant „Ar Jus lengvai paveikia stiprūs sensoriniai pojūčiai?”, „Ar Jūsų vidinis gyvenimas yra turtingas, sudėtingas?”, „Ar Jus labai jaudina menas ar muzika?”, „Ar esate linkęs būti jautresnis skausmui?”. Nepaisant išmatuoto jautrumo tipų įvairovės, sąvoka geriausiai suprantama kaip vienmatis pagrindinis sensorinio procesinio jautrumo kintamasis. Įrodyta, kad ši skalė turi tinkamą patikimumą ir turinio, konvergencinį ir diskriminacinį pagrįstumą, pagal Cronbacho alfa, kuri svyruoja nuo 0,85 iki 0,87 (Benham, 2006). Šiuo metu ta pati skalė yra redaguojama ir atnaujinama. Elaine Aron su kolegomis yra sukūrusi naują skalės variantą, bet jos patvirtinimas yra tikėtinas tik 2025 metų viduryje ar vėliau (Pluess et al., 2024). Todėl šiame tyrime buvo naudojamas tuo metu prieinamas originalus skalės variantas su supaprastintais atsakymo variantais – sutinkant su teiginiu arba nesutinkant. Jei žmogus sutinka bent su 13 pateiktų teiginių yra didelė tikimybė, kad jis yra itin jautrus, tačiau vėlgi ir pati Aron pabrėžia, kad pats žmogus geriausiai žino, ar jis yra itin jautrus. Pavyzdžiui, jeigu žmogus pažymėjo mažiau teiginių, bet jie yra itin svarbūs ir stiprūs, tai taip pat galima tą žmogų pagrįstai vadinti itin jautriu. (Aron, 1996/2017).

Taigi, dalis dalyvių buvo atrinkti vienoje pasirinktoje Vilniaus progimnazijoje. Mokyklos psichologinės gerovės taryba, susipažinusi su tyrimo detalėmis, savo nuožiūra pakvietė 6 vaikų tėvus dalyvauti tyrime. Tėvams sutikus, buvo atlikta atranka naudojant anksčiau minėtas dvi Aron skales. Iš 6 berniukų buvo atrinkti 4 tyrimo dalyviai. O kiti dalyviai buvo atrinkti interneto pagalba. Socialiniuose tinkluose buvo patalpintas kvietimas dalyvauti tyrime. Susidomėję tėvai buvo pakviesti užpildyti anksčiau pristatytas skales bei pasirinktinai trumpai aprašyti vaiko jautrumą. Šiuo būdu buvo atrinktos 3 dalyvės iš 2 skirtingų Vilniaus miesto mokyklų.

Taigi šio tyrimo imtis yra 7 itin jautrūs ankstyvieji paaugliai – 3 mergaitės ir 4 berniukai iš 3 skirtingų Vilniaus miesto mokyklų 6-9 klasių (4 dalyviai iš 6 klasės, 2 dalyviai iš 7 klasės ir 1 dalyvis iš 9 klasės). Tyrimo dalyvių amžiaus vidurkis – 12,4 ($\pm 0,98$) (lentelė nr. 3).

Lentelė nr. 3

Tyrimo dalyvių aprašymas

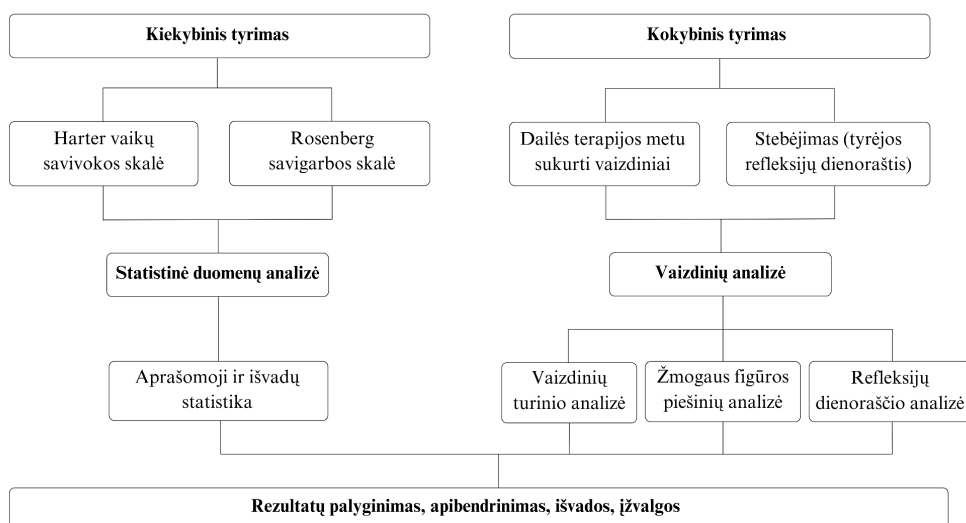
	Mergaitės (n=3)	Berniukai (n=4)	Visi (n=7)
Amžius (vidurkis, (SN))	12,3 ($\pm 0,88$)	12,5 ($\pm 0,3$)	12,4 ($\pm 0,98$)
Sesijų sk. (Me, min;max)	9 (8;9)	8,5 (8;9)	9 (8;9)

2.1.4 Tyrimo duomenų rinkimo metodai ir instrumentai

Kaip ir buvo minėta anksčiau, šis tyrimas yra mišrus, taigi buvo pasitelkti atitinkami kiekybinio ir kokybinio tyrimų duomenų rinkimo ir analizės instrumentai ir metodai. Bendram tyrimo dalyvių savivokos ir savigarbos lygių pokyčiui atskleisti buvo pasitelktos atitinkamos skalės. O individualių tyrimo dalyvių savivokos ir savigarbos kaitai buvo pasinaudota kokybiniais duomenų rinkimo bei analizės metodais. Schemoje yra pateikti visi tyrimo duomenų rinkimo ir analizės metodai (paveikslas nr. 1).

Paveikslas nr. 1

Empirinio tyrimo metodologijos schema



Kiekybiniam tyrimui duomenys buvo renkami validuotomis skalėmis, siekiant nustatyti tyrimo dalyvių savivokos ir savigarbos lygius prieš ir po dailės terapijos intervencijos.

1. Savigarbos skalė

Savigarbai pamatuoti buvo naudojama Rosenberg savigarbos skalė (angl. *Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)*). Autorius – Morris Rosenberg. 10-ties punktų Rosenbergo skalės tikslas – įvertinti savigarbą. Šis instrumentas buvo sukurtas vidurinių mokyklų mokinių savigarbai išmatuoti. Tačiau nuo tada, kai buvo sukurta, skalė buvo naudojama su įvairiomis grupėmis, įskaitant suaugusiuosius. Šiam tyrimui skalė buvo išversta pasitelkiant kitus lietuviškus savigarbos tyrimus bei apipavidalinta, kad būtų tinkamesnė ir prieinamesnė ankstyviesiems paaugliams (žr. priedą Nr. 3).

Skaičiavimas. Kadangi RSES yra Guttmano skalė, balų skaičiavimas apima kombinuotų įvertinimų metodą. Atsakymai rodantys žemą savigarbą yra „nesutinku“ arba „visiškai nesutinku“ dėl 1, 3, 4, 7, 10 punktų ir „visiškai sutinku“ arba „sutinku“ dėl 2, 5, 6, 8, 9 punktų. Du arba trys iš trijų teisingų atsakymų į 3, 7 ir 9 punktus vertinamas kaip vienas elementas. Vienas arba du iš dviejų teigiamų atsakymų į 4 ir 5 punktus laikomi vienu elementu; 1, 8 ir 10 punktai vertinami kaip atskiri elementai; o kombinuoti teigiami atsakymai (vienas arba du iš dviejų) į 2 ir 6 punktus laikomi vienu elementu. Skalė taip pat gali būti vertinama sumuojant atskirus 4 balus, priešingai įvertinus neigiamai suformuluotus elementus. Maksimalus balų skaičius yra 30, o gauti rezultatai gali būti priskiriami dviem grupėms – žema savigarba ir normali savigarba. Skalės balas žemiau 15 rodo žemą savigarbą, o jei bendras balas yra 15 ar daugiau – tai rodo normalų savigarbos lygį.

Patikimumas. RSES demonstruoja Guttmano skalės patikimumo koeficientą 0,92, o tai rodo puiką vidinį nuoseklumą. Pakartotinio bandymo patikimumas per 2 savaites atskleidžia 0,85 ir 0,88 koreliaciją, o tai rodo puiką stabilumą (Rosenberg, 1979).

Pagrįstumas. Skalė parodo lygiagretų, nuspėjamą ir konstrukcinį pagrįstumą naudojant žinomas grupes. RSES reikšmingai koreliuoja su kitais savigarbos instrumentais, įskaitant Coopersmith savigarbos inventorių. Be to, RSES koreliuoja su depresijos ir nerimo rodikliais. (Rosenberg, 1979).

2. Savivokos skalė

Tyrimo dalyvių savivokai pamatuoti buvo naudojama S. Harter vaikų savivokos skalė (angl. *Self-Perception Profile for Children (SPPC)*). Ši skalė susideda iš 36 punktų, kurie yra sudaryti iš 6 subskalių, apimančių 5 skirtingas savivokos sritis (akademinė kompetencija, socialinė kompetencija, atletinė/veiklų kompetencija, fizinė išvaizda, elgesys) ir bendrą savivertę. Klausimai yra suformuluoti pagal unikalų alternatyvų struktūruotą formatą, kuris buvo sukurtas siekiant

kompensuoti tendenciją pateikti socialiai pageidaujamus atsakymus ir suteikti dalyviams platesnį atsakymų pasirinkimą. Šiam tyrimui skalė buvo išversta su profesionalios vertėjos pagalba (žr. priedą Nr. 4).

Skaičiavimas. Klausimai vertinami 4, 3, 2, 1 balais, kai 4 reiškia labiausiai teigiamą savęs vertinimą, o 1 – mažiausiai teigiamą savęs vertinimą. Kiekvienos subskalės elementai yra subalansuoti taip, kad trys punktai yra suformuluoti tinkamiausiu teiginiu dešinėje. Taigi, elementų balai tiems, kurių apibūdinimas kairėje yra labiausiai teigiamas, vertinamas 4, 3, 2, 1 (iš kairės į dešinę); tuo tarpu tų, kurių apibūdinimas dešinėje yra labiausiai teigiamas, balai vertinami 1, 2, 3, 4 (iš kairės į dešinę). Taigi, apskaičiavus balus, iš viso buvo sudaryti šešių subskalių vidurkiai, kurie apibrėžė konkretaus vaiko profilį.

Patikimumas. Skalės homogeniškumas įvertintas Cronbacho alfa, kuris svyravo nuo 0,71 iki 0,91, o vidutiniškai buvo 0,81, kas rodo aukštą patikimumą (Harter, 2012/1985).

Pagrįstumas. Skalė pasižymi faktoriniu, konvergenciniu, konstrukciniu ir turinio pagrįstumu, tačiau autoriai pabrėžia galimą kultūrišką klausimų neatitikimą skalę taikant ne JAV piliečiams. Be to, yra keliama diskusija, kiek pati savivokos ir savivertės sąvoka yra aktuali skirtingose kultūrose (Harter, 2012/1985).

Kokybiniam tyrimui duomenys buvo renkami individualios dailės terapijos sesijų metu. Buvo atliekamas dalyvių stebėjimas bei renkami ir fotografuojami jų sukurti dailės kūriniai. Stebėjimas yra apibūdinamas, kaip vienas seniausių duomenų rinkimo metodų, kuris padeda tyrėjui surinkti pirminius duomenis (Rupšienė, 2007, p. 42). Buvo atsisakyta interviu metodo, nes tyrimo dalyviai yra šiek tiek per jauni. Tyrime buvo stebima sesijos eiga, dalyvių neverbalinė kalba, elgesys su dailės priemonėmis bei jų refleksijos. Šie stebėjimai po kiekvienos sesijos buvo aprašomi tyrėjos refleksijų dienoraštyje, praturtinant asmeniniais pastebėjimais ir įžvalgomis.

2.1.5 Tyrimo duomenų analizės metodai

Abiejų skalių rezultatų (balais) analizei buvo pasitelkta aprašomoji ir išvadų statistika. Analizė buvo atlikta naudojant kompiuterinę aplikaciją *Google Sheets* bei internetinę skaičiuoklę *Statistics Kingdom* (www.statskingdom.com). Kadangi šio tyrimo imtis buvo labai nedidelė ir duomenų skirstinių normalumo tiksliai nustatyti yra beveik neįmanoma, taikyti neparametriniai metodai. Hipotezių tikrinimui buvo naudotas *Wilcoxon Signed Rank* testas. Rezultatai buvo laikomi statistiškai reikšmingais, jei $p < 0.05$.

Taip pat *Wilcoxon Signed Rank* testo pagalba buvo apskaičiuota r reikšmė ($r=Z/\sqrt{n}$), siekiant nustatyti abiejų skalių rezultatų efekto dydį. Pagal Cohen (1988), standartizuotas efekto dydis laikomas mažas, jei rezultatas – 0,2, vidutinis, jei rezultatas – 0,5 ir didelis, jei rezultatas > 0,8 (Cohen, 1988).

Gauti Rosenberg savigarbos ir Harter savivokos skalių balai buvo analizuojami bendrai ir išskiriant lytimis.

Kokybiniais rezultatų analizės metodais buvo siekiama atskleisti individualų tyrimo dalyvių savivokos ir savigarbos kaitą dailės terapijos proceso metu per vaizdinių bruožus ir elgesį su dailės priemonėmis. Kokybiniams rezultatams gauti buvo pasitelkti du metodai.

1. Vaizdinių turinio analizė

Vaizdinių turinio analizė (angl. *Visual Content Analysis*) yra kokybinis dailės terapijos vaizdinių analizavimo metodas, kai yra sudaromos grupės su pasikartojančiais elementais, tematika, išraiškos būdais ir jos yra išdėstomos mažėjimo tvarka. Tokia analizė leidžia apžvelgti žmogaus darbus sukurtus per ilgesnį laiką ir taip pastebėti reikšmingus pasikartojimus, paslėptas reikšmes, kurias galima interpretuoti įvairiais būdais, pasitelkiant skirtingus šaltinius ir analizuojant pasikartojančius simbolius, spalvas, formas, tematiką (Egberg Thyme et al., 2013).

Šis metodas buvo pasirinktas todėl, kad tai yra puikus būdas apžvelgti vieno dalyvio sukurtus vaizdinius per visą intervencijos laikotarpį ir taip išskirti konkrečiam dalyviui aktualias temas, savivokos ir savigarbos supratimą, priėmimą, pokytį. Šis metodas buvo derinamas su užrašais iš tyrėjos refleksijų dienoraščio.

2. Žmogaus figūros piešinių analizė

Žmogaus figūros piešinių analizė (angl. *Human Figure Drawings (HFDs) analysis*) yra plačiai naudojama psichologinio (dažniausiai vaikų) vertinimo procese. Nors šis metodas yra kiek kontroversiškas, šaltiniai primena, kad piešimas yra natūralus vaikų saviraiškos būdas, o paprašius juos papasakoti apie jų sukurtą figūrą, dažniausiai surenkama itin unikali ir asmeniškai svarbi informacija apie piešinio kūrėją (Handler ir Thomas, 2014). Vaikų piešiniai dažnai yra emocijų, savigarbos ir socialinės kompetencijos, taip pat kitų asmenybės aspektų rodikliai ir yra būdas vaikams atkreipti dėmesį į temas, kurios yra asmeniškai svarbios ar emociškai reikšmingos (Foley ir Mullis, 2008). A. Brazauskaitė rašo, kad toks piešinys yra projekcinis ir „traktuojamas kaip vaiko psichofizinės, socialinės brandos bei emocinės būsenos atspindys“ (Brazauskaitė, 2004. p. 19), o kitas šaltinis pabrėžia, kad nesvarbu kokį žmogų vaikas pavaizdavo, tai *kaip* jis jį nupiešė atspindi jo savivoką, požiūrius, nerimavimus ir norus (Koppitz, 1984).

Remiantis žmogaus figūros piešinių analize galima įvertinti daug skirtingų dalykų – autoriaus psichologinį amžių, fizinius sunkumus ar negalias, santykį su aplinka, traumas, elgesio ypatumus, savivoką. Šioms įžvalgoms atlikti yra pasitelkiami įvairūs analizės būdai – gilinimasis į simboliką, piešimo technikos ypatumus, kūno dalių dydį ir jų sąsajas su žmogaus psichologija, net pasirinkto popieriaus lapo dydį ir figūros padėtį lape (Foley ir Mullis, 2008). Tačiau dailės terapijoje šis metodas taikomas atsargiai, nedarant tiesmukų išvadų ir visada atsižvelgiant į piešinio autoriaus refleksijas ir bendrą kontekstą.

Šiame tyrime žmogaus figūros piešinių analizė buvo atlikta palyginamuoju principu, lyginant pirmos ir paskutinės dailės terapijos sesijų metu sukurtus žmogaus figūros piešinius, atsižvelgiant į savivokos, savigarbos temas bei rodiklius. Šaltiniai pažymi, kad „piešiniai parodo, koks žmogus yra tą dieną, kai jis piešia“ (Klepsch ir Logie, 1982, psl. 42), todėl palyginimo metodas gali puikiai parodyti, kaip dalyvis jautėsi apie save dailės terapijos paskutinės sesijos metu palyginus su pirmąją. Kūno dalių simbolikos, dailės priemonių pasirinkimo ir piešimo technikų analizė buvo atlikta pasitelkiant įvairius dailės terapijos ir vaikų bei paauglių psichologijos ekspertų knygas: Machover (1949), Burns & Kaufman (1970), Oaklander (1978), Rubin (1978/2005); Lowenfeld & Brittain (1987), Hammer (1997), Malchiodi (1998/2012), Withrow (2004), Abt, (2005/2019).

3. Refleksijų dienoraščio analizė

Tyrėjos refleksijų dienoraštis nebuvo analizuojamas atskirai teksto analizės metodais. Šio dienoraščio pastabos ir įžvalgos buvo integruotos į prieš tai pristatytas vaizdinių analizės, taip papildant vaizdinę medžiagą ir šaltiniuose rastą informaciją.

2.1.6 Tyrimo etika

Viso empirinio tyrimo metu buvo laikomasi etikos principų, kurie yra aprašyti šiame poskyryje pagal tyrimo etapus.

Pirmajame tyrimo organizavimo etape buvo laikomasi įvairių etikos principų užtikrinant etišką dalyvių atranką, tyrimo organizavimą ir panašiai. Visų pirmą buvo laikomasi informuoto sutikimo principo su įstaiga, kurioje buvo atliktas tyrimas. Kalbant apie informuotą sutikimą (angl. *informed consent*) Vanclay ir kt. (2013) pabrėžia, kad: „Dalyvavimas turėtų būti savanoriškas dalyvių pasirinkimas ir turėtų būti pagrįstas pakankamai informacijos bei tinkamu tyrimo ir jų dalyvavimo pasekmių supratimu“ (Vanclay et al., 2013). Įstaigos vadovui buvo pateiktas informacinis lapas apie tyrimą, kuriame buvo pristatyta tyrimo tema, sesijų pobūdis, duomenų

naudojimo būdas, užtikrintas konfidencialumas ir suteikta tyrėjos kontaktinė informacija (žr. priedą Nr. 5). Aš, kaip tyrėja, taip pat pasirašiau jų pateiktą konfidencialumo formą, visų pirma įsitikinusi, kad šis susitarimas atitinka Vilniaus universiteto akademinės etikos kodekso reikalavimus, konkrečiai 6 punktą, kuris teigia, kad:

Bendruomenės narys, sudarydamas susitarimus su asmenimis, nepriklausančiais Universiteto bendruomenei, privalo įvertinti tokių susitarimų turinį etikos požiūriu ir nesudaryti susitarimų, kurie gali tokių akademinės etikos reikalavimų neatitikti dėl finansavimo šaltinio, partnerių ar bendradarbių reputacijos, veiklos pobūdžio, siekiamo rezultato, darbo panaudojimo tikslo ar kitų priežasčių (Vilniaus universiteto akademinės etikos kodeksas, 2018, 2 p.).

Kadangi šio tyrimo dalyviai yra nepilnamečiai, visų dalyvių tėvai/globėjai raštiškai sutiko su vaikų dalyvavimu tyrime. Jiems buvo pateiktas panašus informacinis lapas ir sutikimo forma (žr. priedą Nr. 6). Kitas šaltinis įvardina pakankamą rezultatų svarbą (angl. *sufficient importance*), kaip vieną iš etikos principų ypatingai svarbų dirbant su nepilnamečiais. Autoriai pabrėžia, kad tyrimo rezultatai turi pateikti atsakymus į rūpimus klausimus ar bent pažadėti naudą vaikams, dalyvaujantiems tyrime (King & Churchill, 2000). Nors, šiame tyrime, dėl mažos imties, itin svarbių atsakymų ir atradimų tikėtis negalima, visgi informaciniame lape, skirtame tėvams/globėjams, buvo trumpai pristatyta dailės terapija ir kaip ji gali prisidėti prie jų vaiko gerovės bei patikinta, kad su jais bus susisiekiama dėl individualaus atvejo rezultatų aptarimo, taip užtikrinant naudą tyrimo dalyviams ir jų artimiesiems.

Duomenų rinkimo etape visų pirma buvo užtikrintas tyrimo dalyvių saugumas ir privatumas. Straipsnyje, kuriame apžvelgiami būtent tyrimų su vaikais ir paaugliais etikos principai, yra pabrėžiama, kad: „Privatumas yra pagrindinė žmogaus teisė ir pagrindinis etinių tyrimų praktikos veiksnys” (Graham et al., 2014, p. 338). Tačiau tyrimas gali sukelti įvairių iššūkių, bandant užtikrinti šią pagrindinę žmogaus teisę, todėl itin svarbu tinkamai pasirinkti tyrimo lokaciją, atkreipti dėmesį į konfidencialumo aspektą, kai iškyla grėsmė tyrimo dalyvio saugumui ir pan. (Graham et al., 2014). Šio tyrimo sesijos vyko atskirame būtent tyrimui skirtame kabinete, tačiau netikėtai pasikeitus įstaigos aplinkybėms, teko persikelti į didesnę klasę, kurioje kitu metu vyksta pamokos. Kadangi klasė turėjo duris su langeliu, įstaigai leidus, langelis buvo užklijuotas, užtikrinant tyrimo dalyvių privatumą ir konfidencialumą sesijų metu. Renkant skalių duomenis, kadangi neįmanoma užtikrinti anonimiškumo, etikos požiūriu itin griežtai buvo laikomasi konfidencialumo. Be skalių atsakymų buvo renkami tik patys pagrindiniai duomenys: vardas, amžius, klasė, lytis ir diagnozė (jei tokia yra). Be šių duomenų, taip pat sesijų metu buvo fotografuojami dalyvių sukurti dailės terapijos darbai, o originalai saugomi tyrėjos namuose iki

tyrimo pabaigos. Tyrimui pasibaigus, tyrimo dalyviai ir jų tėvai/globėjai, jei nori, gali atsiimti piešinius. Be to, viso duomenų rinkimo etapu buvo laikomasi pagarbos dalyviui (angl. *respect for participants*) bei geradarystės ir nepakenkimo (angl. *beneficence and nonmaleficence*) principų. Šaltiniai aiškina, kad pagarba dalyviui turi būti demonstruojama visada ir visuose aspektuose, neteisiant, išklausan, nediskredituojant (Graham et al., 2014). Atliekant tyrimą, visada buvo atsižvelgiama į šiuos principus, bendraujant, išklausan ir ieškant geriausio sprendimo iškilus bėdai. Pavyzdžiui, įpusėjęs tyrimui, vienas dalyvis atsisakė piešti. Įsitikinusi, kad jis žino apie savo teisę bet kada pasitraukti iš tyrimo (kas yra dar vienas svarbus etikos principas), bet jam vis tiek pasirinkus tęsti sesijas, teko prisitaikyti ir į užsiėmimus su šiuo dalyviu pažiūrėti kūrybiškiau, leidžiant šiek tiek nukrypti nuo temų plano.

Duomenų tvarkymo etape buvo užtikrintas duomenų saugumo (angl. *data protection*) principas. Šaltiniai pabrėžia, kad: „Dėl duomenų konfidencialumo reikia pasirūpinti, kad duomenys būtų laikomi saugiai ir būtų apsaugoti nuo neteisėtos prieigos“ (Vanclay et al., 2013, p. 247). Visos tyrimo dalyvių užpildytos skalės, pasirašytos formos ir dailės terapijos sesijų metu sukurti piešiniai buvo konfidencialiai saugomi tyrėjos namuose visą tyrimo laikotarpį.

Literatūros analizės etape buvo užtikrintas sąžiningumo principo bei laikomasi teisingo citavimo, įvardinto Lietuvos Respublikos autorių teisių ir gretutinių teisių įstatymo pakeitimo įstatymo 21 punkte, kuris leidžia: „atgaminti nedidelę išleisto ar kitaip viešai paskelbto kūrinio dalį (. . .) kaip citatą kitame kūrinyje be kūrinio, iš kurio paimta citata, autoriaus ar kito to kūrinio autorių teisių subjekto leidimo [užtikrinant, kad yra] nurodomas citatos šaltinis ir autoriaus vardas“ (Lietuvos Respublikos autorių teisių ir gretutinių teisių įstatymo pakeitimo įstatymas, 2003, p. 11). Visos svetimos mintys šiame tyrime buvo teisingai cituojamos, o panaudota informacija pagrįsta atitinkamais šaltiniais.

Duomenų aprašymo ir apibendrinimo etape visų pirmą buvo laikomasi konfidencialumo principo. Visi duomenys pateikti siekiant visiško tyrimo dalyvių anonimiškumo. Įstaiga, kurioje darytas tyrimas nebuvo įvardinta. Kiekybinio tyrimo atsakymai buvo pateikti apibendrintai, o kokybinių duomenų analizėje tyrimo dalyvių vardai buvo pakeisti. Šiame etape taip pat buvo įtraukti tyrimo dalyvių sukurtų vaizdinių fotografijos, bet tik užtikrinant, kad būtų paslėpti ar neįtraukti jokie matomi vardai, adresai ir pan. Taip pat buvo vėlgi atsižvelgta į pagarbos dalyviams principą, neįtraukiant tam tikrų darbų. Pavyzdžiui, viena dalyvė vienos sesijos metu dalį užduoties atliko uždengusi lapą, po to jį sulankstė ir paprašė, kad aš neskaityčiau. Todėl, gerbiant šį dalyvės sprendimą, ta kūrinio dalis į tyrimą nebuvo įtraukta.

Rezultatų pristatymo etape vėlgi bus užtikrintas visų tyrimo dalyvių konfidencialumas. Taip pat bus atsižvelgta į Vilniaus universiteto akademinės etikos kodekse įvardijamą akademinės laisvės

principą, suvokiant savo bei kitų tyrėjų ir klausytojų bei vertintojų teises, tai yra, išsakyti ir ginti savo nuomonę bei gerbti kitų (Vilniaus universiteto akademinės etikos kodeksas, 2018).

Viso tyrimo metu buvo laikomasi pagarbos žmogaus orumo principo bendraujant tiek su universitetu, tyrimo įstaigos administracija, tiek su tyrimo dalyviais bei jų tėvais/globėjais. Taip pat buvo siekiama užtikrinti gerus tarpusavio santykius, pagrįstus: „geros moralės, tarpusavio pagarbos, sąžiningumo, nešališkumo, nediskriminavimo, kolegiškumo, lojalumo Universitetui bei akademinio bendradarbiavimo, atvirumo ir skaidrumo principais” (Vilniaus universiteto akademinės etikos kodeksas, 2018, p. 2).

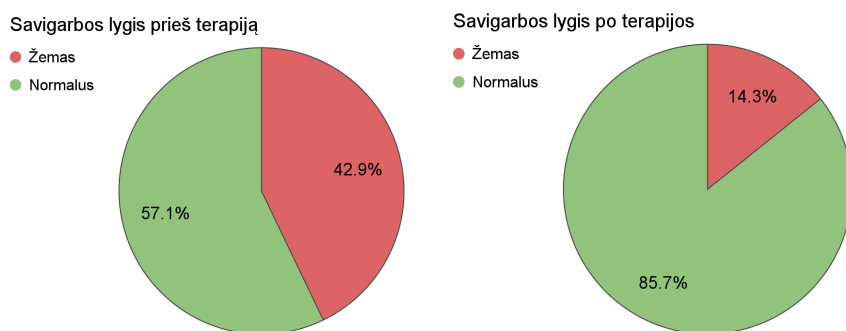
2.2 Tyrimo rezultatų analizė

2.2.1 Savigarbos požymiai pagal Rosenberg savigarbos skalę

Prieš dailės terapijos intervenciją net 3-jų iš 7 tyrimo dalyvių savigarbos lygis buvo žemas. Po intervencijos visų, išskyrus vieno, tyrimų dalyvių savigarbos lygiai padidėjo bent keliais balais. Sesijų gale, tik vieno dalyvio balai rodė žemą, nepakitusio lygio savigarbą (paveikslas nr. 2).

Paveikslas nr. 2

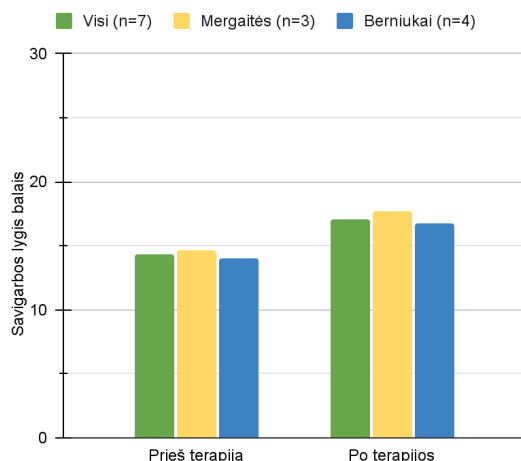
Tyrimo dalyvių bendras savigarbos lygių pasiskirstymas prieš ir po terapijos



Žemiau pateiktoje diagramoje galima vizualiai pamatyti duomenų pasiskirstymą tarp lyčių prieš ir po dailės terapijos sesijų. Mergaičių savigarbos lygis buvo šiek tiek didesnis tiek prieš, tiek ir po dailės terapijos sesijų. Nors beveik visi dalyviai perkopė į normalų savigarbos lygį, tačiau patys balai nebuvo labai aukšti (paveikslas nr. 3).

Paveikslas nr. 3

Tyrimo dalyvių savigarbos lygių pasiskirstymas pagal lytį



Po dailės terapijos intervencijos bendras tyrimo dalyvių savigarbos lygis padidėjo 3 (0; 5) balais, $p=0,034$. Nustatytas didelis efekto dydis ($r=0,87$) (lentelė nr. 4).

Lentelė nr. 4

Tyrimo dalyvių savigarbos lygių išreikštumas balais

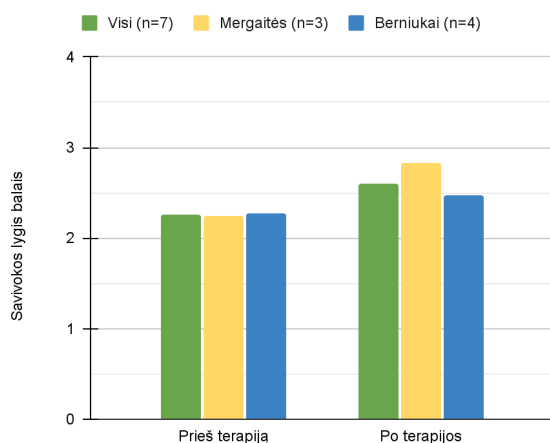
Prieš terapiją Mediana (min; max)	Po terapijos Mediana (min; max)	Pokytis Mediana (min; max)	P reikšmė	Efekto dydis
15 (10; 18)	18 (12; 21)	3 (0; 5)	0,034	0,87

2.2.2 Savivokos požymiai pagal Harter vaikų skalę

Savivokos lygis padidėjo visiems tyrimo dalyviams, išskyrus vieną dalyvį, kurio savivoka liko tokio paties lygio. Prieš terapiją savivokos lygis buvo labai panašus tarp abiejų lyčių, tačiau po terapijos mergaičių savivokos lygis padidėjo žymiai daugiau, nei berniukų (paveikslas nr. 4).

Paveikslas nr. 4

Tyrimo dalyvių savivokos lygių pasiskirstymas pagal lytį



Po dailės terapijos intervencijos bendras tyrimo dalyvių savivokos lygis padidėjo 0,17 (0; 0,98) balo, $p=0,031$. Nustatytas didelis efekto dydis efekto dydis ($r=0,88$) (lentelė nr. 5).

Lentelė nr. 5

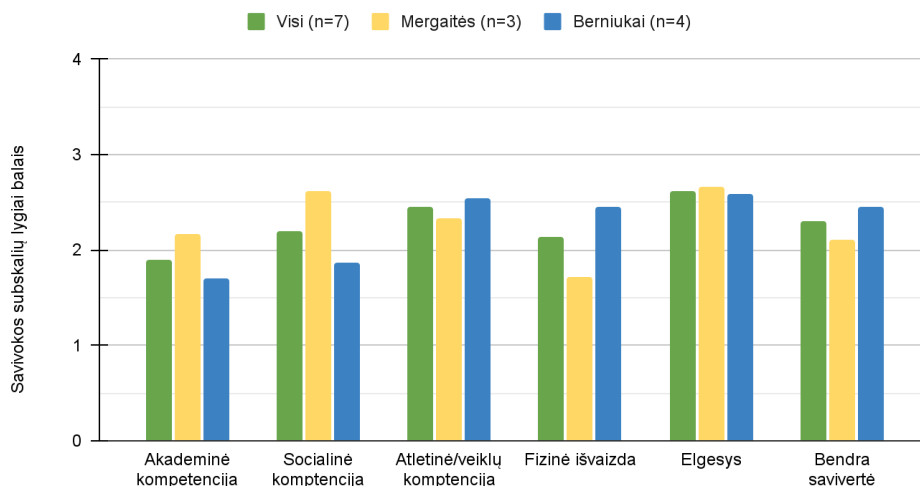
Tyrimo dalyvių savivokos lygių išreikštumas balais

Prieš terapiją Mediana (min; max)	Po terapijos Mediana (min; max)	Pokytis Mediana (min; max)	P reikšmė	Efekto dydis
2,19 (2,08; 2,5)	2,5 (2,08; 3,31)	0,17 (0; 0,98)	0,031	0,88

Toliau yra analizuojami savivokos skalės subskalių rezultatai. Apžvelgiant į tyrimo dalyvių savivokos subskalių balus prieš dailės terapijos intervenciją, matomas skirtumas tarp lyčių – mergaitės turėjo aukštesnius kognityvinės ir emocinės savivokos (akademinės kompetencijos, socialinės kompetencijos ir elgesio) subskalių lygius negu berniukai, tačiau jų savivokos lygis buvo mažesnis su fizine išvaizda ir pajėgumu susijusiomis subskalėse (atletinės kompetencijos, fizinės išvaizdos) ir bendros savivertės subskalėje, palyginus su berniukais. Bendras visų dalyvių žemiausias savivokos lygis atsiskleidė akademinės kompetencijos subskalėje, o aukščiausias – elgesio subskalėje. Tačiau žemiausias mergaičių savivokos lygis buvo fizinės išvaizdos subskalėje (paveikslas nr. 5).

Paveikslas nr. 5

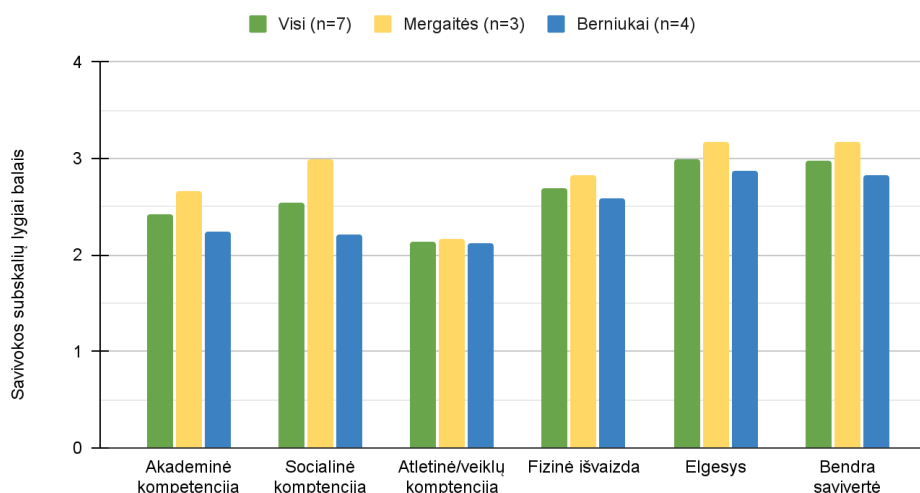
Tyrimo dalyvių savivokos subskalių lygių pasiskirstymas pagal lytį prieš terapiją



Po dailės terapijos intervencijos padidėjo visų subskalių balai, išskyrus atletinės/veiklų kompetencijos, kurios lygis kaip tik šiek tiek pamažėjo. Taip pat aiškiai matoma teigiama reikšmė būtent mergaitėms. Jų savivokos lygis po terapijos buvo aukštesnis nei berniukų visose subskalėse. Šį kartą bendras visų dalyvių žemiausias savivokos lygis atsiskleidė atletinės/veiklų kompetencijos subskalėje, o aukščiausias – vėlgi elgesio subskalėje (paveikslas nr. 6).

Paveikslas nr. 6

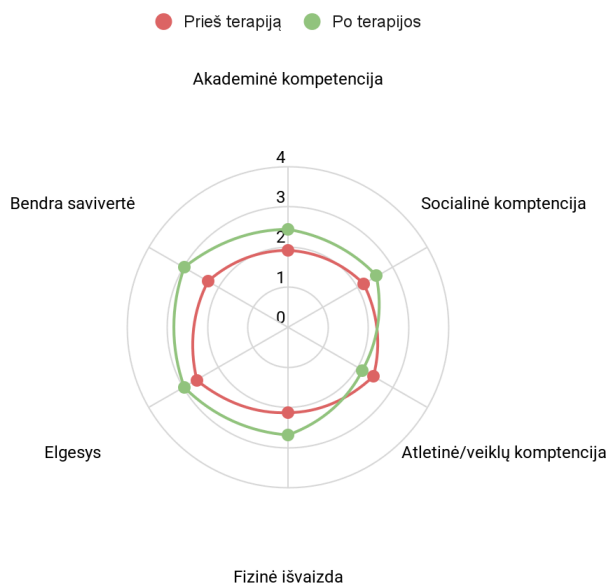
Tyrimo dalyvių savivokos subskalių lygių pasiskirstymas pagal lytį po terapijos



Palyginus tyrimo dalyvių savivokos subskalių lygius prieš ir po dailės terapijos intervencijos, didžiausia teigiama reikšmė atsiskleidė bendros savivertės subskalėje, tuomet sekė fizinės išvaizdos, akademinės kompetencijos, elgesio, socialinės kompetencijos subskalės, o atletinės/veiklų kompetencijos subskalė vienintelė parodė balų sumažėjimą (paveikslas nr. 7).

Paveikslas nr. 7

Tyrimo dalyvių savivokos lygių pasiskirstymas pagal subskalių balus



Kiekybinio tyrimo rezultatai parodė, kad po dailės terapijos intervencijos tiek tyrimo dalyvių savigarbos, tiek savivokos lygiai reikšmingai padidėjo. Prieš terapiją beveik pusė dalyvių turėjo žemą savigarbą, tačiau po intervencijos beveik visi pasiekė normalų savigarbos lygį, o bendras savigarbos balas padidėjo statistiškai reikšmingai ($p=0,034$, $r=0,87$). Mergaičių savigarbos lygis buvo šiek tiek aukštesnis nei berniukų tiek prieš, tiek po terapijos.

Savivokos skalės duomenų analizė parodė, kad po terapijos ji taip pat reikšmingai pagerėjo ($p=0,031$, $r=0,88$). Ypač didelį teigiamą reikšmę patyrė mergaitės, kurių savivokos lygis po terapijos buvo aukštesnis visose subskalėse, išskyrus atletinės/veiklų kompetencijos, kuri šiek tiek sumažėjo. Didžiausias skirtumas pastebėtas bendros savivertės, fizinės išvaizdos ir akademinės kompetencijos savivokos srityse.

Apibendrinant, galima teigti, kad dailės terapija turėjo teigiamą reikšmę tiek tyrimo dalyvių savigarbai, tiek savivokai, ypač mergaičių grupėje.

2.2.3 Tyrimo dalyvio Beno vaizdinių analizė

2.2.3.1 Beno pristatymas

Anamnezė. Benui (vardas pakeistas) yra 12 metų, jis lanko 6-ą klasę. Mokosi toje pačioje mokykloje įstaigoje nuo pirmos klasės. Mokyklos administracijos buvau informuota, kad jis patiria

daug nerimo, tačiau oficialių diagnozių neturi. Taip pat per sesijas atsiskleidė, kad jam yra sunku mokytis ir kad apskritai pavargsta mokykloje, o dailės terapijos metu pailsi. Po kiekvienos sesijos labai nenorėdavo išeiti, bandydavo pasilikti ilgiau, pasiūlydavo padėti susitvarkyti ir panašiai.

Kūno kalba. Benas nuo pat pirmos sesijos pasirodė ramus, draugiškas, tvarkingas vaikas. Nors atrodė ramus, tačiau jo judesiai kuriant dažnai būdavo gan ekspresyvūs, judrūs, mažiau kontroliuojami, bet tuo pačiu ir apgalvoti. Jis pats buvo porą kartų įvardinęs, kad tapydamas ekspresyviais judesiais, jaučiasi kaip menininkas. Net piešdamas pieštuku, Benas jį laikydavo už pat pieštuko galo – atrodytų lyg nestabiliai – bet vis tiek sugebėdavo aiškiai ir detalčiai pavaizduoti tai, ką norėdavo. Tačiau tie rankų judesiai man kartais primindavo tremulą ar bent jau didelę įtampą rankose. Taip pat pastebėjau, kad kuriant dažnai iškišdavo liežuvį, išplėsdavo akis. Panašu, kad Benas kūrė tikrai įsijautęs, nors dažniausiai piešinius baigdavo labai greitai.

Verbalinė kalba. Benas nebuvo labai drovus, bet nebuvo ir labai kalbus, ypatingai dalinantis apie savo patyrimus dailės terapijos metu. Apskritai pasirodė, kad jis jautėsi patogiai nuo pat pirmos sesijos. Mėgdavo vis ką nors papasakoti, pasidalinti. Baigus kurti ir man paklausus, ką jis pavaizdavo, dažniausiai greitai išvardindavo visus objektus, bet giliau apie jausmus nekalbėdavo. Man bandant tęsti pokalbį užduodant klausimus, į kai kuriuos atsakydavo lengvai, o į kitus – nerasdavo atsakymo. Kartais atrodydavo, kad Benui buvo sunkoka susieti piešinį su savo jausmais ar patyrimu, tačiau po šeštosios „Jausmai mano kūne“ temos, kurios metu jis kūrė ilgiausiai – apie 25 minutes – aiškiai išryškėjo nerimo tematika. Benas pasidalino viską užgožiančiais neigiamais jausmais ir mintimis ir tai, kad neturi su kuo apie tai pasikalbėti. Plačiai nesidalino, bet susidarė įspūdis, kad tai gali būti pradžia į gilesnį dalinimąsi apie savo išgyvenimus. Panašu, kad Benas neturi įpročio laisvai dalintis apie savo jausmus, todėl jam reikia laiko ir erdvės.

Elgesys su dailės priemonėmis. Benas buvo linkęs drąsiai naudoti visas jam suteiktas dailės priemones, eksperimentuoti. Dažnai rinkosi dažus, o pieštukus ar markerius pasirinkdavo nebent tuomet, kai piešinys turėdavo daugiau detalių. Porą kartų netgi paprašė aliejinių dažų. Taip pat po kelių sesijų jam norėjosi naujų priemonių ir daugiau konstravimo projektų – siūlė, kad galima padaryti rutuliuką iš aliuminio folijos. Benui labai patiko konstruoti dėžę iš kartono, tik viso proceso metu vis prašė mano pagalbos. Jam buvo sunku pradėti, prašė, kad padėčiau klijuoti lipnia juosta, iškirpti dureles, netgi prašė, kad padėčiau nudažyti, bet po to buvo labai patenkintas savo sukurtu darbu. Benas taip pat mėgo lipdyti plastilinu. Jam tai būdavo lyg atsipalaidavimo momentas sesijos pabaigoje, tačiau dažniausiai paprašydavo konkrečios temos.

2.2.3.2 Beno vaizdinių turinio analizė

Šiame skyrelyje yra analizuojami Beno dailės terapijos sesijų metu sukurti vaizdiniai pasitelkiant vaizdinių turinio analizės metodą. Benas dalyvavo 8 sesijose, bet kadangi kūrė greitai, patyrė visas planuotas temas ir netgi sukūrė daug papildomų darbų.

I-oji Beno vaizdinių grupė – gamtos motyvai

Paveikslas nr. 8

1 sesija (apšilimas, A4)



Paveikslas nr. 9

1 sesija (papildomas, A4)



Paveikslas nr. 10

2 sesija, (apšilimas, A3)



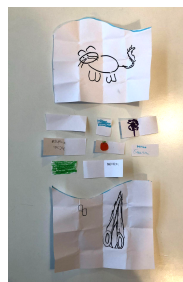
Paveikslas nr. 11

2 sesija „Praeities ir ateities rankos“ (A4)



Paveikslas nr. 12

3 sesija, „Brangenybių dėžė“ (detalės)



Paveikslas nr. 13

4 sesija „Saugi vieta“ (A4)



Paveikslas nr. 14

6 sesija (papildomas, A4)



Paveikslas nr. 15

6 sesija (papildomas, A4)



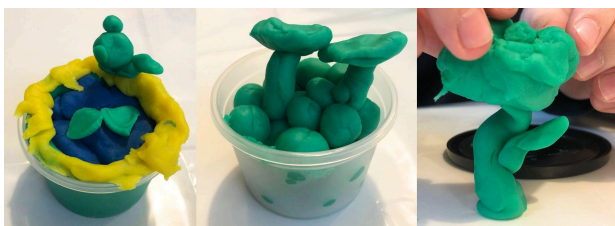
Paveikslas nr. 16

7 sesija „Identiteto koliažas“ (A4)



Paveikslas nr. 17

7 sesija „Mano palaikymo sistema“ (elementai)



Didžiausia Beno vaizdinių grupė yra sudaryta iš darbų, kuriuose atsiskleidžia įvairūs gamtos motyvai. Tematika varijuoja – kai kuriuose piešiniuose gamta yra pagrindinė tema, o kituose – tik papildomas elementas. Daugiausiai yra vaizduojami žali augalai, medžiai be žiedų. Tačiau du piešiniai vaizduoja vėją lenktomis linijomis. Dar keturi – vandens telkinius. Vis dėlto, panašu, kad Benui labiausiai patinka žaluma ir vešli augalija. Pasakodamas apie savo koliažą (paveikslas nr. 19), Benas paaiškino, kad nenorėtų būti nei ten, kur vanduo, nei ten, kur sausa ir karšta, o labiausiai jį traukia tas žalia augalija apaugęs pastatas. Pasidalino, kad jam tai būtų kaip atostogos ir poilsis, kurio tuomet norėjosi. Priemonių pasirinkimas taip pat yra įvairus – yra guašo, akrilo, bet nemažai ir sausų priemonių – markerių, juodo pieštuko, vienas koliažas, plastilinas.

Įdomu, kad piešiant saugią vietą (paveikslas nr. 13) Benas pavaizdavo kambarį, bet jam buvo labai svarbu ir tai, kokie medžiai yra už lango – jis norėjo pavaizduoti japoniškus medžius, o pasakė, kad gavosi labiau lietuviškas peizažas, kuomet nebuvo labai patenkintas. Be to, nors visas piešinys buvo atliktas juodu pieštuku, jis norėjo augalą nupiešti būtent žalia spalva – sakė, kad keista, jei augalas nebus žalias. Šaltiniuose žalia spalva yra aprašoma kaip augimo, vilties simbolis, bet taip pat ir kaip kažkas peraugusio ir dusinančio (Abt, 2005/2019).

Augalų piešiniai yra projekciniai piešiniai, kurie yra apibūdinami kaip asmeninio augimo, transformacijos ir atsparumo rodiklis. Paaugliai, išgyvenantys raidos perėjimus, gali nesąmoningai išreikšti šiuos pokyčius augalų, medžių ar gėlių vaizdiniais (Malchiodi, 2012). Paaugliai dažnai naudoja metaforas tapatybei tyrinėti, taigi augalas gali atspindėti, kaip jie save suvokia – pvz., daigas gali reikšti pažeidžiamumą arba potencialą, o klestintis augalas – pasitikėjimą savimi arba augimą (Junge & Asawa, 1994). Beno atveju visi augalai yra vešlūs, žaliuojantys ir augantys, kai kurie – net kopiantys į viršų. Tai gali atskleisti jo besiformuojančią savivoką, domėjimąsi savimi bei augančią savigarbą. Benas augalus vaizdavo įvairiausiuose scenarijuose – ir kambaryje, ir sode ir prie kelio, ir kaip kažką brangaus, ir teikiančio saugumo pojūtį. Tai gali rodyti skirtingus Beno tapatybės aspektus įvairiose gyvenimo situacijose.

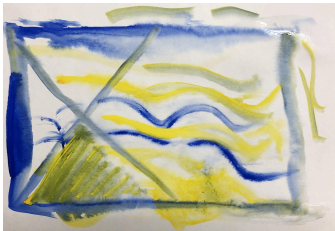
Pirmi trys šios grupės darbai atlikti tirštais guašo potėpiais, vėliau Benas perėjo prie sausų priemonių – flomasterių, pieštukų, o terapijos pabaigoje augalų motyvai atsiskleidė per sensorines priemones – koliažą ir plastiliną. Tokia kelionė per skirtingas dailės priemones ir raiškos būdus gali atitinkamai rodyti Beno jausmų išreiškimą (tirštas guašas), gilesnį savasties tyrinėjimą (detalūs juodo pieštuko piešiniai) ir tolimesnį savęs kūrimą (augalų figūros iš plastilino). Pokytis taip pat pastebimas ir vaizduojamų augalų rūšyse. Pirmieji šios grupės darbai vaizduoja visžalius medžius, kurie gali reikšti emocinį stabilumą, bet taip pat ir uždarumą, rigidiškumą bei emocijų slopinimą ir net sunkumą keistis (McNiff, 2004; Moon, 2007). Vėlesniuose vaizdiniuose dominuoja lapuočiai medžiai bei augalai, kurie gali simbolizuoti platesnę emocinę raišką, pažeidžiamumo suvokimą ir atvirumą pokyčiams, augimui (Kramer, 1973; Moon, 2007; Malchiodi, 2012).

Šios vaizdinių grupės analizė parodė, kad gamtos, augalų motyvai Beno darbuose yra ne atsitiktiniai, o reikšmingi vidinės raidos ir emocinio augimo atspindžiai. Jie gali būti vertingi tolimesniam terapiniam darbui, padedant Benui giliau suprasti save ir didinti savigarbą. Ši grupė parodė kaip savivokos ir savigarbos ypatumai atsiskleidžia per augančių, žaliuojančių augalų motyvus, o pokytis atsispindi raiškos priemonių raidoje – pereinant nuo sausų priemonių iki sensorinių – ir tematiškai – nuo visžalių augalų iki lapuočių.

II-oji Beno vaizdinių grupė – mėlynos ir geltonos spalvų derinys

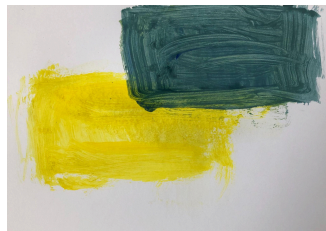
Paveikslas nr. 18

1 sesija (apšilimas, A4)



Paveikslas nr. 19

3 sesija (apšilimas, A4)



Paveikslas nr. 20

5 sesija (apšilimas, A3)



Paveikslas nr. 21

5 sesija „Dvipusė kaukė“



Paveikslas nr. 22

7 sesija „Mano palaikymo sistema“



Paveikslas nr. 23

8 sesija (papildomas)



Ši grupė patraukė savo unikaliu ir pasikartojančiu mėlynos ir geltonos spalvų deriniu. Keturiuose iš šešių darbų yra naudojamos vien tik šios dvi spalvos. Kituose dviejuose – yra baltos arba žalios. Du darbai yra abstrakcijos, kurias Benas sąmoningai apjungė. Trečios sesijos apšilimo metu Benas dalinosi, kad atsitiktinai pasirinko geltoną ir mėlyną spalvas ir norėjo pavaizduoti kažką gražaus (paveikslas nr. 19). Vėliau, praėjus dviem savaitėms, penktos sesijos apšilimo metu Benas vėl pasirinko tas pačias spalvas ir baigęs manęs paklausė: „Ar žinote, kas čia yra? Tie patys stačiakampiai!“ (paveikslas nr. 20).

Mėlynos ir geltonos spalvų derinys yra didelis kontrastas, kuris gali reprezentuoti tam tikrą įtampą. Mėlyna yra ne tik ramybės simbolis, bet ir tiesos bei jungties su dvasingumu spalva (Conroy, 1921). Šaltiniai pabrėžia mėlynos spalvos vertingumą, retumą net gamyboje. Geltona yra asocijuojama su gyvybe, tačiau praradusi savo ryškumą, ji tampa dykumos, sausros, atsiskyrimo

spalva (Varichon, 2006). Šių spalvų derinys galėjo rezonuoti ir su dažnai gatvėse matoma Ukrainos vėliava, kuri taip pat mums dabar asocijuojasi su kova. Šią įtampą galima matyti tuose piešiniuose, kuriuose vengiama spalvas maišyti, siekiama jas tapyti atskirtas. Tačiau kai spalvos maišosi, vyksta lyg atsipalaidavimas, gimsta žalia spalva, kurią Benas yra įvardinęs kaip jo mėgstamiausią spalvą.

Įdomu pastebėti, kad Benas pasirinko tas pačias spalvas atvaizduoti ir ramiai, jaukią vidinę jo pusę kaukėje, o taip pat ir išorę, kurią jis trumpai apibūdino kaip chaosą, kurį ant jo ištaško kiti (paveikslas nr. 21). Jam buvo sunku įvardinti, kas tie kiti, bet supratau, kad tai yra susiję su mokykloje jaučiamu chaosu. Kaukės išorėje mėlyni ir geltoni potėpiai yra atskiri, spalvos nesimaišo – vyksta kova, o kaukės vidinėje pusėje šis derinys susimaišo ir tampa žaliu namuku – saugumo, ramybės simboliu. Beno sukurtą kaukę interpretuočiau kaip kitų sujauktą, išbalansuotą jo paties sukurtą ir taip branginamą ramybę bei tikrąjį vidinį pasaulį.

Trijuose šios grupės darbuose yra vaizduojamas vanduo: vandens telkinys dykumoje (paveikslas nr. 18), tvenkinys su augalais ir smėliu aplinkui (paveikslas nr. 22) ir snaigės mėlynai geltoname fone (paveikslas nr. 23). Šaltiniai mini, kad vanduo gali perteikti tarpasmeninius santykius bei rodyti savivokos augimą (Isserow, 2013). Vanduo dažnai siejamas su gyvybe, atsinaujinimu ir dvasiniu apsivalymu. Jis laikomas gyvybės šaltiniu, simbolizuoja vaisingumą ir gausą. Be to, vanduo gali simbolizuoti pasąmonę, intuiciją ir emocijas dėl savo gilaus ir nenusipėjamo pobūdžio (Ambraziejienė, 2014). Įdomu tai, kad pats pirmas Beno sukurtas dailės terapijos kūrinys pavaizdavo gan nerimastingą vandenį esantį dykumoje. Peizažas yra matomas pro langą, o Benas įvardino, kad pats stovėtų viduje prie lango. Jungas aprašė dykumos simboliką kaip psichologinį dvasinio augimo etapą, kur susiduriama su iššūkiais ir savęs paieškomis. Jungas pabrėžia, kad dykuma gali būti vieta, kur vyksta giliausios asmeninės transformacijos (Jung, 1964). Prieš paskutinėje dailės terapijos sesijoje jis nulipdė tvenkinį su vandens augalais, irgi apsuptą smėlio bet taip pat ir su figūra – šuniuku – prie pat ramaus stovinčio vandens. Tai įdomus ir didelis pokytis, kuris gali rodyti geresnę Beno savivoką ir savo jausmų priėmimą, o taip pat ir ryšį su kitais žmonėmis. Pats paskutinis Beno sukurtas vaizdinys buvo krentančios snaigės nutapytos ant mažos medinės kvadratinės lentutės, kurią jis pats atsinešė į sesiją. Pasak simbolių žodyno, sniegas dažnai yra tapatinamas su mirtimi, bet taip pat naujo ciklo pradžia ir apsivalymu (Ferber, 2017). Panašu, kad Benas dailės terapijos sesijų pradžioje buvo dideliame emociniame ir tapatybės pasimetime (dykuma, audringas vanduo) ir net baimėje, nepriėmime (stovėjimas už lango), o paskutinis darbas su ramiai krintančiu sniegu, kurį Benas įvardino kaip „*malonią žvarbą*“ gali atskleisti geresnį savęs suvokimą, jausmų priėmimą ir naujo sąmoningescio etapo pradžią.

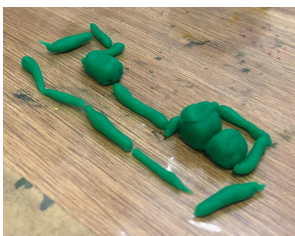
Analizuojant antrąją Beno dailės terapijos darbų grupę, išryškėja nuoseklus vidinio pasaulio tyrinėjimas ir asmeninis emocinis virsmas, simboliškai išreikštas per spalvas, vandens motyvus ir pasirinktas kompozicijas. Grupę vienija pasikartojantis mėlynos ir geltonos spalvų derinys, kuris

suteikia tam tikros įtampos nuojautą, tačiau iš jos gimsta atsipalaidavimas, atradimas – žalia spalva. Ši analizė atskleidžia savivokos ir savigarbos tyrinėjimą per spalvų maišymą ir kaip net nesąmoningai piešinyje išsiskiria tai, kas yra svarbu, žmogaus esybė. Taip pat išryškėjo vandens vaizdavimo svarba tiriant savivokos pokytį – audringesnis vanduo gali rodyti sumišimą, o ramus – savęs priėmimą. Slapstymasis nuo vandens atitinkamai rodo slėpimąsi nuo savęs, žemesnę savivoką, o artimesnis kontaktas ir žvilgsnis į vandenį atspindi geresnę savivoką.

III-oji Beno vaizdinių grupė – namo/namų tematika

Paveikslas nr. 24

2 sesija (papildomas)



Paveikslas nr. 25

4 sesija „Saugi vieta” (A4)



Paveikslas nr. 26

5 sesija „Dvipusė kaukė”



Paveikslas nr. 27

5 sesija (papildomas)



Paveikslas nr. 28

6 sesija (papildomas, A4)



Paveikslas nr. 29

7 sesija „Identiteto koliažas” (A4)



Trečioji grupė taip pat susideda iš 6 darbų. Tai vaizdiniai, kuriuose aiškiai matoma namo arba namų tematika. Penki iš šešių kūriniai vaizduoja namo išorę, o vienas piešinys – kambarį su vaizdu į lauką. Technikos ir priemonės yra labai įvairios – guašas, kartonas, plastilinas, juodas pieštukas, koliažas. Trys piešiniai buvo sukurti kaip teminiai darbai – „Saugi vieta” (paveikslas nr. 25), „Dvipusė kaukė” (paveikslas nr. 26) ir „Identiteto koliažas” (paveikslas nr. 29), kiti – yra papildomi, sesijų gale spontaniškai sukurti darbai, man nedavus konkrečios temos. Kuriant ir kalbant apie šiuos darbus dominavo žodžiai apie jausmą, saugumą, poilsį. Netgi konstruojant namuką iš kartono (paveikslas nr. 27) Benui buvo labai svarbu nepalikti jokių plyšių ir tvirtai uždaryti stogą. Taip pat keliuose darbuose matomas atidumas detalėms, erdvės apgalvojimas.

Šaltiniuose namo simbolis siejamas su kūniškumu ir paties žmogaus mintimis bei gyvenimu (Cirlot, 2001; Hanes, 2019). Tai projekcinis piešinys daug atskleidžiantis apie skirtingas autoriaus dalis, emocijas, psichologinį funkcionavimą. Turint omenyje Beno patiriamą nerimą ir nuovargį,

įdomu, kad beveik visi darbai vaizduoja namo išorę, į kurią jis įdėjo daug pastangų – ji turi daug detalių, arba yra apgalvota jos aplinka, arba stipriai užklijuotas stogas. Gali atrodyti, kad Benas saugo savo vidinį pasaulį ir bando užkirsti kelią papildomui nerimui patekti į vidų, arba kaip tik neleidžia tam nerimui išeiti ir jį laiko savo viduje. Kurdamas saugios vietos piešinį (paveikslas nr. 25), Benas pavaizdavo ne savo kambarį, mat gyvena kartu su broliu, o išgalvotą kambarį, kuriame jaustųsi saugus ir kurį jis pats galėtų apdekoruoti taip, kaip jam norisi. Tai gali rodyti didelį privatumo, saugumo poreikį ir jo trūkumą.

Viename straipsnyje, kuriame namas yra nagrinėjamas kaip pagrindinis literatūros, ypač vaikų ir jaunimo, motyvas, aptariama, kad namai simbolizuoja brendimą, tapatybės formavimąsi ir prisitaikymą prie gyvenimo aplinkybių, pabrėžiant namų, kaip vaiko pirmosios visatos vaidmenį (Maher, 2005). Įdomu, kaip kito Beno namo vaizdavimas dailės terapijos sesijų bėgyje – nuo labai primityvaus gatvės su namais lipdinio antros sesijos metu (paveikslas nr. 24) iki itin detalaus dviaukščio namo su sodu ir garažu vaizdavimas šeštoje sesijoje (paveikslas nr. 28) ir netgi iškarpos su namo fotografija pasirinkimas septintoje sesijoje (paveikslas nr. 29). Tai gali rodyti Beno brendimą, savivokos formavimąsi ir prisitaikymą prie išorės, kuri ne visada yra draugiška ir maloni.

Kalbant apie atskiras namo dalis, stogas literatūroje yra apibūdinamas kaip kognityvinių procesų, vaizduotės, siekių, planavimo atspindys (Hammer, 1997; Oster & Crone, 2004). Beno atveju stogas yra trikampis, kas šaltiniuose yra įvardijamas kaip aiškus tikslo siekimas protinis aiškumas (Hammer, 1997; Oster & Crone, 2004), o stogo sandarumas ir tvirtumas suteikia apsisaugojimo jausmą, psichologinio prieglobsčio galimybę (Burns & Kaufman, 1970). Kamino nebuvimas gali rodyti emocinį slopinimą (Hammer, 1997). Durys simbolizuoja prieinamumą, atvirumą kitiems, socialines ribas – tik du šios grupės darbai vaizduoja duris, bet kartoninio namuko durys yra tik nutapyta iliuzija – jos neatsiveria, o tai gali rodyti intraversiją, izoliaciją ir nepasitikėjimą įsileidžiant kitus (Hammer, 1997; Burns & Kaufman, 1970). Langai atspindi savivoką, emocinį bendravimą, saviraišką – dideli langai gali reikšti ryšio ar matomumo troškimą, o maži, uždengti langai arba jų nebuvimas gali atskleisti emocinį atsargumą, užsisklendimą (Hammer, 1997; Oster & Crone, 2004). Beno darbuose matomas perėjimas nuo kambario su vienu langu iki stiklinio namo, kurį visą dengia langai, nors dalis jų yra apaugę augmenija. Tai gali liudyti Beno padidėjusią savivoką ir augantį atvirumą ir pasitikėjimą savimi bei kitais. Panašus pokytis matomas ir atkreipiant dėmesį į pagrindą ant kurio stovi namai – „Saugios vietos” piešinyje netgi nėra pagrindo linijos (paveikslas nr. 25), o namukas vidinėje kaukės pusėje irgi neturi pagrindo (paveikslas nr. 26). Tik šeštos sesijos piešinys jau turi aiškesnę aplinką, kurioje namas stovi apsuptas sodo, tačiau horizonto linijos dar vis nėra. Šaltiniai aiškina, kad nestabilus pagrindas arba jo trūkumas gali rodyti nestabilumo jausmą, psichologinį arba aplinkos nesaugumą, o tvirtas pagrindas atitinkamai reiškia emocinį stabilumą ir saugumo jausmą (Burns & Kaufman, 1970; Oster

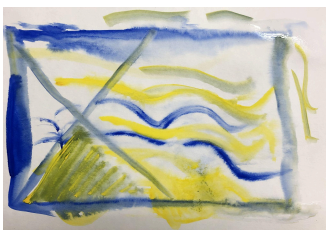
& Crone, 2004). Galima numanyti, kad dailės terapijos sesijos suteikė Benui saugią erdvę tyrinėti save ir išreikšti savo emocijas, kas natūraliai pastiprino jo savivoką ir savigarbą.

Taigi trečioji Beno darbų grupė atskleidė ryškią namo simbolikos liniją, kuri dažnai yra siejama su asmenybe, kūniškumu, vidiniu gyvenimu ir psichologiniu funkcionavimu. Šie projekciniai piešiniai tapo Beno vidinių procesų atspindžiu. Per sesijas matomas reikšmingas vaizdavimo raidos pokytis ir namų detalių gausėjimas parodė augančią savivoką, tapatybės formavimąsi ir prisitaikymą prie išorinio pasaulio vis labiau gerbiant ir pasitinkint savimi.

IV-oji Beno vaizdinių grupė – perbraukimas (X forma)

Paveikslas nr. 30

1 sesija (apšilimas, A4)



Paveikslas nr. 31

2 sesija (apšilimas, A3)



Paveikslas nr. 32

2 sesija (apšilimas, A3)

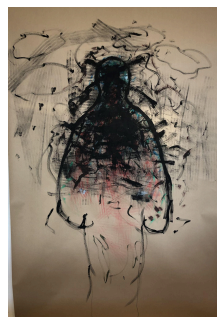


Paveikslas nr. 33

2 sesija „Praeities/ateities rankos”(A4)



Paveikslas nr. 34



Paveikslas nr. 35



Paskutinioji grupė yra sudaryta iš darbų, kuriuose yra matomas „X” formos elementas (-ai) – savotiškas perbraukimas, nubraukimas. Dauguma kūrinų yra sukurti naudojant tirštus dažus – guašą, akrilą – ir gan ekspresyvias linijas, potėpius. Šis elementas skirtinguose piešiniuose varijuoja dydžiu, bet tai dažniausiai yra gulsčią „X” raidę primenanti forma, kuri visuose piešiniuose yra sukurta naudojant juodą arba tamsiai mėlyną spalvas. Benas buvo atkreipęs dėmesį į šią formą ir apie ją papasakojęs tik du kartus. 2-os sesijos apšilimo metu sukurtame darbe (paveikslas nr. 32) jis paaiškino, kad tie maži „X” yra laiptai, kad būtų lengviau įlipti į kalną. O 6-tos sesijos metu, tapydamas emocijas kūne ant didelio formato popieriaus lapo, atrodė, kad jis su aiškia intencija nutapė tą perbraukimą ant galvos (paveikslas nr. 34). Vėliau, refleksijos metu, paaiškėjo, kad tas

„X” Benui reiškia, kad nebėra gerų minčių, o juoda spalva visur aplinkui, tai neigiamos emocijos – nerimas – užgožiančios visus teigiamus patyrimus.

Kalbant apie juodą ir tamsiai mėlyną spalvas, kurios buvo panaudotos šiam „X” elementui išreikšti, šaltiniai juodą spalvą sieja su tamsa, kuri kelia universalią baime, įsišaknijusią žmogaus sąmonėje. Juoda taip pat simbolizuoja šešėlinę, paslėptąją žmogaus sielos pusę (Varichon, 2006). Tai spalva susijusi su chaosu, baime, sąmonės praradimu, depresija, kurioje nieko neįmanoma įžvelgti. Tačiau visiškoje tamsoje gimsta ir šviesa – galimybė atsinaujinti, atgimti (Abt, 2005/2019). Conroy rašo: „Juoda taip pat reiškia tylą – dalykus, kurių negalima atskleisti visiems – mintis, kurios slypi per giliai ašaroms – slapčiausią ir švenčiausią gyvenimo patirtį” (Conroy, 1921). Mėlyna, pasak šaltinių, reiškia ramybę, prasmingą tvarką, o taip pat ir šaltį, atsiribojimą nuo realybės (Abt, 2005/2019). Tačiau tamsiai mėlyna spalva yra paliesta juodos. Žinant Beno vidinę kovą su nerimu, galima numanyti, kad šios spalvos simbolizuoja Beno šešėlinę pusę, kurios jis nesupranta ir/arba neišreiškia.

Taip pat galima atkreipti dėmesį į tai, jog toks „X” elementas turi keturis taškus. Abt aiškina, kad keturių elementų/kampų struktūros sudaro nesąmoningą ryšį su Jungo „Aš” archetipo aktyvavimu. Skaičius keturi gali rodyti priešybių sąjungos poreikį per sąmoningumą (Abt, 2005/2019). Įdomu, kad dauguma šių piešinių su „X” forma buvo sukurti dailės terapijos sesijų pradžioje. Ji taip pat pasirodė paskutiniame žmogaus figūros piešinyje, tačiau atrodė, kad ji buvo pasitelkta kiek sąmoningiau – plytelių grindiniui pavaizdavimui (paveikslas nr. 35). Žmogaus figūra yra virš grindų, ji gali ant jų atsistoti, pasižiūrėti į tą perbraukimo elementą iš aukščiau; „X” forma neblokuoja vaizdo pro langą, kaip 1-os sesijos piešinyje (paveikslas nr. 30) ir neužgožia minčių, kaip 6-tos sesijos darbe (paveikslas nr. 34). Todėl galima, manyti, kad Benas dailės terapijos sesijų metu pradėjo tyrinėti savo jaučiamas emocijas ir išmokti su jomis „susitikti”, o tai padidino jo savivoką.

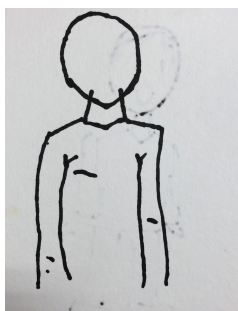
Taigi, paskutinioji Beno vaizdinių turinio analizės grupė, kurioje dominuoja „X” formos elementas, išsiskyrė stipriu simboliniu krūviu ir emociniu intensyvumu. Šis ženklas – perbraukimas, nubraukimas, tarsi savotiška vidinė sankryža – pasirodė ekspresyviuose darbuose, dažniausiai atliktuose tamsiomis, intensyviomis spalvomis: juoda arba tamsiai mėlyna. Tai leido šią grupę interpretuoti kaip Beno vidinių prieštaravimų, emocinių kovų ir sąmoninių išgyvenimų išraišką. Apibendrinant galima teigti, kad ši grupė atskleidė Beno emocinį gilumą ir vidinių procesų brandą. „X” elementas per terapiją įgavo naują reikšmę – iš blokuojančios, slopinančios jėgos virto integruota savasties dalimi, leidžiančia Beno savivokai augti, o emocijoms – būti išgirstoms ir priimtoms.

2.2.3.3 Beno žmogaus figūros piešinių palyginimas

Pirmos ir paskutinės dailės terapijos sesijų metu Benas buvo paprašytas išsirinkti vieną iš trijų dydžių (A5, A4, A3) popieriaus lapą ir nupiešti žmogaus figūrą. Tiek pirmos, tiek paskutinės sesijų metu, Benui reikėjo kelių bandymų šiam piešiniui. Abu kartus išsirinko mažiausią A5 lapą. Pirmos sesijos metu jis pasiėmė flomasterį ir greitai pavaizdavo žmogaus figūrą, tačiau piešdamas suprato, kad netilps kojos (paveikslas nr. 36). Aš jam pasiūliau naują, didesnę popieriaus lapą, tačiau jis apvertė turimą ir pradėjo piešti iš naujo. Baigus Benas pasidalino, kad šitam žmogui yra 15 metų, jis mėgsta vaikščioti, nes turi didelius batus (paveikslas nr. 37). Jam atrodo laimingas. Paklausus, kur jis yra ir ar yra vienas, Benas atsakė, kad vaikščioja parke vienas ir jaučiasi vienišas. Pirma sakė, kad nenorėtų užkalbinti, nes jis yra vyresnis, bet po to pasidalino, kad gal ir užkalbintų, tik nežinotų, ką pasakyti. Paskutinės sesijos metu Benas taip pat išsirinko A5 popieriaus lapą. Pasiėmęs juodą storesnį flomasterį pradėjo piešti galvą, po to apvertė lapą ir nupiešė žmogų iš naujo, bet jam nelabai patiko ir pasidalino, kad pats flomasteris jau beveik išsausėjęs (paveikslas nr. 38). Daviau naują lapą, o jis pasirinko tamsiai mėlyną flomasterį ir gan greitai, bet susikaupęs ir atidžiai nupiešė žmogų. Pradėjo nuo galvos ir piešė žemyn. Šį kartą nupiešė ir grindis (paveikslas nr. 39). Benas pasidalino, kad pirma norėjo nupiešti lauką, bet po to nusprendė pavaizduoti plyteles. Papasakojo, kad šis žmogus jaučiasi gerai, jam yra apie 17 metų ir jis yra vienas, aplinkui nėra kitų žmonių. Dar pasidalino, kad nemokėjo nupiešti veido – jam būtų per sunku.

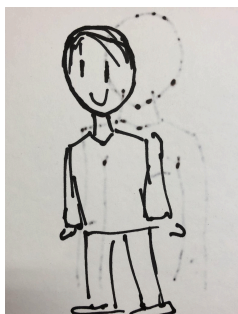
Paveikslas nr. 36

1 sesija (nebaigtas, A5)



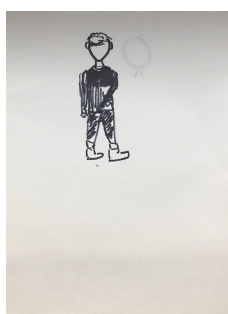
Paveikslas nr. 37

1 sesija (A5)



Paveikslas nr. 38

8 sesija (A5)



Paveikslas nr. 39

8 sesija (A5)



Lyginant pirmos ir paskutinės sesijų Beno sukurtus žmogaus figūrų piešinius, galima pastebėti nemažai skirtumų. Visų pirma pats vaizdavimo būdas pasikeitė nuo vaikiško, primityvesnio iki detalesnio, labiau subrendusio ir atitinkančio Beno amžių. Pagrindiniai skirtumai – detalesnis plaukų, rūbų vaizdavimas. Paskutinės sesijos piešiniuose rūbai yra nuspalvinti bei turi apykaklę, batai yra didesni, tvirtesni, bei turi raištelius, o rankos turi pirštus. Šaltiniuose rašoma, kad didesnis detalumas, ypač žmogaus figūros piešiniuose, dažnai atspindi aukštesnį intelektinį

funkcionavimą ir amžių atitinkančią savivoką (Koppitz, 1968). Ypač yra pabrėžiama kūno dalių, tokių kaip pirštų, įtraukimo svarba. Rankos ir pirštai išraiškingai atspindi tarpasmeninius santykius ir psichologinius konfliktus. Paslėptos rankos arba pirštų nebuvimas gali rodyti kaltės jausmą, baimę veikti arba sunkumus santykiuose (Machover, 1949; Hammer, 1997). Taigi detalesnis paskutinės sesijos Beno žmogaus figūros piešinys gali rodyti jo padidėjusią savivoką, pasitikėjimą savimi bei savigarbą. Atkreipiant dėmesį į žmogaus figūros padėtį popieriaus lape, galima pastebėti, kad pirmos sesijos figūros yra arčiau žemės (pirmojo bandymo kojos net netilpo lape), o paskutinės sesijos piešiniai yra arčiau viršutinės lapo dalies. Foley ir Mullis teigia, kad „figūrų išdėstymas apatiniame popieriaus krašte arba šalia jo gali reikšti netinkamumo ir nesaugumo jausmą bei paramos poreikį, < . . . > [o] figūrų piešimas viršutinėje lapo dalyje rodo optimizmą ir fantaziją” (Foley & Mullis, 2008 p. 32).

Kalbant apie Beno nupieštų žmonių veidus, tik viena iš keturių figūrų turi veido bruožus, tačiau jie yra labai primityvūs (paveikslas nr. 37). Nors šypsena yra įvardijama kaip laimės vaizdavimas, tačiau nosies nebuvimas gali perteikti bejėgiškumo, drovumo ar atsitraukimo jausmą (Foley & Mullis, 2008). Todėl primityvi pirmos sesijos žmogaus figūros šypsena atrodo dirbtina ir lyg slepianti gilesnius, sudėtingesnius jausmus, ypač atkreipiant dėmesį, kad pats Benas įvardino, šį žmogų kaip vienišą. Visiškas veido bruožų nebuvimas yra aiškinamas kaip gynybos mechanizmas, siekiant išvengti pažeidžiamumo ar konfrontacijos su tapatybe (Koppitz, 1968). Ypač paauglių piešiniuose, beveidė figūra gali atspindėti tapatybės išsisklaidymą, netikrumą dėl savo įvaizdžio arba sunkumus integruojant asmenines savybes (Burns & Kaufman, 1970). Taigi panašu, kad Benas patiria sunkumus iki galo priimant, suvokiant save. Tačiau paskutinę sesiją jis įvardino, kad veidą nupiešti būtų per sunku, o tai gali rodyti jausmų nesupratimą iki galo, bet suvokimą, kad jie yra ir kad juos galima atrasti ir pažinti. Įdomu ir tai, kad Beno nupiešti žmonės „paaugo” dviem metais – nuo 15 iki 17. Ir nors abu yra vieni, bet paskutiniosios sesijos pieštų žmonių Benas neįvardino kaip vienišų. Paskutinės sesijos piešinyje buvo pirmą kartą apgalvota ir aplinka – pavaizduota pagrindo linija, grindys, o tai, pasak šaltinių, yra susiję su vaiko stabilumo jausmu ir emocine parama (Burns & Kaufman, 1970). Todėl galima teigti, kad individualios dailės terapijos sesijos Benui suteikė ieškomą paramą ir erdvę giliau tyrinėti bei pažinti save, po truputį pradėdant auginti savivoką ir savigarbą.

Beno žmogaus figūrų piešinių analizė parodė aiškią emocinę ir savivokos raidą. Palyginus pirmos ir paskutinės sesijų piešinius, išryškėjo svarbūs bruožai – detalesnis kūno ir drabužių vaizdavimas, pagrindo linijos atsiradimas, proporcingas piešinio pasiskirstymas popieriaus lape – leidžiantys teigti, kad individuali dailės terapija prisidėjo prie Beno savivokos ir savigarbos augimo.

Individualios dailės terapijos procesas turėjo reikšmingą poveikį Beno savivokos ir savigarbos augimui. Tai atsiskleidė per įvairiapusius jo kūrybinius sprendimus, besikeičiančius piešinių bruožus bei pasirinktą vaizdinę kalbą. Palyginus pirmos ir paskutinės sesijų metu sukurtus žmogaus figūros piešinius, matomas aiškus pokytis – nuo vaikiško, primityvaus vaizdavimo iki detalesnės, labiau subrendusios figūros, atspindinčios didesnę pasitikėjimą savimi ir emocinį augimą. Dažnai pasikartojantys gamtos motyvai, ypač žali, vešlūs, besistiebiančios į viršų augalai, simbolizuoja asmeninį augimą, savivokos plėtimąsi, o tematinis perėjimas nuo visžalių prie lapuočių rodo didėjančią emocinį lankstumą ir atvirumą pokyčiams. Pasikartojantis mėlynos ir geltonos spalvų derinys bei jų maišymas sukuriant žalią spalvą atspindėjo Beno emocijų balansavimo procesą – nuo įtampos (atskirtų spalvų) iki atsipalaidavimo ir susijungimo (žalia spalva). Tai laikytina savivokos integracijos simboliu. Namų tematika parodė Beno siekį susikurti saugią, kontroliuojamą erdvę. Terapijos metu daugėjo namų detalių, ypač langų, kas liudija augantį atvirumą ir savivertę. O dažnai kartojęsis „X“ forma – pradžioje blokuojanti ir chaotiška – vėliau transformavosi į grindų raštą – stabilumo simbolį. Tai parodė Beno pažangą nuo emocinės painiavos prie labiau integruoto, priimto vidinio pasaulio.

2.2.4 Tyrimo dalyvio Mato vaizdinių analizė

2.2.4.1 Mato pristatymas

Anamnezė. Matui (vardas pakeistas) yra 12 metų, jis lanko 6-tą klasę. Mato tėvai yra išsiskyrę. Jis turi aktyvumo ir dėmesio sutrikimo diagnozę, o mokyklos administracijos buvau informuota, kad Matas kartais patiria ir pykčio priepuolį, tačiau jie dažniausiai pasireiškia jam kovojant už teisingumą. Matas taip pat yra jautrus garsui ir dažnai būna su ausinėmis. Dailės sesijų metu atsiskleidė Mato nepasitenkinimas savo klasės draugais – įvardino juos kaip labai triukšmingus, nesupratusius ir nesubrendusius. Taip pat papasakojo apie savo nusivylimą mokytojų ir kitų aplinkinių nesupratimu apie jautrius, kitokius vaikus. Paaiškėjo, kad jau pradinėse klasėse Matas patirdavo patyčių, todėl perėjo į kitą mokyklą.

Kūno kalba. Nors iš šalies žvelgdama net nebūčiau pagalvojusi, kad Matas turi pykčio valdymo sunkumų, tačiau dailės terapijos metu beveik kiekvieną sesiją jis naudodavo gan stiprius, ekspresyvus judesius – ypač apšilimo užduočių metu. Kartais taip stipriai trindavo popierių teptuku, kad jis net suplysdavo. Po to atrodydavo, kad Matas apsimdavo ir likusią sesijos dalį kurdavo ramiau, tikslesniais judesiais. Tačiau apskritai jo judesiai turėjo savotiško chaotiškumo, energijos. Karats nuo karto išpildavo ar numesdavo dažų buteliuką, gerokai išsitepdavo rankas, net rūbus,

sausinant teptuką vanduo aptaškydavo stalą ir piešinį. Vieną kartą net išpylė indelį vandeniui ant viso piešinio, stalo ir savo drabužių, tačiau dėl to per daug nesijaudino. Kaip tik padėjo man susitvarkyti ir net pasiūlė pakviesti valytoją. Dažnai baigęs piešti atsistodavo ir pradėdavo judėti, kartais net savotiškai šokti, bet nors kūnas ir judėdavo, Matas vistiek bandydavo išlikti susikaupęs ir kalbėtis apie jo sukurtą darbą.

Verbalinė kalba. Matas nuo pat terapijos pradžios pasirodė draugiškas, gan pozityvus ir reflektyvus vaikas, kuriam rūpi kiti. Jis nemažai kalbėjo ir kurdamas, daug domėjosi apie šį tyrimą, kitus dalyvius, uždavė daug klausimų apie studijas, mokslą, psichologiją ir atrodė, kad jam labai rūpėjo, kas padeda vaikams, kuriems yra sunku psichologiškai. Baigęs kurti gan atvirai pasakodavo apie savo kūrybą, gebėdamas susieti tai, ką sukūrė su savo jausmais, patyrimais, įžvalgomis. Matą įvardinčiau kaip sąmoningiausią dalyvį bent jau berniukų tarpe, turintį daugiausiai tiesioginių įžvalgų apie jo sukurtus vaizdinius, spalvų pasirinkimą ir jausmus, mintis.

Elgesys su dailės priemonėmis. Matas su dailės priemonėmis elgėsi drąsiai, buvo gan atviras eksperimentavimui ir ryškiems potėpiams – kūrė ir pirštais, nagais, kitu teptuko galu, tačiau iš visų pateiktų priemonių naudojo tik guašą, flomasterius ir piešiant žmogaus figūras – juodą pieštuką. Nesukūrė nei vieno darbo iš plastilino. Taip pat įdomu, kad Matas naudojo labai mažą spalvų spektrą. Dažniausiai naudojama spalva buvo juoda, o antra – geltona. Beveik visi vaizdiniai yra sukurti naudojant tik juodą arba juodą ir geltoną spalvas. Tik poroje piešinių atsirado šiek tiek mėlynos, o „Jausmai mano kūne“ darbe dar buvo panaudota šiek tiek žalios ir raudonos.

2.2.4.2 Mato vaizdinių turinio analizė

Šiame skyrelyje bus apžvelgiami ir analizuojami Mato dailės terapijos sesijų metu sukurti vaizdiniai pasitelkiant vaizdinių turinio analizės metodą. Matas dalyvavo visose 9 sesijose ir patyrė visas planuotas temas. Papildomų darbų beveik nesukūrė.

I-oji Mato vaizdinių grupė – ekspresyvūs potėpiai

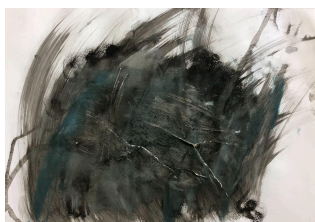
Paveikslas nr. 40

1 sesija (apšilimas, A4)



Paveikslas nr. 41

2 sesija (apšilimas, A3)



Paveikslas nr. 42

3 sesija (apšilimas, A4)



Paveikslas nr. 43

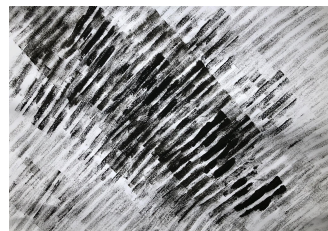
3 sesija „Brangenybių dėžė”

**Paveikslas nr. 44**

4 sesija „Saugi vieta” (A4)

**Paveikslas nr. 45**

5 sesija (apšilimas, A3)

**Paveikslas nr. 46**

5 sesija (apšilimas, A3)

**Paveikslas nr. 47**

8 sesija „Tapymas pirštais”(A4)

**Paveikslas nr. 48**

8 sesija „Tapymas pirštais”(A4)



Pirmoji, didžiausia dailės terapijos metu Mato sukurtų kūrinių grupė išsiskiria įvairiais ekspresyviais potėpiais. Ši grupė yra sudaryta iš 9 darbų, sukurtų per visą terapijos laikotarpį. Visi darbai buvo atlikti naudojant tirštus dažus – akrilą arba guašą, pasitelkiant teptukus, volelius ir pirštus. Labiausiai dominuojanti spalva yra juoda, taip pat keli darbai turi geltonos spalvos ir galima pastebėti mėlynos ir rudos užuominų.

Pagal ETC (angl. *Expressive therapies continuum*) modelį šią piešinių grupę galima priskirti pirmajam kinestetiniam/sensoriniam lygmeniui (Hinz, 2019). Šis lygmuo turi du komponentus – kinestetinį (angl. *kinesthetic*), kuris atsiskleidžiančia per kairįjį smegenų pusrutulį, ir sensorinį (angl. *sensory*), būdingą dešiniajam pusrutuliui. Kinestetinis, arba judesio, komponentas yra ypač svarbus, besiformuojantis dar iki 3 metų amžiaus. Kinestetiniai duomenys suteikia svarbią informaciją apie tai, kaip kūnas juda ir sąveikauja erdvėje. Šaltiniai pabrėžia, kad nuo pat mažų dienų yra ypač svarbu pajusti unikalų savo kūno ritmą ir judėti per gyvenimą autentiškai – šio elemento įsisąmoninimas padeda geriau pažinti save, skatina geresnę savivoką gyvenimo tėkmėje (Hinz, 2019). Kadangi Matas dėl savo jautrumo ir kitų ypatybių jaučiasi nesuprastas mokykloje, tarp savo bendraamžių, panašu, kad nėra atsižvelgta į jo unikalų vidinį ritmą. Iš to gali kilti pyktis, kurį jis išreiškė būtent dailės terapijos sesijų metu per šiuos kinestetinius darbus. Nors dauguma šios grupės darbų galėtų atitikti 3-5 metų amžiaus vaiko kūrybą, šis regresas yra svarbus terapinis momentas. Per fizinį veiksmą, Matas išveikia savo pyktį ir tokiu būdu suvokia jį, o ne sulaiko. Taigi regresyvus judesio piešinys jam leidžia augti. Maža to, tai nėra tik emocijų išveikimas, bet ir savo ritmo, kūno pajutimas, išbūvimas, pažinimas.

Kalbant apie spalvas, pats Matas yra įvardinęs, kad jam patinka kontrastas, todėl manau, kad tai paaiškina jo dažną juodos spalvos pasirinkimą kuriant ant balto popieriaus – jam svarbu matyti savo judesius. 3-ios sesijos metu tapant geltona spalva, jis paminėjo, kad ją pasirinko galvodamas apie rudenį (paveikslas nr. 42). O kuriant brangenybų dėžę tą pačią geltoną įvardino kaip molio spalvą (paveikslas nr. 43). Tokios žemiškesnės, garstyčių geltonos spalvos naudojimas gali atspindėti pasitraukimą į mintis, internalizavimą, neapdorotų emocijų vengimą (Case & Dalley, 1992/2013). O molis arba purvas šaltiniuose yra apibūdinamas kaip sąjunga tarp imlios žemės ir transformuojančio vandens. Tai plastiška terpė, kurioje užgimsta dalykai (Cirlot, 1958/2001). O dailės terapijoje purvo spalvos interpretuojamos kaip sunkių emocijų išveika. Žiūrint į šios grupės piešinius, vizualiai matosi spalvų pašviesėjimas, išblukimas. Pradedant nuo tirštų ryškiai juodų potėpių pirmose sesijose, terapijos bėgyje ta juoda virto pilka. Šaltiniai pilką spalvą apibūdina kaip tarpininkautoją tarp juodos ir baltos, kaip išminties spalvą (Abt, 2005/2019). Remiantis šiomis spalvų interpretacijomis ir Mato refleksijomis, galima manyti, kad per dailės terapijos sesijas Matas išveikė jį slegiančias emocijas ir pradėjo geriau pažinti save. Priešpaskutinės sesijos metu tai atsiskleidė Matui išreiškiant emocijas per švelnesnes, mažiau kontrastingas spalvas (paveikslai nr. 47 ir 48).

Taip pat labai įdomu, kad visi išskyrus 8-tos, priešpaskutinės, sesijos piešiniai liko nepavadinti. Kurdamas šios grupės piešinius Matas vis pasakydavo, kad nežino, ką daro, kad tiesiog kuria. Net tapydamas saugią vietą, pirma pavaizdavo lyg kalvas ir mišką, bet galiausiai viską užtapė ta pačia tamsiai geltona spalva, pasidalindamas, jog nežino, kodėl taip padarė (paveikslas nr. 44). Tačiau 8-tos sesijos metu, tapydamas pirštais, jis aiškiai ir paprastai įvardino, ką pavaizdavo abiejuose darbuose. Pirmąjį pavadino „Audra“ (paveikslas nr. 47), o antrajame įvardino lietų (paveikslas nr. 48). Net ir kurdamas šiuos darbus, jis naudojo žymiai daugiau vandens nei įprastai. Šaltiniai pabrėžia audros ir lietaus simbolikos sakralumą ir svarbą – tai gyvybės, trąšos simboliai. Be to lietus yra ir apsivalymo simbolis, giminingas šviesai, nes jis nusileidžia iš dangaus ir atneša jo išmintį (Cirlot, 1958/2001). O tai siejasi ir su šiuose kūriniuose naudojamos pilkos spalvos išminties simbolika. Tai savotiškas atgimimo simbolis – pavasario lietus atgaivinantis ir pamaitinantis ištroškusią suskeldėjusią žemę – Mato anksčiau vaizduotą molį ir purvą (Ferber, 2017). Nors pats Matas plačiau nekommentavo apie šiuos piešinius, tačiau pasidalino, kad jautėsi geriau, nes prieš tai buvo pavargęs. Taigi, galima teigti, kad Matas, leisdamas pabūti savo pykčiui, išsausėjusiai žemei, moliui (brūžinamas išsausėjusius dažus), per savo individualų autentišką judesį atrado ramybę, aiškumą, apsivalymą per lietų ir sensorinį viso potyrio pajutimą – jis įsijautęs pirštais lašino „lietaus lašus“ padengdamas ne tik popieriaus lapą, bet ir stalą bei grindis. Panašu, kad šis sugrįžimas į ikiverbalinį kinestetinį/sensorinį lygmenį buvo natūralus ir reikalingas savęs paieškų ir savivokos bei savigarbos auginimas Mato dailės terapijos procese.

Apibendrinant, ši darbų grupė parodė, kaip Mato kelias į savivoką vyko per kūnišką išraišką, kontrastingų spalvų ir intensyvių potėpių pagalba. Per dailės terapiją Matas ne tik saugiai išreiškė pyktį ir įtampą, bet ir palaipsniui pasiekė vidinę ramybę, kas atsiskleidžia per švelnesnių spalvų ir judesių integravimą. O gebėjimas įvardinti kūrybą tapo svarbiu jo emocinio augimo ženklu. Tai leidžia teigti, kad šios grupės kūrybinis procesas buvo galingas įrankis Mato autentiško „aš“ pažinimui, išgyvenimui ir integravimui.

II-oji Mato vaizdinių grupė – išbarstyti elementai, fragmentiškumas

Paveikslas nr. 49

2 sesija „Praeities ir ateities rankos“(A4)



Paveikslas nr. 50

3 sesija (apšilimas, A4)



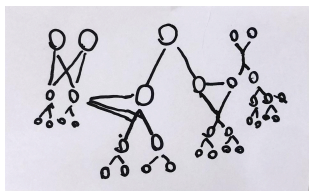
Paveikslas nr. 51

3 sesija „Brangenybių dėžė“



Paveikslas nr. 52

5 sesija (brangenybės dėžei)



Paveikslas nr. 53

5 sesija „Dvipusė kaukė“



Paveikslas nr. 54

7 sesija „Identiteto koliažas“(A3)



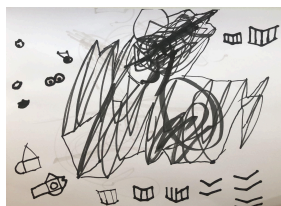
Paveikslas nr. 55

8 sesija „Mano palaikymo sistema (A4)



Paveikslas nr. 56

9 sesija (papildomas, A4)



Ši vaizdinių grupė pasižymi fragmentiškumu – po lapą išbarstytais elementais, detalėmis esančiomis tolokai viena nuo kitos. Be to, šie darbai neturi vizualiai traukiančio taško, kompozicijos centro. Šaltiniai pabrėžia, kad tokia kūryba yra būdinga normaliai raidai vaikams iki 5 metų, tačiau, jei tokie dezorganizuoti piešiniai dažnai kartojasi ir vėliau, tai gali reikšti, kad vaikas jaučiasi išsibarstęs savo viduje – pasimetęs, emociškai susiskaldęs (Lowenfeld & Brittain, 1987; Malchiodi, 1998/2007). Kai kuriuose darbuose šie išbarstyti elementai yra sąmoningai kartojami tam tikru

ritmu (paveikslai nr. 50, 51, 52). Tai gali rodyti bandymą nusiraminti, sukontroliuoti tai, kas vyksta viduje (Oaklander, 1978). Įdomu tai, kad ir pats Matas niekada tiksliai neįvardino, ką jam reiškia šios detalės. Tik kurdamas dvipusę kaukę užsiminė apie chaosą viduje ir išorėje ir tai, kad jis geba greitai reaguoti ir veikti tam tikrose situacijose (paveikslas nr. 53). Panašu, kad šių elementų piešimas yra nesąmoningas Mato būdas išveikti emocijas ir geriau jas suprasti.

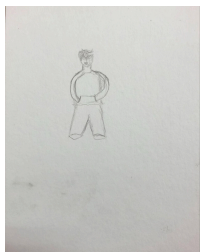
Akį traukia pats paskutinis viso terapijos laikotarpio darbas, kurį Matas nupiešė kaip papildomą paskutinės sesijos pabaigoje (paveikslas nr. 56). Aš paklausiau, ar jis norėtų kažkaip išreikšti savo emocijas. Matas pasirodė susidomėjęs ir išsirinko A4 popieriaus lapą bei pasakė, kad nori pabandyti piešti užsimerkęs. Jis išsirinko du storesnius markerius – tamsiai pilką ir šviesiai pilką ir leido rankoms judėti apie 30-50 sekundžių, būdamas užsimerkęs. Tai buvo didelis pokytis lyginant kitus šios grupės piešinius, kuriuos jis atliko atsimerkęs ir susikaupęs, paniręs vos ne į transą, net nežinodamas, kodėl tuos elementus pavaizdavo. Šį kartą atrodė, kad Matas pasirinko pasitikėti savimi, savo rankomis ir leisti pirmos grupės analizėje minėtam autentiškam judesiui vesti. Atsimerkus visai įsitraukęs prie piešimo papildomų elementų, kurių jis konkrečiai neįvardino, tačiau paklausus apie emociją, pasidalino, kad čia yra nuovargis, nes dabar pirmadienis ir jis jaučiasi pavargęs. Tačiau man šie paskutinio piešinio elementai atrodo kitokie, lyginant su ankstesnių darbų – jie nėra visiškai išbarstyti po lapą – atrodo, kad tarp jų yra kažkoks ryšys, tęstinumas, lyg vienas elementas augtų iš kito, lyg jie būtų kažkaip susiję ir juos galima būtų sudėlioti į vieną figūrą. Tai gali rodyti emocinį progresą ir autentiškesnę savęs išreiškimą, pasitikėjimą savimi.

Ši vaizdinių grupė atskleidžia Mato vidinės sumaišties, ieškojimo ir augimo procesą. Fragmentiškumas kūrinuose gali būti suprantamas kaip nesąmoninga gynybinė strategija, bet kartu ir kaip tyrinėjimo, išskaidymo bei vėliau – perorganizuoto, sąmoningo savęs formavimo dalis. Paskutinio darbo simbolika leidžia tikėtis, kad Matas po truputį pradėjo atrasti būdų ne tik patirti, bet ir išreikšti savo emocijas labiau pasitikėdamas savimi ir savo vidiniu ritmu. Apibendrinant, yra matomas progresas nuo išskaidytos saviraiškos, atsiskleidžiančios per fragmentiškas, randomizuotas detales, link struktūruotesnio ir autentiškesnio savęs pažinimo bei emocijų išreiškimo vaizduojant tarpusavyje susijusius elementus.

III-oji Mato vaizdinių grupė – žmonių figūros

Paveikslas nr. 57

1 sesija „Žmogaus piešinys” (A5)



Paveikslas nr. 58

5 sesija „Dvipusė kaukė”



Paveikslas nr. 59

6 sesija „Jausmai kūne”



Paveikslas nr. 60

8 sesija „Mano palaikymo sistema (A4)



Paveikslas nr. 61

10 sesija „Žmogaus piešinys” (A4)



Trečioji ir paskutinė Mato vaizdinių grupė apima įvairius žmogaus figūrų piešinius. Nors beveik visi šie darbai buvo konkrečiai susiję su žmonių temomis, tačiau ši grupė traukia Mato specifiniu žmonių vaizdavimu ir net perteikiamu jausmu. Šios žmonių figūros atkreipia dėmesį savo tuščiais veidais, neturinčiais akių, aiškių veido bruožų. Veido nebuvimas gali reikšti paauglio bandymą išvengti socialinių problemų ar sąveikų su aplinkiniais (Zlateva, 2019). Tai gali atspindėti izoliacijos jausmą arba norą atsiriboti nuo socialinės aplinkos, būti nematomam socialiai ar emociškai (Malchiodi, 1998/2007). Tai gali sietis su Mato nepritapimu, anksčiau patirtomis patyčiomis ir vienišumo jausmu mokykloje. Tačiau pats Matas ne kartą įvardino, kad nenupiešė veidų, nes nemoka arba todėl, kad tai užtruktų daug laiko. O kuriant dvipusės kaukės išorę, Matas trumpai paminėjo, kad akys jam yra svarbios, nes tuomet aplinkiniai gali matyti kaip jis verkia, tačiau pastebėjo, kad negali pavaizduoti akių, mat jos yra tuščios. Šie trumpi Mato pasidalinimai atskleidžia kompleksiską vidinį pasaulį – savirefleksiją, identiteto ieškojimą ir norą būti priimtam, bet taip pat ir baimę būti pastebėtam.

Vienintelis ryškus žmogiškas elementas šiose žmogaus figūrų piešiniuose yra plaukai – jų yra daug, jie susivėlę, dinamiški. Įdomu tai, kad simbolių knygos plaukus prilygina vandens simbolikai – augimo, instinktyvaus gyvenimo – kas buvo aptarta pirmosios vaizdinių grupės analizėje (Cirlot, 1958/2001). Dailės terapijos literatūra susivėlusius plaukus interpretuoja kaip

vidinių emocinių būsenų projekciją – susivėlę, netvarkingi plaukai gali rodyti vidinį chaosą, neramias mintis ar emocinę disreguliaciją (Koppitz, 1968) Pasak Hammer, tai taip pat gali simbolizuoti psichologinę įtampą, priešišumą, sunkumą valdant emocijas, ypač jei plaukai yra pavaizduoti intensyviais potėpiais (Hammer, 1997). Tai gali sietis su Mato aktyvumo ir dėmesio sutrikimu ir pykčio valdymo sunkumais. Pats Matas yra įvardinęs, kad jis visada turėjo daug plaukų ir vaikystėje jie vis lįsdavo jam į akis ir reikėdavo viską nukirpti. Dvipusės kaukės darbui labai ilgai rinkosi spalvą plaukams pavaizduoti ir daugiausiai laiko praleido piešdamas plaukus (paveikslas nr. 58). Tie plaukai ir šiame darbe, ir „Mano palaikymo sistemos” piešinyje (paveikslas nr. 60) primena savotišką šalną, lyg apsaugą. Panašu, kad plaukai Matui gali būti svarbus nerimastingų minčių, emocijų suvokimo simbolis ir galvos – jautrios vietos tiek fizine, tiek psichologine prasme – apsauga.

Veido dalių apvedžiojimas, matomas kaukės darbe buvo sąmoningas Mato pasirinkimas (paveikslas nr. 58). Baigęs susikaupęs piešti plaukus, jis pasirinko juodą markerį ir apvedžiojo, išryškino atskiras veido dalis. Po to pasidalino, kad jis pats sau jaučiasi dar nebaigtas, besikeičiantis, augantis, todėl ir pavaizdavo tuos kontūrus. Šaltiniai mini, kad ryškūs veido dalių kontūrai gali veikti kaip psichologinė gynyba – bandymas sulaikyti arba apsaugoti pažeidžiamas savęs dalis (Case & Dalley, 1992/2013). O stiprus ir aiškus veido kontūras gali rodyti gerą savęs pažinimą ir priėmimą (Rubin, 1978/2005). Įdomu tai, kad Matas paryškino ir apvedžiojo netgi pačią kaukės formą, išorinę „veido” liniją. Panašu, kad Matas savyje turi daug visko ir nors kartais tai gali būti sunku sudėti į bendrą vaizdą, jis tai priima, saugo ir yra augimo procese.

„Jausmai mano kūne” kūrinys atskleidė Mato sąmoningumą, gebėjimą susieti savo emocijas su fiziniais pojūčiais ir išreikšti juos per potėpius ir skirtingas spalvas (paveikslas nr. 59). Matas buvo susidomėjęs procesu, padėjo man priklijuoti lapą prie sienos. Pasiūliau pavaizduoti pyktį ir jis iš karto suprato užduotį. Kūrė įsijautęs, užtikrintai, gan smarkiais plačiais judesiais, naudodamas akrilinius dažus ir volelius bei skirtingų formų teptukus-atspaudus. Dažų buvo ir ant grindų ir ant jo kelių. Pyktį pavaizdavo raudona spalva delnuose, nes, kaip po to pasidalino, jam dažnai norisi trenkti tiems, ant kurių pyksta. Bet sakė, kad dažniausiai pavyksta tą pajusti ir suvaldyti pyktį. Po to dar tapė juoda ir balta spalvomis, kurios, sakė, kad nieko nereiškia. Tuomet nusprendė pavaizduoti nerimą. Pasiėmė rožinę spalvą – sakė, kad ji kiek per šviesi, todėl pasiūliau sumaišyti su juoda. Matas pradėjo tapyti galvos srityje ant juodai nutapytų akių. Taip susimaišė tamsiai violetinė spalva, kuri jam reiškė nerimą ir blogą savijautą. Matas pasidalino, kad jaučia tai, kaip didelį šaltį ir karštį tuo pačiu metu – lyg tai būtų kažkokia „*cheminė medžiaga*”. Po to kūrė tylėdamas, nebeprašė daugiau idėjų. Baigęs papasakojo apie spalvų reikšmes. Mėlyna reiškė liūdesį. Sakė, kad šiaip vaizduotų jį aplink kūną. Geltona spalva – tai linksmumas. Sakė, kad tai daugiausiai jaučiasi rankose ir lyg vaivorykštės formos, apjungiantis. O žalia spalva, atskleidė, kad tai yra fizinis

pykinimo jausmas. Šis darbas pademonstravo gilią Mato savivoką ir sąmoningumą, kuris nors kartais yra paslėptas ir galbūt nesuprastas, bet atsiskleidžia reikalinguose momentuose ir įkvepia jį augti.

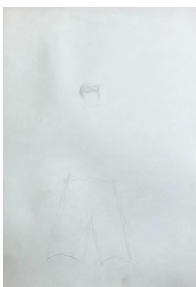
Apibendrinant galima teigti, kad ši žmogaus figūrų vaizdinių grupė atskleidžia Mato emocinį gilumą, savirefleksiją ir augančią savivoką. Veido bruožų nebuvimas, sąmoningas kontūrų pabrėžimas bei simbolinių elementų (plaukų, spalvų) reikšmių įsisąmoninimas rodo, kad Matas yra brandžiam asmenybės augimo etape. Nors jam būdingas tam tikras uždarumas ar emocinis saugojimasis, tačiau dailės terapijos metu atsiskleidė Mato gebėjimas tyrinėti save, suprasti savo jausmus ir juos išreikšti per kūrybą – o tai yra svarbus žingsnis link emocinio atsparumo ir tapatybės stiprinimo.

2.2.4.3 Mato žmogaus figūros piešinių palyginimas

Pirmos dailės terapijos sesijos metu žmogaus figūros piešiniui Matas išsirinko A4 dydžio popieriaus lapą. Pradėjo piešti gan didelę figūrą, bet netrukus paprašė trintuko (paveikslas nr. 62). Kai pasakiau, kad neturiu ir kad nieko tokio, jei kažkas jam atrodo ne taip, Matas nusprendė apversti lapą ir pradėjo piešti smulkesnę figūrą (paveikslas nr. 63). Buvo įpusėjęs, kai netyčia apvirto vandens indelis ir visas vanduo išsiliejo ant piešinio, ant jo paties ir ant grindų. Viską nusausinai, tik piešinys liko šlapias. Taigi Matas paėmė naują popieriaus lapą, bet šį kartą mažesnę, A5 dydžio – vėliau pasidalino, kad nenorėjo, kad nutiktų tas pats. Matas pasirodė kiek neužtikrintas savo piešiniu, pavadino jį eskizu (paveikslas nr. 64). Papasakojo, kad pavaizdavo „normalų lietuvį“ ir kad tokių žmonių dažniausiai galima sutikti senamiestyje. Matas pasidalino, kad pats jo neužkalbintų.

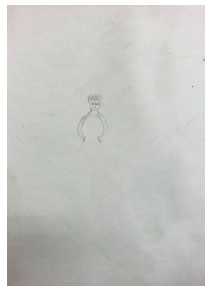
Paveikslas nr. 62

1 sesija (nebaigtas, A4)



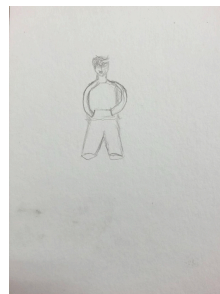
Paveikslas nr. 63

1 sesija (nebaigtas, A4)



Paveikslas nr. 64

1 sesija (A5)



Paveikslas nr. 65

9 sesija (A4)



Paskutinę sesiją pradėjome nuo žmogaus figūros piešinio. Matas išsirinko A4 popieriaus lapą, bet jam prireikė 5 lapų, kad pabaigtų piešinį. Jis vis būdavo nepatenkintas tuo, ką nupiešė, vis norėdavo trintuko „pataisymams“, o kadangi neturėjau, prašydavo naujo lapo. Paskutiniu baigtu

piešiniu irgi nebuvo labai patenkintas (paveikslas nr. 65). Matas papasakojo, kad čia yra žmogus apsirengęs taip, kaip dabar madinga – plačios apsmukusios kelnės (net batų nesimato dėl kelnų ilgumo), šukuosena tokia, kokią turi visi. Veido Matas nenupiešė, nes sakė, kad užtruktų per daug laiko. Po piešinio ir aptarimo Matas jautė šiek tiek frustracijos, tai pasiūliau, kad jis gali suplėšyti nepavykusius piešinius. Jis taip ir padarė. Plėšė gan lėtai, susikaupęs, žiūrėdamas kaip plyšta popierius ir net pauostydamas jį. Įdomu tai, kad Matas pasakė, jog nori šitas nuoplaišas pasiimti namo ir apipaišyti. Tačiau jis buvo susirūpinęs, kaip jas nusinešti namo, tai daviau jam plastikinę įmautę. Taigi, tiek pirmą, tiek paskutinę sesiją Matui prireikė kelių bandymų nupiešti žmogaus figūrą. Šaltiniai pateikia skirtingas galimas tokio elgesio priežastis. Pakartotiniai bandymai gali rodyti vidinę kovą, taip pat anksčiau minėtą baimę būti pastebėtam, sunkumą apibrėžiant save ar kitus (Malchiodi, 1998/2012). Mato atveju, manau, kad šie žmogaus figūros piešiniai atspindi vaizdinių turinio analizės metu atrastas įžvalgas – vidinę kovą, nerimą, nepasitikėjimą, bet kartu ir norą būti pastebėtam.

Lyginant pirmos ir paskutinės sesijų piešinius, pačios žmogaus figūros atrodo panašios, lyg būtų pavaizduotas tas pats žmogus, tačiau galima pastebėti tris svarbius skirtumus – paskutinės sesijos piešinys yra atliktas ant didesnio popieriaus lapo, pati figūra yra žymiai didesnė ir jai paryškinti buvo pasitelktas juodas flomasteris, palyginus su pirmos sesijos figūra, kuri buvo pavaizduota lengvai spaudžiant juodą pieštuką. Pasak Rubin, vaikai, kurie naudoja pieštuką žmogaus figūros piešiniam, galimai patiria vidinę kovą, pažeidžiamumo jausmą, žemesnę savivoką, ypač, jei piešiniai yra maži, neryškūs (Rubin, 1978/2005). Tai taip pat gali rodyti žemą savigarbą (Malchiodi, 1998/2012). O flomasterių, markerių naudojimas gali signalizuoti apie impulsyvumą arba norą išreikšti stiprius jausmus (Case & Dalley, 1992/2013). Flomasteriai pašalina galimybę ištrinti, o tai gali atspindėti vaiko norą ir sprendimą priimti vaizdą tokį, koks jis yra, net jei jis yra netobulas ir jautrus (Malchiodi, 1998/2012). Šis pokytis puikiai atspindi Mato žmogaus figūros piešiniuose. Perėjimas nuo neryškių, net pilkų, juodo pieštuko linijų prie juodo flomasterio gali rodyti progresą nuo slopinimo iki išraiškos, nuo internalizacijos iki eksternalizacijos ir taip liudija apie augančią savivoką ir savigarbą.

Kalbant apie popieriaus formato pasirinkimą, įdomu atkreipti dėmesį į tai, kad pats pirmas Mato žmogaus figūros piešinio bandymas buvo ant A4 popieriaus lapo, bet figūra netilpo į lapą. Šaltiniai aiškina, kad tai gali atspindėti blogą impulsų kontrolę arba dideles emocijas, kurias sunku išlaikyti viduje (Rubin, 1978/2005). Tai, kaip vaikas naudoja popieriaus lapą ir kiek jo dalies užima žmogaus piešinys gali rodyti kaip vaikas patiria save sąveikaujant su aplinka ir emociniu pasauliu (Malchiodi, 1998/2007). Matas pradėjo nuo didesnio lapo, tačiau jo piešiamai figūrai netilpus į lapą, jis jį apvertė ir pradėjo piešti žymiai mažesnę figūrą. O kai viską netyčia užliejo vandeniu, nusprendė pasirinkti mažesnę lapą ir pavaizdavo mažą žmogaus figūrą. Panašu, kad Matas turėjo

daug ką pasakyti ir parodyti, bet, galimai, pajautęs, kad yra „per didelis“ ir „per sudėtingas“, ką vienaip ar kitaip yra girdėjęs iš savo aplinkos, priėjo prie prisitaikymo taktikos – patapti mažesniu ir telpančiu į rėmus. Atrodo, tarsi jo savivokos lygis jau terapijos pradžioje buvo gana aukštas, tačiau jai išreikšti nebuvo erdvės ir drąsos, palaikymo. Tačiau paskutinės sesijos žmogaus figūros piešinys ne tik buvo paryškintas juodu flomasteriu, bet ir didesnis bei nupieštas ant A4 popieriaus lapo. Šaltiniai perėjimą nuo A5 iki A4 popieriaus lapo apibūdina kaip didesnės laisvės, pasitikėjimo savimi ženklą; taip pat tai galimai rodo didesnį įsitraukimą, ypač emociškai saugioje aplinkoje, ir gali atskleisti norą tyrinėti tapatybę ar plėsti savo ribas (Oaklander, 1978; Lowenfeld & Brittain, 1987; Malchiodi, 1998/2007). Paskutinės sesijos piešinys net atrodo lyg paties pirmo piešinio užbaigtas variantas. Tarsi Matas visada žinojo, kas jis yra ir ką nori pasakyti, bet tik po dailės terapijos sesijų atrado drąsos ir pasitikėjimo, tai parodyti. Be to, ir pats Mato susidomėjimas „nepavykusiais“ bandymais ir noras juos nusinešti namo ir apipaišyti gali rodyti visų savo dalių priėmimą ir smalsumą tyrinėti bei augti ir kurti, „konstruoti“ save toliau.

Taigi, Mato žmogaus figūros piešinių palyginamoji analizė atskleidė jo savivokos bei savigarbos raidą. Nuo pirmosios sesijos žmogaus piešinių, kuriuose dominavo neryškios linijos, nedidelio mastelio figūros ir nuolatiniai piešinių taisymai, iki paskutinės, kurioje žmogaus figūra buvo žymiai didesnė, paryškinta juodu flomasteriu bei nupiešta ant didesnio A4 formato lapo – matyti reikšmingas progresas. Šie pokyčiai rodo Mato augantį pasitikėjimą savimi, drąsą būti matomam bei ryžtą išreikšti save, net jei tai nėra tobula.

Individuali dailės terapija Matui tapo saugia erdve tyrinėti, suprasti ir išreikšti savo emocijas bei tapatybę. Įvairūs piešinių bruožai liudija apie augantį pasitikėjimą savimi, savivokos ir savigarbos stiprėjimą. Spalvų paletės švelnėjimas terapijos eigoje (nuo tirstos juodos iki lengvesnės pilkos) rodo emocinės būsenos stabilizavimąsi ir išmintingesnį santykį su savimi. Išbarstyti, dezorganizuoti elementai, neturintys kompozicijos centro, transformavosi į objektus, rodančius tarpusavio ryšį – tarsi emocinis turinys būtų pradėjęs jungtis į vieningesnį savęs vaizdą, o pats piešimo užsimerkus veiksmas – pasitikėjimą vidiniu impulsu ir kūrybine laisve. Žmogaus figūrų detalizavimas ir kontūrų apvedžiojimas paliudijo gilesnį emocinį sąmoningumą, o Mato refleksija apie besikeičiantį save rodo brandos ir priėmimo procesą. Pasirinkimas naudoti flomasterį paskutiniame piešinyje ir didesnė, ryškesnė figūra rodo drąsą būti matomu, priimti netobulumą ir pasitikėjimą savimi. Visame terapijos procese matomas progresas nuo išorinio ir vidinio chaoso prie didesnės vidinės struktūros ir aiškumo. Pradžioje dominavusi regresinė išraiška terapijos eigoje transformavosi į sąmoningesnę kūrybą, atskleidžiančią Mato stiprėjančią savivoką ir savigarbą.

2.2.5 Tyrimo dalyvio Aro vaizdinių analizė

2.2.5.1 Aro pristatymas

Anamnezė. Arui (vardas pakeistas) yra 13 metų, jis lanko 7-tą klasę. Aras turi kompleksinio sutrikimo diagnozę – specifiniai mokymosi (skaitymo, rašymo, matematikos) sutrikimai, dėmesio sutrikimas, emocijų (nerimo spektro) sutrikimas. Dailės terapijos sesijų metu taip pat atsiskleidė Aro patiriamas nuovargis mokykloje, pritapimo prie bendraamžių klausimai. Aras yra vyriausias iš visų berniukų, dalyvaujančių tyrime ir tai atsiskleidė savotišku susikaustymu, nedrąsumu prieš pradedant piešti ir dalinantis, bet terapijos bėgyje jautėsi išlaisvėjimas.

Kūno kalba. Aras dailės terapijos metu atrodė nei per daug įsitempęs, nei per daug atsipalaidavęs. Jautėsi perėjimo momentas iš ankstyvosios paauglystės į viduriniąją – lyg jis būtų užsidėjęs savotišką šydą, per kurį sunku įžvelgti vidų. Aras kurdamas visai įsijausdavo (priklausomai nuo temos ir nuo dienos), kartais nusišypsodavo, net lengvai nusijuokdavo. Kuriant buvo ir ekspresyvių potėpių, ir ramesnių, tikslesnių judesių.

Verbalinė kalba. Nuo pat pirmos sesijos Aras nustebino savo turtinga vaizduote. Apie sukurtus piešinius reflektuodavo lengvai ir daug, dažnai papasakodamas visą istoriją apie pavaizduotą veikėją, neretai įtraukdamas fantastikos elementų, kovojimo, visatos tematikos. Vėliau paaiškėjo, kad jis mėgsta kompiuterinius žaidimus ir kai kurie veikėjai ir/ar istorijos yra įkvėptos žaidimų. Tačiau kalbėti apie jausmus ar susieti savo patirtį, mintis su vaizdiniais Arui buvo sunku. Tiesiogiai apie save dalinosi labai nedaug. Panašu, kad jam labiau priimtinas ir jaukus būdas reflektuoti yra kuriant iš pirmo žvilgsnio išgalvotas ir nesusijusias istorijas, kurios vienaip ar kitaip atskleidžia svarbių įžvalgų ir apie jį patį.

Elgesys su dailės priemonėmis. Aras buvo atviras kūrimo procesui, naudojo labai įvairias dailės priemones – išbandė visas, išskyrus pasteles. Paskutinės sesijos metu įvardino, kad jis nemoka kurti skystais dažais – kad moka piešti tik pieštuku – bet tą dieną atrodė itin pavargęs ir be nuotaikos. Arui labai patiko plastilinas, pasakojo, kad anksčiau lankė lipdymo būrelį. Kuriant plastilinu, Aro judesiai būdavo tikslūs, miklūs, jis greitai sukurdamas detalias ir kūrybiškas figūras. Jam taip pat patiko konstruoti iš kartono – sukūrė labai didelį darbą, kuriam pabaigti užtruko keletą sesijų. Aras kūrybiškai priimdavo temas dažnai sukurdamas kažką unikalaus ir net kiek nutolusio nuo temos. Arui dažnai patiko naudoti didesnio formato popieriaus lapus.

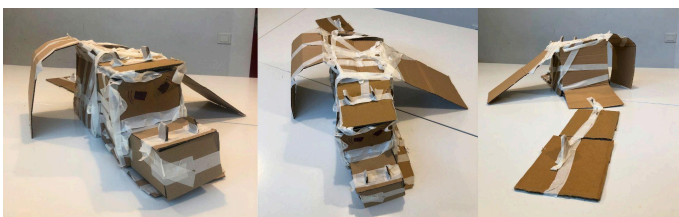
2.2.5.2 Aro vaizdinių turinio analizė

Šiame skyrelyje bus apžvelgiami ir analizuojami Aro dailės terapijos sesijų metu sukurti vaizdiniai pasitelkiant vaizdinių turinio analizės metodą. Aras dalyvavo visose 9 sesijose ir patyrė visas temas, o taip pat sukūrė ir nemažai papildomų darbų, ypač – minkant plastiliną.

I-oji Aro vaizdinių grupė – gyvūnai

Paveikslas nr. 66

3 sesija „Brangenybių dėžė”



Paveikslas nr. 67

4 sesija „Dvipusė kaukė”



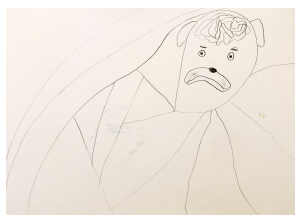
Paveikslas nr. 68

5 sesija (papildomas)



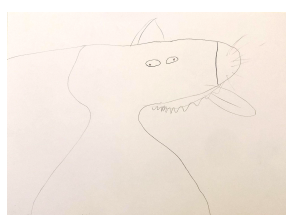
Paveikslas nr. 69

5 sesija „Saugi vieta” (A3)



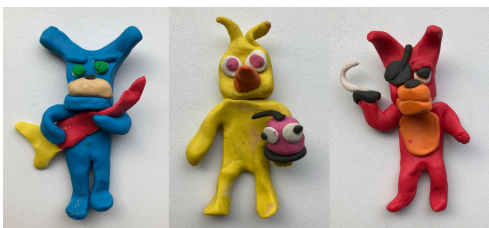
Paveikslas nr. 70

5 sesija „Saugi vieta” (A3)



Paveikslas nr. 71

6 sesija (papildomi)



Paveikslas nr. 72

7 sesija „Identiteto koliažas” (A3)



Paveikslas nr. 73

8 sesija (papildomas)



Didžiausia Aro vaizdinių grupė yra sudaryta iš įvairių technikų kūrinių, kuriuose dominuoja gyvūnų ar net mitinių būtybių figūros, tematika. Tiesą sakant, šiuose darbuose beveik nieko kito ir nėra pavaizduota – tik gyvūnai. Dalis vaizdinių buvo sukurti kaip teminiai darbai, o kiti – kaip papildomi sesijų gale (plastilino lipdiniai). Įdomu tai, kad gyvūnų tematika išryškėjo netikėtose temose – „Brangenybių dėžės” temos metu Aras sukonstravo didelį slibiną, savo nasruose slepiantį tai, kas jam brangu (paveikslas nr. 66), po „Saugios vietos” vizualizacijos sukūrė „protingo šuns” (paveikslas nr. 69) ir „kvailos žiurkės” (paveikslas nr. 70) piešinius, ir net identiteto temose, tokiose

kaip „Dvipusė kaukė” (paveikslas nr. 67) ir „Identiteto koliažas” (paveikslas nr. 72) yra vaizduojami gyvūnai. Įdomu ir tai, kad visi šios grupės darbai yra atlikti arba plastilino, konstravimo, lipdymo technika arba juodu pieštuku – Arui priimtinausias būdais. Panašu, kad gyvūnų vaizdavimas gali būti jam patogus ir saugus būdas bendrauti ir išreikšti savo vidų.

Pasak Jungo teorijos, gyvūnai yra archetipiniai simboliai, reprezentuojantys įvairius žmogaus psichikos aspektus ir šaltiniai pabrėžia šių simbolių svarbą ypač paaugliams, padedant perteikti asmeninius bruožus ir emocijas per gyvūnus, taip atveriant galimybių diskusijoms apie jų vidinius išgyvenimus (Henderson, 1999). Gyvūnų piešiniai yra ne tik kūrėjo veidrodis į sudėtingus jausmus ir identitetą, bet ir būdas geriau suprasti kitus, apsvarstyti skirtingas perspektyvas, įsijaučiant į įvairius gyvūnus (Gail F. Melson, 2005). Taip pat yra svarbu ir įdomu pastebėti, kokie gyvūnai dominuoja paauglių kūryboje, nes skirtingos rūšys gali indikuoti skirtingus charakterio ypatumus ir asmeninius išgyvenimus bei tai, kokių savybių jie siekia savyje (Henderson, 1999). Aro kūryboje dominuoja iš pirmo žvilgsnio gan agresyvūs ar bent nedraugiškai nusiteikę, nusiminę gyvūnai – slibinas su dantimis, meška su uždengta burna, vilkas, kiškis su ginklais. Tačiau kuriant identiteto koliažą, Aras pasirinko iškarpas su gyvūnais, kurie yra mažesni, turi švelnų kailį ir net jaukiai būriuojasi drauge (paveikslas nr. 72). Pats Aras baigęs šį koliažą pasidalino, kad tiesiog labai myli gyvūnus, o man paklausus, kodėl, atsakė, kad todėl, nes jie myli. O pasiteiravus, koks yra jo mylimiausias gyvūnas, Aras įvardino krokodilą. Vėliau dar paaiškėjo, kad jis pats būtų tas juodas šuo priklijuotas koliažo darbe ir kad gyventų name su šeima. Dabar Aras irgi turi šunį. O užaugęs ateityje irgi norėtų turėti šunį ir katę. Šias dvi kontrastingas grupes jungiantis gyvūnas būtų meška, kuris yra vienintelis gyvūnas (be šuns) pasikartojantis Aro kūryboje. Pasak šaltinių, meškos gali atrodyti patrauklios ir draugiškos – jos lengvai sužmoginamos, tačiau jos taip pat yra laukinės ir pavojingos (Ferber, 2017). Taigi meška – ir turinti švelnų kailį, bet ir agresyvi – atspindi dvi skirtingas Aro kūryboje atsiskleidusias gyvūnų grupes. Įdomu tai, kad jis pasirinko meškos įvaizdį kuriant dvipusę kaukę (paveikslas nr. 67). Aras, iš karto pamatęs kaukę, nusprendė, kad kurs mešką. Paprašė kartono, kad galėtų sukonstruoti nosį. Paaiškinus, apie dvi kaukės puses ir kad jos turėtų atspindėti jo išorinį ir vidinį savęs pateikimą, Aras pasidalino, kad tai skamba šiek tiek sudėtingai, bet su šypsena. Taigi, jis iš kartono sukonstravo ir priklijavo nosį ir ausis. Pradėjo spalvinti rudu guašu, bet po to paklausė, ar nieko, jeigu paliks kažkiek baltos erdvės. Vidinei kaukės pusei pasirinko geltoną guašą ir šiek tiek sumaišė su ruda. Baigė gan greitai – net pats, man paklausus, kaip jam buvo šita užduotis, pasakė, kad greitai. Aras pasidalino, kad pavaizdavo mešką, nes jam patinka meškos. O kaukės viduje yra medus, nes meška labai mėgsta medų. Sakė, kad meška slepia medų, nes gauna jį iš bičių, su kuriomis ji kovoja, nedraugauja. Medus šaltiniuose yra aprašomas kaip išminties ir savęs tobulinimo simbolis (Cirlot, 1958/2001). Panašu, kad tai yra kažkas labai

brangaus ir artimo Arui ir jo tikrajam „aš“, kuris dar tik pradeda formuotis. Nenuostabu, kad tam apsaugoti reikia didelės ir galingos meškos.

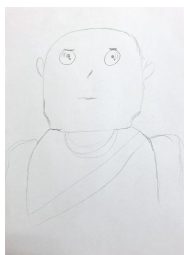
Apžvelgiant šią grupę chronologiškai yra matomas pokytis gyvūnų pavojingumo, agresyvumo lygiuose ir net darbų dydžiuose. Aras pradėjo nuo milžiniško slibino, kuris, pasak Cirlot susideda iš kelių pavojingų gyvūnų – liūto, gyvatės, krokodilo, priešistorinių gyvūnų – todėl slibinas iš dalies simbolizuoja didelį priešišumą (Cirlot, 1958/2001). O Emma Jung slibino simbolį sieja su šešėline žmogaus puse, kuri gali rodyti neįsisąmonintą agresiją, autonomijos trūkumą (Jung, 1974). Aras daug dėmesio skyrė individualių dantų ir uodegos spyglių kūrimui (paveikslas nr. 66). Aštrūs dantys literatūroje taip pat yra siejami su agresyvumu (Zadeh & Malik, 2009), o Aro atveju tai gali rodyti ir apsaugą, kas padidino užsisklendimo, priešiško jausmą terapijos pradžioje. Savęs paieškos tęsėsi vaizduojant mešką, kuri negali praverti burnos (paveikslas nr. 67), o kuriant „Saugios vietos“ darbus jau atsirado mažesni gyvūnai, tačiau ir jie turėjo savų iššūkių. „*Labai protingas*“ šuo su didelėmis smegenimis gali simbolizuoti Aro iššūkius mokykloje ir jo sąmoningumą, kad yra kitoks nei kiti (paveikslas nr. 69), o žiurkė buvo įvardinta kaip kvaila ir grasinanti žmonėms, kad gautų jos mylimo šlamšto (paveikslas nr. 70). Aras įvardino, kad pirmasis – šuns – piešinys jam yra žymiai saugesnis. Toks priešpriešų kūrimas vienos sesijos metu gali rodyti jo identiteto paieškas. Terapijos antroje pusėje lipdiniai sumažėjo lyginant su slibino konstrukcija (paveikslai nr. 71 ir 73), o Aro identiteto koliažas pagaliau atskleidė tai, kas jam yra tikrai svarbu – meilė ir priėmimas, o tai buvo pavaizduota per mažus, švelnius ir pažeidžiamus gyvūnus (paveikslas nr. 72). Panašu, kad dailės terapijos metu, pasitelkdamas gyvūnų vaizdinius, Aras pradėjo atsiverti, tyrinėti savo skirtingas dalis, geriau pažinti save bei įgijo pasitikėjimo ir drąsos tai parodyti kitiems.

Apibendrinant teigtina, kad ši vaizdinių grupė atskleidė gilų Aro ryšį su gyvūnais, kuris tapo lyg saugia, bet emociškai talpia forma išreikšti sudėtingas vidines patirtis. Per gyvūnus Aras tyrinėjo savo jėgą, pažeidžiamumą, savastį bei poreikį būti mylimu ir priimtu. Dailės terapijos procesas suteikė erdvės šiam tyrinėjimui ir palaipsniui leido Arui iš chaotiško vidinio pasaulio atsiverti švelnumui, ryšiui ir pasitikėjimui savimi. Tokios aktyvios identiteto paieškos ir savivokos bei savigarbos augimas atsiskleidė per tematinį pokytį nuo agresyvių, didelių ir pavojingų gyvūnų pereinant prie mažesnių, švelnesnių ir labiau pažeidžiamų – mažiau aštrių dantų ir daugiau švelnaus kailio.

II-oji Aro vaizdinių grupė – juodo pieštuko technika

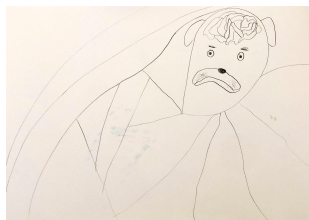
Paveikslas nr. 74

1 sesija „Žmogaus figūra”(A4)



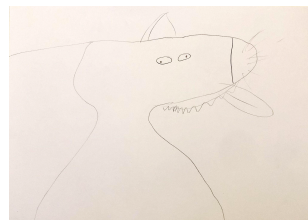
Paveikslas nr. 75

5 sesija „Saugi vieta” (A3)



Paveikslas nr. 76

5 sesija „Saugi vieta” (A3)



Paveikslas nr. 77

6 sesija (papildomas, A4)



Paveikslas nr. 78

9 sesija „Žmogaus figūra” (A3)



Antroji ir trečioji Aro vaizdinių turinio analizės grupės yra sudarytos iš tiek pat piešinių. Ši grupė – tai darbai atlikti juodo pieštuko technika. Galima manyti, kad Aras kurdamas šiuos piešinius juodą pieštuką naudojo kaip paprastą pieštuką, mat šios priemonės tarp pasirinkimo nebuvo. Tačiau Aras nei karto nėra prašęs trintuko. Toks elgesys yra interpretuojamas labai skirtingai – piešimas be trintuko gali rodyti pasitikėjimą ir netobulumo priėmimą (McNiff, 1992), autonomijos troškimą (Malchiodi, 1998/2012), sustabarėjusį mąstymą arba sunkumus priimant pokyčius (Hinz, 2009). Ši technika buvo naudojama pirmos ir paskutinės sesijų metu kuriant žmogaus figūros piešinius (paveikslai nr. 77 ir 81) ir taip pat dailės terapijos sesijų viduryje. Paskutinę sesiją Aras paminėjo, kad moka piešti pieštuku, taigi panašu, kad tai yra dailės priemonė jam teikianti saugumo ir pasitikėjimo savimi jausmą.

Šaltiniai išskiria dvilypę bespalvio pieštuko pasirinkimo reikšmę – tai gali rodyti kūrėjo nepasirengimą priimti piešinio turinio ir bandymą išlaikyti emocijų kontrolę, bijant susidurti su psichinio fono tikrove, tačiau pieštukas taip pat gali parodyti susitelkimą ties tai, ką norima pavaizduoti, skiriant daug dėmesio ir rūpesčio detalėms, stengiantis kuo tiksliau pavaizduoti tai, kas turima omenyje (Abt, 2005/2019). Aro kūryboje galima įžvelgti perėjimą tarp šių dviejų technikos interpretacijų. Pirmos sesijos žmogaus figūros piešinys kelia susikaustymo pojūtį – net pati žmogaus figūra yra lyg sustingusi, įsitempusi, su suspaustomis lūpomis ir išplėstomis, išsigandusiomis akimis (paveikslas nr. 80). Be to, jaučiamas kūrinio neišbaigtumas, neužtikrintumas – figūros kūno ir rankų linijos nutrūksta nepasiekusios lapo krašto. Pačios linijos yra trūkinėjančios

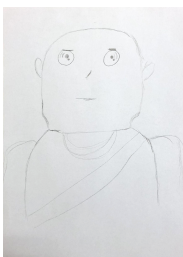
ir besijungiančios ryškinant jas kelis kartus, o tai gali rodyti nerimą, nepasitikėjimą, emocinį susikrįtimą (Pénzes et al., 2018). Terapijos viduryje pieštuku atlikti piešiniai išsiskiria savo užtikrintomis, plaukiančiomis linijomis. „Saugios vietos” temos darbai yra net savotiškai minimalistiški – vaizduojamos gyvūnų figūros yra gan abstrakčios, daugiau dėmesio yra skiriama veidų detalizavimui: akims, burnai, ausims (paveikslai nr. 75 ir 76). Aras buvo įsitraukęs į procesą, nors abu piešinius nupiešė greitai ir užtikrintai. O šeštosios sesijos papildomas piešinys, nors ir atrodo turintis daug susikertančių linijų, taip pat pasižymi savo užtikrintumu, detalumu, ypatingai turint omenyje, kad Aras pavaizdavo Baltijos šalis kartografiškai (paveikslas nr. 77). Įdomu tai, kad jis pradėjo piešti tiesiog leisdamas rankai judėti ir tik vėliau pastebėjo Lietuvos kontūrus – tuomet nupiešė ir kitas šalis. Šalių kontūrai yra ryškesni ir užtikrintesni, o viduje vyrauja chaotiškesnės, besikertančios linijos, kurias pats Aras įvardino kaip kelius. Tai gali rodyti Aro augančią savivoką, sąmoningumą savo patiriamiems jausmams, mintims – nors juos laisvai išreikšti galbūt dar yra sunku, yra neaišku, kur tie besikertantys keliai veda, tačiau jų apiforminimas į užtikrintus kontūrus gali atskleisti augantį pasitikėjimą savimi ir savigarbą. Be to, man paklausus, ką jam reiškia Lietuva, Aras tik pasakė, „*Kad nebūtų karo*”. Vėlgi iškilo kovojimo tematika, kuri siejasi su gyvūnų grupėje minėtu vidiniu dvilypumu ir tapatybės ieškojimu. Na ir paskutinis visos terapijos darbas yra vienintelis šios grupės darbas, pasižymintis mišria technika – žmogaus figūra, nuo kurios Aras ir pradėjo kurti šį vaizdinį, yra nutapyta guašu (paveikslas nr. 78). Atrodo, kad pieštukas patapo antraplane priemone – ja buvo pavaizduotos aplinkos detalės, tačiau jos vistiek yra svarbios ir padeda papasakoti pagrindinės figūros istoriją. Ir nors aplinka dar neturi spalvų, tačiau tai jau yra pradžia į sąmoningesnį ir autentiškesnį savęs išreiškimą.

Apibendrinant galima teigti, kad juodo pieštuko technika Arui nebuvo tik neutralus pasirinkimas – tai tapo svarbiu saugaus tyrinėjimo įrankiu, padėjusiu jam pereiti nuo emocinio uždarumo, kontrolės ir įtampos link didesnio pasitikėjimo savimi, kūrybinės laisvės bei spalvų įsileidimo į vidinį pasaulį. Padidėjusi Aro savivoka ir savigarba atsiskleidė per linijų ir piešimo judesio pokytį – nuo trūkinėjančių nebaigtų štrichų iki laisvesnių judesių ir detalesnių darbų, o taip pat ir per spalvų įtraukimą pačiame paskutiniame vaizdinyje.

III-oji Aro vaizdinių grupė – žmonių figūros

Paveikslas nr. 79

1 sesija „Žmogaus figūra”(A4)



Paveikslas nr. 80

2 sesija „Praeities ir ateities rankos”(A4)



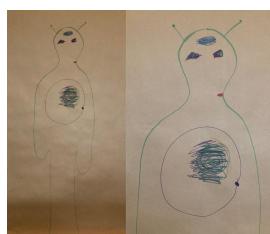
Paveikslas nr. 81

4 sesija „Dvipusė kaukė”



Paveikslas nr. 82

6 sesija „Jausmai kūne”



Paveikslas nr. 83

9 sesija „Žmogaus figūra”(A3)



Trečioji Aro vaizdinių grupė susideda iš darbų, kuriuose yra matoma žmogaus figūra. Visi vaizdiniai yra tikrai skirtingi, ne tik atlikti skirtingomis technikomis – pieštuku, flomasteriais, guašu, kartonu – bet ir pačios žmogaus figūros yra labai įvairios. Du iš penkių piešiniai net vaizduoja ne žmogų, nors Arui buvo suteikti žmogaus veido kaukė ir žmogaus (jo paties) siluetas. Tai yra „Dvipusės kaukės” temoje sukurta anksčiau minėta meška ir medus kaukės viduje (paveikslas nr. 81) ir ateivis „Jausmai mano kūne” piešinyje (paveikslas nr. 82). Šaltiniai teigia, kad pasitelkiant autoportretus, įskaitant save vaizduojančius kaip gyvūną ar ateivį, galima tyrinėti žmogaus tapatybę ir kitoniškumą kitų atžvilgiu (Alter-Muri, 2007). Ateivio tematika taip pat gali atskleisti tam tikras traumas, atsiskyrimo baimę; tai metafora, padedanti tyrinėti sudėtingus jausmus, susijusius su tapatybe, priklausymu ir emocine izoliacija (Kozłowska & Hanney, 2001). Visa tai siejasi ir su pačio Aro kūrybiniu procesu ir refleksija šios sesijos metu. „Jausmai mano kūne” temos idėja yra tokia – ant didelio popieriaus lapo priklijuoto prie sienos apvedžioti dalyvio siluetą ir po to leisti jam pavaizduoti skirtingus jausmus ir emocijas savo kūne. Aras išsirinko, kad apvedžiočiau jį žalios spalvos flomasteriu. Po to pasiėmęs violetinės spalvos flomasterį, nupiešė akis, atsisėdo ir pasakė, kad viskas. Aš šiek tiek nustebau, nes Aras mėgsta kurti ir tikėjaisi, kad įsitrauks į kūrimą ant didelio lapo. Aras papasakojo, kad čia yra ateivis, kuris nori būti žmogumi. Jis gyvena savo planetoje, kur yra dar vienas gyventojas. Ateivis turi vandens, namą, mylimą šunį ir pats augina sau maistą, tačiau jis nori būti žmogumi. Iš kilo dvipusiai jausmai – ateivis nori ir

bendrauti su žmonėmis, bet tuo pačiu ir užgrobti Žemę. Tai gali rodyti Aro jaučiamą izoliacijos, atitolimo nuo bendraamžių jausmą ir gilų, prigimtinį norą ir poreikį priklausyti, būti suprastam. Vėliau bandžiau kalbinti apie tai, ką ateivis jaučia, kaip jaučia, kur jaučia? Ką pats Aras jaučia? Po truputį paaiškėjo, kad jam yra neaiški pati užduotis, jis sakė, „*Aš nežinau, aš nesuprantu*“. Panašu, kad Arui yra sunku suvokti, sugalvoti, kaip pajusti, išreikšti ir pavaizduoti savo jausmus. Tuomet pakviečiau pavaizduoti, kaip ateivis jaučiasi vienas savo planetoje ir Aras nupiešė pačią planetą krūtinės ertmėje ir jos mėnulį su orbita. Vieniša planeta širdies plote perteikia izoliacijos, atsitraukimo jausmą. Tuomet nuo ateivio perėjome prie pačio Aro. Pasakiau, kad jis pats irgi turi šunį ir paklausiau, ar jis yra jo draugas, ar myli jį? Jis atsakė, kad taip. Tuomet paprašiau jo pamėginti įsivaizduoti, ar jaučia kažkokį pojūtį, gal šilumą kažkur kūne, kai būna su savo šuniu ar galvoja apie jį. Aras išsirinko raudonos spalvos flomasterį ir labai greitai pavaizdavo mažą plėmą dešinėje kaklo pusėje. Po to dar bandžiau klausti, kaip jis jaučiasi mokykloje. Aras pasidalino, kad jam nepatinka mokykla, norėtų jos nelankyti. Jį erzina klasiokai, kurie elgiasi chaotiškai, ir mokytojai. Paprašiau, kad jis pavaizduotų, tą jausmą apie mokyklą. Neryžtingai išsirinkęs mėlynos spalvos flomasterį, jis užtušavo viršutinę galvos dalį. Išėjo lyg sukūrys. Aras įvardino jį kaip rūką – sumaištį – kurį jaučia būdamas mokykloje. Vėliau Aras dar pridėjo ir žalias ausis ateiviui bei nuspalvino dalis akių žaliai. Sakė, kad tas ateivis yra gražus su violetiniais žaliomis akimis. Po to paklausiau, ar dar ko nors trūksta ateiviui, gal jam reikia burnos ar nosies? Aras atsakė, kad jos yra nematomos, lyg susiliejusios su oda. Paaiškėjo, kad tam ateiviui yra sunku susikalbėti su kitais, nes visi kalba kažkaip keistai ir jis nesupranta. Šaltiniai nosies ir burnos nebuvimą aiškina kaip nenorą, nedrąsumą bendrauti, atsiverti kitiems – savotiškas šydas, apsauga (Zlateva, 2019). Šio piešinio procesas, refleksija ir analizė atskleidė Aro sunkumą, bet tuo pačiu ir pastangas, suprasti ir išreikšti savo jausmus bei vėlgi vidinę kovą tarp izoliacijos ir noro priklausyti. Ši sesija buvo svarbus momentas Aro savivokos kelionėje – piešiniai po šios sesijos buvo žemiškesni ir vedantys link paskutinės laimingo žmogaus figūros, kuri yra aptariama žmogaus figūros piešinių analizės skyrelyje.

Dar vienas dalykas, kuris atkreipia dėmesį yra tas, kad visos šios grupės figūros, išskyrus vieną, neturi plaukų ant galvos. Vienintelė figūra, turinti plaukus yra pavaizduota praeities rankoje ir tai buvo vienintelė figūra, kurią Aras įvardino, kaip save patį (paveikslas nr. 80). Aras buvo itin įsitraukęs į šią temą, pasidalino, kad praeities/vaikystės ranka yra dar nebaigta, nes ji pasibaigs, kai užaugs. O geltona spalva jam reiškia pasirinkimų nebuvimą, nes vaikystėje viską nusprendžia tėvai. Po to papasakojo, kad ateities ranka irgi yra užpildyta tik dalinai, nes ji pilnai užsipildys, kai pasibaigs gyvenimas. Aras atskleidė, kad kiekviena spalva atspindi tam tikrą pasirinkimą. Žalias pirštas – tai mokykla. Jis yra neužpildytas, nes dar nebaigė mokyklos – čia jo dabartinis etapas. Pasidalino, kad sekantys etapai bus pradėti gyvenimą, sukurti šeimą, o dėl paskutinio piršto dar

nežino. Panašu, kad ši tema atskleidė Aro gebėjimą suvokti save, savo patirtį, aplinką, planuoti ateitį. Galbūt mažesnis formatas jam buvo prieinamesnis ir jaukesnis palyginus su viso kūno piešiniu. Tačiau kalbant apie plaukų nebuvimą visose kitose žmonių figūrose, įdomu tai susieti su anksčiau aptarta gyvūnų tematika ir kaip plaukai, kailis Arui gali simbolizuoti apsaugą. Šaltiniuose plaukai yra aprašomi kaip energijos, gyvybiškumo, sėkmės simbolis (Cirlot, 1958/2001; Ferber, 2017). Aro sukurti žmonės to neturi – jie pasižymi pasimetimu, kovojimo instinktu, noru pritapti. Nenuostabu, kad piešiant save, Aras pavaizdavo plaukus, tačiau kitos figūros irgi yra jo pasąmoningi autoportretai, atskleidžiantys tikruosius jausmus ir iššūkius. Toks plaukų nebuvimas gali simbolizuoti pažeidžiamumą, apsaugos trūkumą, net nepritapimą (Sadrudin & Hameed-ur-Rehman, 2013).

Svarbus pokytį šioje vaizdinių grupėje rodantis elementas yra burnos transformacija. Dauguma darbų arba neturi burnos, arba ji yra itin užčiaupta arba net uždengta, o tai yra įvardijama kaip baimė dalintis, nepasitikėjimas savimi, sunkumas komunikuojant su kitais (Koppitz, 1968; Zlateva, 2019). Paskutinioji šios grupės darbų figūra turi plačią šypsena (paveikslas nr. 83), o tai dailės terapijoje yra priimama kaip progresas, augimas, savęs priėmimas, taip pat signalizuojantis apie geresnį savęs suvokimą tarp kitų (Mcniff, 1992).

Taigi, trečioji Aro dailės terapijos darbų grupė, kurioje vaizduojamos žmogaus figūros, atskleidė gilų emocinį ir tapatybinį turinį. Nors šios figūros labai skirtingos savo išraiška, technika ir forma, jas vienija simbolinis sudėtingumas bei vidinių išgyvenimų atspindžiai. Analizuojant kūrybinį procesą sesijų metu, išryškėjo Aro sunkumai aiškiai suvokti ir išreikšti savo emocijas, tačiau kartu matomas ir jo noras bei pastangos tai padaryti – pasitelkiant gyvūnų, ateivių simboliką, detalius siužetus. O didžiausias savivokos ir savigarbos pokytis yra matomas burnos vaizdavimo transformacijoje - iš užčiauptos ir net paslėptos į atvirą šypsena. Ši grupė atskleidė savotišką, lėtesnį, atsargesnį Aro priėjimą prie savęs ir jam svarbių klausimų, po truputį auginant savivoką jo tempu ir jam priimtinu ir saugiu būdu.

IV-oji Aro vaizdinių grupė – ekspresyvūs potėpiai

Paveikslas nr. 84

2 sesija (apšilimas, A3)



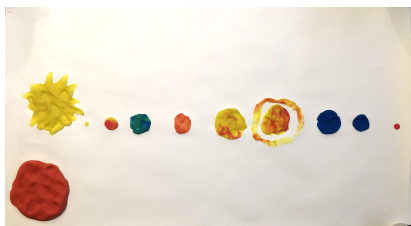
Paveikslas nr. 85

2 sesija (papildomas, didelis ruloninis popierius)



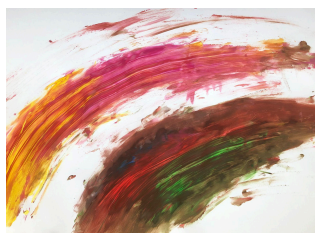
Paveikslas nr. 86

7 sesija (papildomas)



Paveikslas nr. 87

8 sesija „Tapymas pirštais” (A3)



Ketvirtoji Aro vaizdinių grupė susideda iš keturių darbų, kurie pasižymi ekspresyviais potėpiais. Įdomu tai, kad šioje grupėje vyrauja visatos, planetų tematika, kuri įdomiai padalina grupę į dvi dalis: prieš anksčiau minėtą ateivio piešinį sukurti darbai vaizduoja išgalvotas tolimas planetas, raudonas saules, juodąsias skyles (paveikslai nr. 84 ir 85), o po – mūsų saulės sistemą (paveikslas nr. 86) ir žemišką gyvūnų takelio vaizdą (paveikslas nr. 87). Ši grupė aiškiai atspindi pirmąjį ETC lygmenį – vyrauja tiek kinestetinis, tiek sensorinis elementai, tačiau vėlgi grupę galima padalinti į tas pačias dvi dalis pagal šiuos elementus (Hinz, 2009). Pirmieji darbai buvo sukurti naudojant akrilinius dažus ir kempinėles ant didelio popieriaus lapo, kas atskleidžia aktyvų kinestetinį/judesio komponentą, o du paskutiniai piešiniai labiau atspindi sensorinį komponentą, mat saulės sistemos planetos buvo nulipdytos naudojant minkštą plastiliną ir vėliau prispaustos prie didelio popieriaus lapo, o 8-tos sesijos darbas buvo nutapytas pirštais. Pasak Hinz, kinestetinis komponentas padeda paleisti įtampą, pajusti savo vidinį ritmą, pasipriešinti emociniam sustingimui ir auginti emocinės patirties suvokimą, o sensorinis komponentas skatina atrasti, vertinti ir išreikšti vidinius pojūčius, gilinti sąmoningumą, gerinti įveikos įgūdžius (Hinz, 2009). Šie elementai atsiskleidžia ir gilinantis į šios grupės Aro vaizdinių kūrybinį procesą ir refleksijas.

2-os sesijos apšilimo metu Aras nutapė visatos vaizdinį (paveikslas nr. 84). Jis papasakojo, kad toje rožinėje planetoje dabar gyvena žmonės, nes jie turėjo pabėgti iš Žemės. Viduryje – raudona saulė, o kairėje – juodoji skylė. Tie juodi skrituliai – tai akmenys, kabantys erdvėje. Sesijos gale dar liko laiko, todėl Aras paprašė labai didelio lapo ir sukūrė tarsi pirmojo darbo detalizavimą, patikslinimą (paveikslas nr. 85). Vėl pasirinko kempinėles ir dažus, įniko kurti, įpusėjus nerimavo, ar spės pabaigti. Baigus, papasakojo, kad dabar ta rožinė planeta yra tikro mastelio – žymiai mažesnė. Ta pati didelė raudona saulė, kuri yra milijardus kartų didesnė už mūsų saulę, juodoji skylė, jau prarijusi mūsų sistemos planetas ir ryjanti toliau. Aras sakė, kad juodojoje skylėje yra didelis serbentas, kuris vis valgo ir auga ir bus didesnis net už pačią juodąją skylę. Dvi maži taškai yra mažos planetos – žalia yra be vandens, padengta žole, o raudona – lyg Marsas, su raudonomis dulkėmis. Didesnė balta planeta – tai sniego planeta, bet ji tirpsta dėl per arti esančios saulės. Pastebėjau, kad visur atrodo, labai nesaugu ir pavojinga – Aras sutiko. Jis atskleidė, kad žmonės,

palikę Žemę, apsistojo rožinėje planetoje, bet panašu, kad reikės ir vėl keisti namus. Taigi, šiuose darbuose vyrauja daug nežinios, baimės, didelio pavojaus ir nesaugumo jausmai. Šaltiniai teigia, kad kosminiai vaizdiniai paauglių piešiniuose gali atspindėti giliai įsišaknijusias emocijas (Johnson, 2019). Tokie neaprepiami, vaizduotės įkvėpti kraštovaizdžiai gali būti lyg įveikos mechanizmas, leidžiantis paaugliams projektuoti savo jausmus į kažką tolimo ir didingo (Murphy, 2022).

Kiti du vaizdiniai buvo sukurti dailės terapijos laikotarpiui einant į pabaigą. 7-tos sesijos darbas buvo sukurtas sesijos gale, kaip papildomas (paveikslas nr. 86). Aras pradėjo lipdyti mažus spalvotus rutuliukus, bet netrukus pasakė, kad neprisimena, kaip tiksliai atrodo visos saulės sistemos planetos ir paprašė nuotraukos. Tuomet pagal pavyzdį nulipdė ir kitas planetas. Aras atsižvelgė į planetų dydžius, vietą sistemoje ir spalvas – kai kurias planetas nulipdė naudodamas kelias skirtingas spalvas. Po to dar nulipdė ir didelę oranžinę saulę, apie kurią yra girdėjęs, bet daug neprisimena. Aras papasakojo, kad be Žemės norėtų aplankyti Marsą, bet kai paklausiau, ar skristų raketa ten, sakė, kad ne, nenorėtų. Mums bekalbant iš saulės nulipdė ilgą spindulį ir po to pasakė, kad tai yra didelis spindulys, apie kurį yra girdėjęs tai, kad jis kažkada ateityje išsiverš ir galimai sunaikins Žemę. Man paklausus, kaip jis dėl to jaučiasi, ar jam baisu, pasidalino, kad ne, nes tai bus nebent labai toli ateityje. Po to paprašė didelio lapo ir nusprendė suspausti visas planetas ant popieriaus. Šis darbas jautėsi žymiai arčiau realybės, žemiškesnis. Net pati refleksija nebeįtraukė žmonių, kurie bando pabėgti, išsigelbėti. Nors Aras ir paminėjo galimą pavojų, bet jis pasirodė labai tolimas, negrasinantis ir negąsdinantis net pačio Aro. O paskutinis šios grupės darbas yra dar labiau žemiškesnis ir net nutolęs nuo visatos ir planetų tematikos – buvo pavaizduoti gyvūnų takai (paveikslas nr. 87). Pakvietus Arą tapyti pirštais, jis išsispaudė akrilinių dažų ant pirštų ir ant popieriaus – mėlyną, raudoną ir žalią spalvas – ir pradėjo plačiais judesiais trinti per popierių. Pasidalino, kad pats pojūtis yra keistas. Dar paminėjo, kad jam išeis ruda spalva. Po to lapo viršuje išspaudė geltonos ir rožinės spalvų dažų ir tokiu pačiu judesiu tapė. Vėliau dar pasiėmė mažą gabaliuką popierinio rankšluosčio ir perbraukė per abi figūras, sukurdamas linijų raštą. Baigė visai greitai. Aras pasidalino, kad jam piešinys atrodo keistas, bet gražus. Keistas todėl, kad jam yra neaišku. Sakė, kad niekas nesuprastų, kas čia yra. O jam pačiam tai atrodo kaip saldinių kelias (viršuje) ir žvėrių purvo kelias (apačioje). Aras pasidalino, kad jis pats pasirinktų eiti žvėrių kelių su kitais žvėrimis. Parodė save kelio kairėje pusėje apačioje. Arui buvo sunku įvardinti konkrečią emociją – tiesiog sakė, kad keista, bet gražu. Šio darbo kūrybiniame procese ir refleksijoje pastebimas pokytis – Aras dalinosi mažiau, nebekūrė tolimų ir fantastikos kupinų istorijų. Atvirkščiai, buvo kiek pasimetęs ir negalėjo tiksliai apibūdinti to, ką pavaizdavo. Išryškėjo tik du žodžiai – keista, bet gražu. Panašu, kad per kinestetinį ir sensorinius komponentus bei visatos tematiką Aras galėjo išveikti, pamatyti, pažinti ir pradėti suprasti savo paslėptas ir nesuvoktas emocijas. Paskutinis darbas, nors ir yra ne visai aiškus pačiam Arui, gali rodyti tai, kad buvo

prisiliesta prie kažko tikro, naujo, dar nežinomo. Grįžimas prie realybės, žemiškesnių apčiuopiamų temų ir abstraktesnis vaizdavimo būdas bei atviresnis piešinių priėmimas gali rodyti pradžią į geresnį savęs pažinimą ir išreiškimą, auginant savivoką ir savigarbą.

Dar vienas svarbus skirtumas tarp šių dviejų grupių darbų yra spalvų maišymas. Du pirmieji darbai vaizduojantys tolimas pavojingas planetas yra sukurti naudojant grynas nemaišytas spalvas, o kituose, artimesniuose mūsų realybei, darbuose Aras pradėjo maišyti ne tik dažus, bet ir plastiliną. Šaltiniai išskiria svarbias spalvų maišymo reikšmes – tai gali būti nesąmoninga emocijų integracijos ir vidinio balanso išraiška (Carr & Hass-Cohen, 2008; King, 2022), kelias į geresnį savęs pažinimą bei saviraišką, auginant savivoką ir savigarbą (Malchiodi, 1998/2007), o taip pat rodo ir terapinį progresą (Hinz, 2009). McNiff pabrėžia, kaip ir pats terapinis procesas palengvina sudėtingesnių išraiškos formų, įskaitant spalvų maišymą, vystymąsi (McNiff, 1992), o tai patvirtina dailės terapijos sesijų svarbą Aro vidinei transformacijai ir jo savivokos ir savigarbos augimui.

Apibendrinant konstatuotina, kad ši darbų grupė atskleidžia svarbią terapinio proceso eigą Aro savivokai ir savigarbai – nuo chaotiškų, nesaugių, fantazijomis perpintų pasaulių link artimesnio realybei ir savęs. Tai atsiskleidė ir per perėjimą nuo kinestetinio komponento prie sensorinio ir abstraktesnio, laisvesnio vaizdavimo būdo kuriant pirštais ir maišant spalvas. Kūryba dailės terapijos metu Aroi tapo saugia erdve tyrinėti savo emocijas, eksperimentuoti naujais kūrimo būdais, paleisti įtampą, pajusti, reflektuoti ir pradėti priimti save kaip visumą. Tai vertingas žingsnis emocinės brandos, savivokos ir savigarbos link.

V-oji Aro vaizdinių grupė – vienišo augalo motyvas

Paveikslas nr. 88

5 sesija (apšilimas, A4)



Paveikslas nr. 89

7 sesija (papildomas, A4)



Paveikslas nr. 90

8 sesija „Palaikymo sistema”(A4)



Penktoji ir paskutinė Aro vaizdinių grupė susideda iš trijų piešinių, kurie yra vizualiai labai panašūs savo kompozicija ir turi vienišo augalo motyvą. Visi darbai yra A4 dydžio ir yra gan minimalūs kalbant apie elementų skaičių. Akį traukia pagrindinė darbų figūra – didelis, bet vienišas augalas. Visuose vaizdiniuose yra matomi kalnai ar kalvos, o dviejuose iš jų – ir saulė.

Pirmasis šios grupės darbas buvo sukurtas 5-os sesijos apšilimo metu naudojant volelius ir akrilą (paveikslas nr. 88). Aras pradėjo nuo dangaus ir žemės, po to teptuku nutapė medį ir galiausiai saulę. Pasidalino trumpai – sakė, kad patiko kurti su voleliais. Taip pat pasakė, kad jis pats būtų netoli medžio. O pats medis, pasirodo, jaučiasi gerai būdamas vienas tol, kol jo nenukirto. Bet jam buvo sunku įvardinti, ką medis jaučia. Aras dar paminėjo, kad saulė atrodo keista, „puzlinė“.

Antrasis vaizdinys buvo sukurtas 7-os sesijos metu, kaip papildomas darbas po „Identiteto koliažo“ temos (paveikslas nr. 89). Pakviečiau nupiešti save kaip augalą. Aras pasirinko A4 popieriaus lapą ir žalią pieštuką. Baigė kurti greitai, užtruko apie 5 minutes. Man paklausus, ar gali šiek tiek papasakoti apie šitą gėlę, Aras visai lengvai pradėjo reflektuoti, kas buvo gan nauja – iki šiol jam būdavo sunku kalbėti apie savo asmeninį patyrimą ir susieti tai su piešiniu. Taigi, jis pasidalino, kad gėlė turi žiedlapius, kurie simbolizuoja jo mintis. Jam buvo sunku įvardinti, kokios ar apie ką tos mintys yra, tačiau paminėjo namus – o tai ir visa kita, kas jam yra svarbu, yra gėlės viduryje, tame ovale. Man paklausius apie aplinką, Aras atsakė, kad tai yra kalnai, kuriuose yra ir šilta, ir šalta. Pasidalino, kad tai yra Aliaska, kur jis norėtų gyventi ateityje. Sakė, kad gyventų mažame miestelyje ir turėtų šunį. Man paklausus, ar yra kitų gėlių aplinkui, Aras atsakė, kad yra, bet jos yra nutolusios viena nuo kitos. Ant kairiojo kalno yra interneto/ryšio stulpas.

Trečiasis darbas buvo sukurtas priešpaskutinės sesijos metu kaip „Mano palaikymo sistema“ temos vaizdinys (paveikslas nr. 90). Aras paprašė A4 popieriaus lapo, pasiėmė žalią pieštuką, pradėjo piešti, bet netrukus sakė, kad nori pabandyti kurti užsimerkęs. Gal porą minčių ramiai atsargiai piešė užsimerkęs. Po to atsimerkė, dar kiek papaišė, po to užpaišė, pasakė, kad nesigavo ir apvertė popieriaus lapą bei pradėjo iš naujo – šį kartą atsimerkęs. Pradėjo nuo medžio, kuriam nupiešti reikėjo labai daug energijos. Jis labai stipriai, iš visų jėgų spaudė pieštuką. Kitus objektus piešė ramiau, su mažesne energija. Dar piešdamas paklausė, ar jam reikia nupiešti draugus, patikslinau, kad gali pavaizduoti bet kokius asmenis, iš kurių jaučia palaikymą. Tuomet tolumoje neryškiai nupiešė kalnus. Tada dar išsispaudė akrilinių dažų ir su kempinėle gan ekspresyviai nutapė saulę. Visai greitai baigė. Aras pasidalino, kad jį palaiko pasaulis. Pasakė, kad jis pats būtų ant aukštesnio kalno viršūnės – ten viskas matosi. Dar paminėjo, kad čia yra žiema, bet saulė vis tiek šildo. Medžiui ten gerai, nes nėra žmonių ir kitų medžių – jam patinka būti vienam. Dešinėje piešinio pusėje esančią vingiuotą figūrą Aras įvardino kaip mažą kalną upelį. Man paklausus, kokią emociją jam sukelia šis piešinys, Aras įvardino laisvę. Pasidalino, kad jis labiausiai pailsi gamtoje, kad mokykloje yra sunku, o namie – nuobodu.

Aro šios grupės vaizdinių kūrybos ir refleksijų procesas atskleidžia jo savivokos ir vaidmens pasaulyje etapus. Įdėmiau peržvelgus šiuos darbus, kiekvienas augalas atrodo gana skirtingas. Pirmojo piešinio medis nors ir tvirtas, tačiau yra labai susiliejęs su jį supančia aplinka – žaliomis

kalvomis. Šaltiniuose minima, kad su fonu susiliejęsi figūra gali reikšti neaiškias ribas arba tapatybės susiliejimą, būdingą paaugliams, kovojantiems su individualizacija (Erikson, 1968; McNiff, 2004; Hinz, 2009). Aro refleksija apie tai, kad medžiui yra gerai tol, kol jo nenukirto liudija apie nerimo, laikinumo, transformacijos pojūtį. Tarsi šis medis būtų jo vaikystės atspindys, esant susiliejus su savo šeima, tėvais. Kitas – medžio nukirtimo momentas – yra tapatybės formavimosi etapas. Nemalonus, bet laikinas ir viltingas, nors ir yra neaišku ir nedrąsu, kas laukia po to.

Antrojo piešinio gėlė patraukia savo detalumu, trapumu, bet tuo pačiu ir dydžiu bei gan storu stipriu kamieniu. Šaltiniuose teigiama, kad pavieniai elementai vaikų piešiniuose gali simbolizuoti atsiskyrimo nerimą arba autonomijos troškimą, ypač vidutinio amžiaus paauglystėje, kai sustiprėja individualizacija (Di Leo, 1973/2015). O Malchiodi teigia, kad pavienė gėlė gali simbolizuoti vienatvę, pažeidžiamumą arba neišreikštą ryšio poreikį (Malchiodi, 2005). Kalbant apie paryškintą storesnį kamieną, šaltiniuose rašoma, kad pastorintos linijos ar formos gali reikšti gynybinį įtvirtinimą – kuo storesnė dalis, tuo labiau ji galimai saugo ką nors emociškai pažeidžiamo (Machover, 1949). Pasak Erikson, paaugliai yra tapatybės arba vaidmenų painiavos etape, o simbolinės išraiškos, pavyzdžiui, vieniša gėlė, gali vaizduoti jų individualumo tyrinėjimą, tuo pačiu ieškant priklausymo jausmo (Erikson, 1968). Taigi ši Aro gėlė ir jos vienatvė gali atspindėti vidinę įtampą tarp noro išsiskirti ir socialinės izoliacijos baimės, o jos trapumas ir žiedlapių detalumas gali rodyti didesnę savivoką, atsigręžiant į save ir aiškiai atskiriant save nuo neryškaus fono.

Paskutinis šios grupės piešinys savo kompozicija šiek tiek primena pirmąjį, tačiau pats medis yra visai kitoks – ryškus, kupinas energijos ir aiškiai kontrastingai išsiskiriantis iš savo aplinkos. Šaltiniuose yra pateikiamos įvairios ryškių, stiprių linijų reikšmės. Malchiodi pažymi, kad drąsesnės, stipresnės linijos gali rodyti padidėjusį emocinį susijaudinimą (Malchiodi, 1998/2007). Hinz aiškina, kad linijų kokybė gali atspindėti pažinimo ar emocinės būsenos, o ryškesnės linijos kartais reiškia pastangas reguliuoti ar sulaikyti emocijas taip apsaugant save (Hinz, 2009). O Kramer pabrėžia, kad stiprios linijos gali atspindėti kinestetinius poreikius, taip apdorojant ir pašalinant vidinę įtampą bei įsižeminant (Kramer, 1973). Taigi panašu, kad šios stiprios energijos kupinos linijos yra tam tikras emocijų suvokimas ir išreiškimas. Ir nors šios emocijos ir vaidmenys yra nauji ir neaiškūs, atrodo, kad medis yra tinkamoje ir saugioje aplinkoje toliau augti ir tyrinėti save. Saulė nebeatrodo keista ir „puzlinė“ – ji teikia šilumą, o šalimai esantis upelis maitina medį. Pasak Aro, medis yra vienas, bet todėl, kad jam taip patinka. Jis jaučiasi laisvas. Visi šie Aro pasidalinimai bei nauji piešinio bruožai rodo didelę savivoką ir naują etapą, kuriame jis patiria savo tikrąjį aš, atpažįsta savo poreikius ir nebijo jų parodyti.

Taigi, vienišo augalo motyvas tapo Aro individualumo, autonomijos, vienatvės ir augimo simboliu. Bendrai ši vaizdinių grupė rodo reikšmingą Aro psichologinį augimą – nuo difuzinės

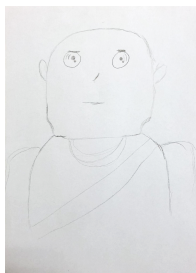
tapatybės ir neapibrėžtumo prie aiškesnio savęs suvokimo, emocinio sąmoningumo ir vidinio atsparumo. Padidėjusi savivoka ir savigarba atsiskleidė per įvairius piešinių ir dailės terapijos proceso bruožus: aiškesnės ribos tarp objekto ir fono, padidėjęs detalumas ir piešinio elementų susiejimas su savimi reflektuojant, sustiprėjusios energingos linijos, pozityvesnės refleksijos apie augalą (save).

2.2.5.3 Aro žmogaus figūros piešinių palyginimas

Pirmajam žmogaus figūros piešiniui Aras išsirinko vidutinį – A4 formato – popieriaus lapą. Juodu pieštuku nupiešė labai didelę galvą ir liemenį, kojos netilpo, bet sakė, kad ir neplanavo jų piešti (paveikslas nr. 91). Porą kartų lengvai nusijuokė bėpieddamas. Po kūrybos Aras įdomiai ir ilgokai reflektavo, sukūrė visą istoriją tam žmogui. Aras pasakojo, kad žmogus yra plikas, turi didelį pilvą, bet yra stiprus. Jis yra rusas iš Sibiro, kovotojas dabar pasiklydęs dykumoje. Ten vyksta kovos tarp raudonos ir mėlynos komandų. Kas laimi, gauna skrynią su planais, kaip išsigelbėti iš dykumos, bet pralaimėjusi komanda atgyja iš numirusiųjų ir vėl viskas tęsiasi be pabaigos. Aras pirma pasakė, kad žmogus yra laimingas, bet geriau pagalvojęs, įvardino, kad vis dėlto yra liūdnas.

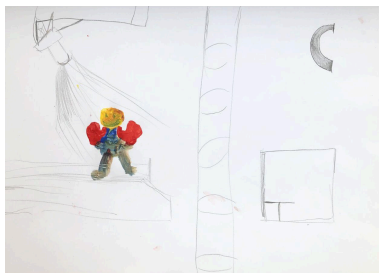
Paveikslas nr. 91

1 sesija (A4)



Paveikslas nr. 92

9 sesija (A3)



Paveikslas nr. 93

9 sesija (detalė)



Paskutinės sesijos metu Aras išsirinko didžiausią – A3 popieriaus lapą. Pradėjo piešti nuo pačios žmogaus figūros, naudodamas akrilinius raudonos, geltonos ir mėlynos spalvų dažus (paveikslas nr. 93). Baigęs tapyti žmogų, pasiėmė juodą pieštuką ir nupiešė pagrindą, o vėliau ir kitas detales (paveikslas nr. 92). Labai ilgai neužtruko – mažiau nei 10 minučių – bet jis atrodė įsitraukęs, palinkęs prie piešinio, ramus, susidomėjęs. Jam baigus, paprašiau, kad papasakotų apie šį žmogų. Aras pasidalino, kad čia yra boksininkas su bokso pirštinėmis. Jis laimėjo rungtynes ir todėl dabar jaučiasi laimingas. Pabrėžė, kad jam tai yra svarbu. Sakė, kad žiūrovai irgi yra boksininkai – tai rungtynės skirtos tik kitiems sportininkams. Dar sakė, kad jo nukautą priešininką išnešė iš ringo. Man paklausus, kas yra dešinėje pusėje, Aras atsakė, kad ten yra bokso pirštinių parduotuvė, o ta

konstrukcija per vidurį – lyg liftas į kitus aukštus su kitais bokso ringais. O „C” raidė reiškia pradedančiųjų boksininkų lygį. Aras paaikšino, kad po to eina „B”, tada dar geresni boksininkai yra „A” lygio, o pats aukščiausias yra „S” lygis. Paklausus, koks jausmas kyla žiūrint į kūrinį, Aras pasakė, kad jam keista, kad toks vaizdinys iškilo. Dar klausiau, ar jam ką nors primena šitas žmogus, bet atsakė, kad ne, šiaip sugalvojo. Šį kartą, palyginus su pirmu, Aras ne itin laisvai kalbėjo ir reflektavo, man vis reikėjo užduoti nemažai klausimų. Jis atrodė pavargęs.

Aro pirmos ir paskutinės dailės terapijos sesijų žmogaus figūros piešiniai yra tikrai skirtingi. Visų pirma, pats lapo formatas padidėjo – nuo A4 iki A3 (didžiausio pateikto formato). Visos terapijos metu Aras A3 popieriaus lapą rinkosi tik abstrakčioms visatos temoms ir koliažui. Paskutinės sesijos metu tai buvo pirmas kartas, kai A3 formatas buvo pasitelktas realistiškesnei, asmeniškesnei temai atskleisti. Tai gali rodyti augančią Aro savivoką ir saviraišką, nebijant tyrinėti ir parodyti savęs kitiems. Literatūroje didesni formatai yra įvardijami kaip suteikiantys daugiau laisvės, autonomijos ir saviraiškos galimybių (Lowenfeld & Brittain, 1987; Malchiodi, 1998/2007). Panašu, kad Aras dailės terapijos metu atrado būdą, kaip saugiai tyrinėti savo vidinį pasaulį ir pradėjo po truputį pažinti ir atskleisti save.

Antras žymus pokytis yra pati žmogaus figūra ir jai pavaizduoti pasitelktos dailės priemonės. Nors tiek pirmos, tiek paskutinės sesijų piešiniuose dominuoja juodo pieštuko technika, tačiau žmogus paskutiniame darbe yra nutapytas naudojant tirštus skirtingų spalvų akrilinius dažus. Šaltiniuose yra atskleidžiama spalvos galia ir kaip žaidžiant ir tapant ryškiomis spalvomis galima ne tik išreikšti užslėptas emocijas ir savo asmenybės ypatumus, bet ir atrasti naujų (Withrow, 2004; Foley & Mullis, 2008). Net ir pati linijos kokybė pasikeitė – pirmos sesijos piešinys pasižymi nedrąšiomis, neužtikrintomis linijomis, kurios arba nutrūksta, arba yra paryškinamos kelis kartus. O paskutinės sesijos žmogaus figūra buvo nutapyta užtikrintais tvirtais judesiais, aiškiais ir drąsiais potėpiais, nebijant suklysti, sumaišyti spalvų. Remiantis 2018 metų straipsniu, tokį pokytį galima interpretuoti kaip lankstumo atsiradimą, atvirumą eksperimentavimui, tyrinėjimui (Pénzes et al., 2018). Kalbant apie kūno dalių vaizdavimą, galima pastebėti pirmo piešinio nutrūkstančias rankas, kurios yra nebaigtos, bet aiškiai prispaustos prie kūno. Tai gali rodyti griežtą vidinę kontrolę ir sunkumą atrasti kontaktą su kitais (Foley & Mullis, 2008). Paskutiniame darbe žmogaus figūros rankos yra didelės, o delnai atviri – tai gali atskleisti Aro kontakto norą ir pasirengimą priimti kitus bei parodyti save (Foley & Mullis, 2008).

Įdomu pastebėti, kad paskutinės sesijos žmogaus figūra yra mažesnė ir mažiau detali negu pirmosios, kas šaltiniuose įvardijama kaip galimas mažesnės savigarbos rodiklis (Foley & Mullis, 2008). Tačiau būtina atkreipti dėmesį į piešinių kontekstą ir į šiuo atveju labai svarbią Aro refleksiją. Viso terapijos laikotarpio metu Aro pasidalinimuose vis kartojosi kovojimo tematika, kuri atsiskleidė jau pasakojant apie pirmos sesijos metu sukurtą žmogaus figūros piešinį. Tai

žmogus, kuris nuolat kariauja, ir, nors ir nugali, tačiau priešai netrukus grįžta ir kova niekada nesibaigia. Tai skamba labai varginančiai. Paskutinės sesijos metu, Aras aiškiai papasakojo apie jo pavaizduoto žmogaus pergalę – paminėjo, kad visi aplinkui džiaugiasi ir jam tai yra svarbu. Ir nors jis yra dar tik pradedantysis sportininkas, tačiau tai tik reiškia, kad yra aiški kryptis augimui ir tikslų siekimui. Remiantis Abt piešinio judesio analize ir kad judesys visada rodo ateitį, Aro įvardintas liftas kylantis į kitus ringus gali simbolizuoti sekančius emocinio bei psichologinio augimo ir bendrai raidos etapus (Abt, 2005/2019). Iš Aro pasakojimo yra jaučiamas sąmoningumas, užtikrintumas ir pasitikėjimas savo jėgomis gyventi, pažindintis su emocijomis ir atskleisti save autentiškiau, ypač kai aplinka yra saugi ir palaikanti. Visa tai gražiai apibendrina mažas, bet labai pastebimas skirtumas – atsiradusi šypsena. Pirmos sesijos žmogaus figūra atrodo išsigandusi, sunerimusi, burna yra tvirtai sučiaupta, o didelės akys gali simbolizuoti įtarumą (Foley & Mullis, 2008). O paskutinio žmogaus piešinys pasižymi plačia šypsena, kuri greičiausiai simbolizuoja Aro vidinę emociją – laimę, pasitenkinimą nugalėjus „kovą“ (Foley & Mullis, 2008)

Aro žmogaus figūros piešinių palyginamoji analizė atskleidė reikšmingą jo savivokos ir savigarbos augimą. Nuo pirmosios sesijos piešinio, kuriame vyravo nerimas, neapibrėžtumas, nebaigtos formos ir simbolinė kova be pabaigos, buvo pereita prie drąsesnio, labiau struktūruoto ir spalvingesnio vaizdinio, perteikiančio pergalę, tikslus bei pozityvesnį emocinį foną. Pastebimi pokyčiai piešinio formate, dailės priemonių pasirinkime, linijų kokybėje, kūno dalių vaizdavime bei emocinėje išraiškoje rodo gilėjantį Aro kontaktą su savo vidiniu pasauliu, didėjantį pasitikėjimą savimi ir norą užmegzti ryšį su aplinka. Didesnis formatas, drąsesnis spalvų naudojimas ir užtikrinti judesiai rodo atsirandantį autentiškumą ir kūrybinę laisvę, o refleksijose išsakytos mintys – tikslumą, vidinį augimą ir gebėjimą suvokti save besikeičiančiame kontekste.

Aro individualios dailės terapijos procesas atskleidė gilų ir daugiasluoksnį vidinį pasaulį, emocinę kovą bei savasties paieškas, būdingas paauglystės tarpsniui. Jo sukurti vaizdiniai ir refleksijos yra svarbus žingsnis savęs pažinimo link – nuo uždaro, baimės ir emocinio susikaustymo iki atsivėrimo, vidinio saugumo, tapatybės stiprinimo ir gebėjimo pasitikėti savimi. Auganti savivoka ir savigarba atsiskleidė per įvairius kintančius piešinių bruožus, temas bei refleksijas. Temų virsmas nuo fantastinių, nesaugių, kovos kupinų vaizdinių link realistiškesnių, žemiškesnių, parodė emocinę savivoką ir įsižeminimą. Gerėjanti linijų kokybė, aiškesni drąsesni potėpiai ir objektai išsiskiriantys nuo fono atskleidė didėjantį pasitikėjimą. Atsiradusi technikų įvairovė, spalvų maišymas parodė didėjantį kūrybinį pasitikėjimą ir emocinį integraciją ir augančią savivoką. Teigiamas savivokos ir savigarbos pokytis taip pat atsiskleidė per žmogaus figūrų vaizdinius – nuo nebaigtų, įsitempusių figūrų su užčiauptomis, paslėptomis burnomis iki laimingo, besišypsancio žmogaus su atviromis rankomis. Ir pačios Aro refleksijos perteikė žymų pokytį – nuo

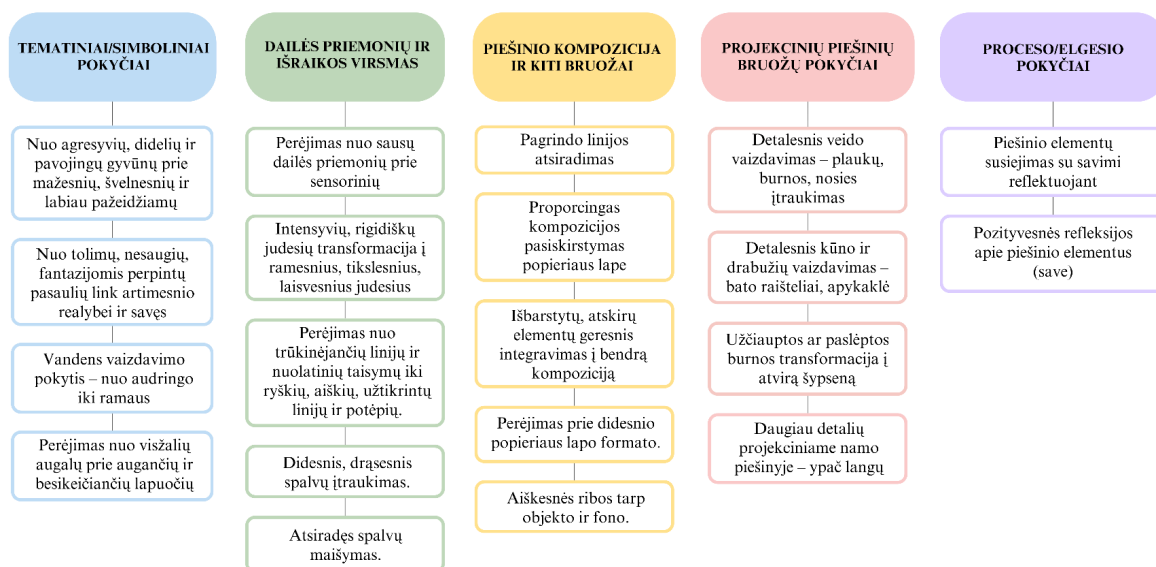
fantastinių, išgalvotų veikėjų ir istorijų iki aiškesnių, struktūruotų pasakojimų apie save, savo norus, santykius ir emocijas. Galima teigti, kad individuali dailės terapija tapo saugia erdve, kurioje Aras galėjo reflektuoti, jausti, kurti ir būti priimtas toks, koks yra – su visais savo vidiniais prieštaravimais, kovomis ir atradimais, o tai padėjo Arui stiprinti savo savivoką ir savigarbą.

2.2.6 Kokybinės piešinių analizės rezultatų apibendrinimas

Atlikus kokybinę vaizdinių turinio ir žmogaus figūros piešinių analizę išryškėjo dailės terapijos procese atsiskleidę piešinių bruožai ir elgesio ypatumai, siejami su padidėjusia tyrimo dalyvių savivoka ir savigarba. Šiuos bruožus galima suskirstyti į 5 pogrupius: teminiai/simbolių pokyčiai, dailės priemonių ir išraiškos virsmas, piešinio kompozicijos ir kitų bruožų pokyčiai, projekcinių piešinių bruožų pokyčiai ir dailės terapijos proceso bei tyrimo dalyvių elgesio pokyčiai (paveikslas nr. 94).

Paveikslas nr. 94

Dailės terapijos vaizdinių ir proceso aspektų, rodančių padidėjusią savivoką ir savigarbą, schema



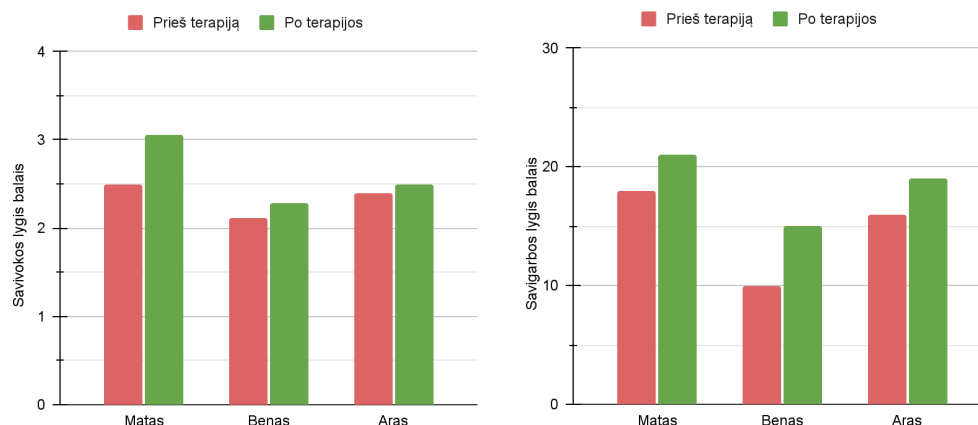
2.2.7 Kiekybinio ir kokybinio tyrimų rezultatų sąsajos

Norint atsakyti į 4-tą tyrimo uždavinį buvo apjungti trijų, kokybiniame tyrime pristatytų, tyrimo dalyvių kiekybinio ir kokybinio tyrimų rezultatai ir tarp jų padarytos sąsajos. Po individualios dailės terapijos intervencijos trijų tyrimo dalyvių Rosenberg skalės savigarbos lygis

padidėjo 3 balais (3; 5), o tų pačių dalyvių Harter savivokos skalės lygis padidėjo 0,11 balo (0,11; 0,56) (paveikslas nr. 95).

Paveikslas nr. 95

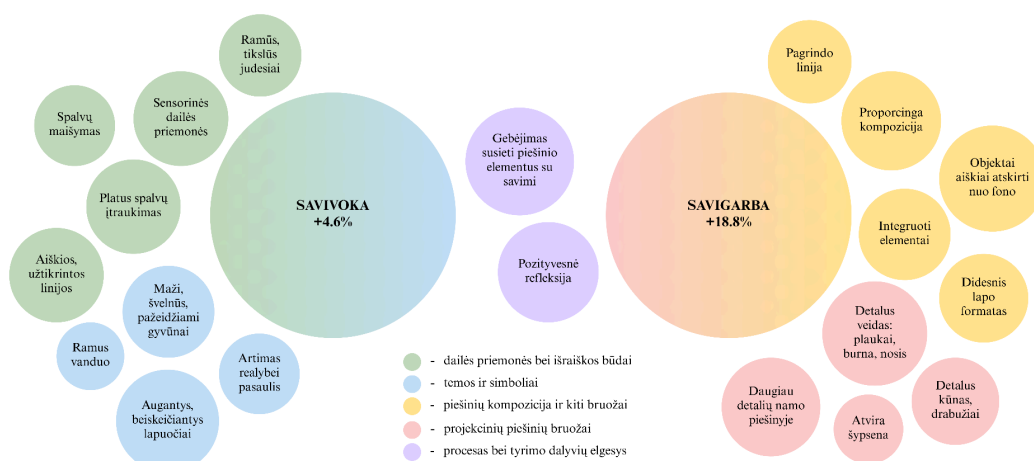
Savivokos ir savigarbos skalių balai prieš ir po dailės terapijos



Taigi, skalių rezultatai atskleidė žymų savigarbos lygio padidėjimą (+18,8%) ir kiek mažesnę savivokos lygio padidėjimą (+4,6%). Mažesnis pokytis savivokos lygyje gali būti dėl skalės kompleksiskumo. Atskirų subskalių duomenys buvo labai įvairūs – kai kurie rodė itin žymų pagerėjimą, tačiau poros subskalių lygiai kaip tik pažėmėjo. Žemesniems savivokos lygio rezultatams įtakos taip pat galėjo turėti anksčiau minėtas vyriausiojo dalyvio Aro kompleksiskumas ir jo amžiui būdingos priešpriešos, atsiskleidusios per varijuojančius savivokos subskalių duomenis bei dailės terapijos procesą. Šie rezultatai įdomiai pasiskirstė ir atsiskleidė vizualiai susiejant kiekybinio ir kokybinio tyrimų rezultatus (paveikslas nr. 96).

Paveikslas nr. 96

Sąsajos tarp skalių rezultatų ir dailės terapijos proceso bei vaizdinių bruožų



Šioje schemeje yra pavaizduoti įvairūs kokybinėje piešinių analizėje išryškėję dailės terapijos proceso ir vaizdinių bruožai, kurie buvo atitinkamai susieti su padidėjusia tyrimo dalyvių savivoka ir/ar savigarba. Apskritimų spalvos atitinka anksčiau pateiktos kokybinių rezultatų schemos pogrupių spalvas (paveikslas nr. 94). Įdomu tai, kad visi bruožai tolygiai pasiskirstė tarp abiejų konstrukto pagal pogrupių spalvas. Padidėjusi savivoka atsiskleidė per teminius/simbolius pokyčius (mėlyna) ir dailės priemonių bei išraiškos virsmą (žalia), o pagerėjusi savigarba išryškėjo per piešinio kompozicijos (geltona) ir projekcinių piešinių bruožų pokyčius (rausva). Dailės terapijos proceso bei tyrimo dalyvių elgesio pokyčiai (violetinė) atskleidė ir savivokos, ir savigarbos augimą.

Atkreipiant dėmesį į savivokos skalės mažesnę teigiamą pokytį, negu savigarbos, verta giliau paanalizuoti jiems priskirtų bruožų pogrupių ypatumus. Savivokai priskirti dailės terapijos proceso ir vaizdinių bruožai pasižymėjo kompleksiskumu ir dinamiškumu – tematika dažnai keitėsi priklausomai nuo dienos, o pokytis buvo matomas iš lėto, palaipsniui; dailės išraiška ir piešimo/tapymo maniera taip pat keitėsi, dažnai buvo nenuspėjama – o staigūs pokyčiai raiškoje netgi gali rodyti dailės terapijos metu vykstantį progresą (pvz., emocijų išveikimą grįžtant į vaikišką sensorinį lygmenį). Be to, šie bruožai labiausiai atsiskleidė būtent Aro kokybinėje analizėje, o jo skalių balų pokytis buvo pats mažiausias – taigi, tai galėjo padaryti įtaką savivokos rezultatų apibendrinimui. O savigarbai priskirti bruožai pasiskirstė tolygiai tarp visų trijų tyrimo dalyvių. Be to, projekciniai piešiniai buvo kuriami pirmos ir paskutinės sesijų metu, o tai reiškė, kad savigarbos pokyčiams išryškėti buvo suteiktas visas terapijos laikotarpis.

Gilinant į konkrečius piešinių pokyčius, galima matyti kaip savivoka augo tyrimo dalyviams pereinant nuo sausų dailės priemonių prie sensorinių, nuo visžalių augalų prie augančių ir besikeičiančių lapuočių vaizdavimo; tematiškai pereinant nuo agresyvių, didelių ir pavojingų gyvūnų prie mažesnių, švelnesnių ir labiau pažeidžiamų; nuo tolimų, nesaugių, fantazijomis perpintų pasaulių link artimesnio realybės ir savęs; nuo audringo vandens vaizdavimo prie ramaus telkinio. Didėjanti savivoka taip pat atsiskleidė per intensyvių, rigidiškų judesių transformaciją į ramesnius, tikslesnius, laisvesnius judesius; perėjimą nuo trūkinėjančių linijų ir nuolatinių taisymų iki ryškių, aiškių, užtikrintų linijų ir potėpių; per drąsesnę platesnę spalvų įtraukimą ir atsiradusį spalvų maišymą. O savigarbos augimas išryškėjo per atsiradusias daugiau detalių projekciniame namo piešinyje – ypač langų; detalesnę veido vaizdavimą – plaukų, burnos, nosies įtraukimas; detalesnę kūno ir drabužių vaizdavimą – batų raišteliai, apykaklė; pagrindo linijos atsiradimą; taip pat per proporcingą kompozicijos pasiskirstymą popieriaus lape; geresnę išbarstytų, atskirų elementų integravimą į bendrą kompoziciją; perėjimą prie didesnio popieriaus lapo formato; užčiauptos ar paslėptos burnos transformaciją į atvirą šypsena; įsitempusių, nebaigtų rankų virsmą į aiškias ir atviras bei per pokytį nuo susiliejusio su fonu objekto į atsiradusias aiškesnes ribas tarp

piešinio objekto ir fono. O bendrai didėjanti tyrimo dalyvių savivoka ir savigarba išryškėjo ir paties dailės terapijos proceso metu, kai negatyvios refleksijos apie piešinį tapo pozityvesnės, o itin uždaras ir nutolęs nuo realybės dalinimasis apie piešinius transformavosi į atviresnę, gilesnę, autentiškesnę refleksiją ir gebėjimą susieti piešinio elementus su savo jausmais, mintimis ir potyriais.

Taigi, apjungiant kiekybinio ir kokybinio tyrimų rezultatus, galima teigti, kad individualios dailės terapijos sesijos turėjo teigiamą reikšmę tyrimo dalyvių savivokai ir savigarbai. Savigarbos ir savivokos teigiamas pokytis atsiskleidė per padidėjusius Rosenberg ir Harter skalių balus bei per dailės terapijos proceso bei tyrimo dalyvių elgesio pokyčius. Atskirai pagerėjusi savivoka išryškėjo per teminius/simbolių pokyčius ir dailės priemonių bei išraiškos virsmą, o padidėjusi savigarba – per piešinio kompozicijos ir projekcinių piešinių bruožų pokyčius.

Apibendrinimas

Pagrindiniai tyrimo rezultatai. Atliktas mišrus tyrimas, nagrinėjęs individualios dailės terapijos įtaką itin jautrių ankstyvųjų paauglių savivokai ir savigarbai, atskleidė teigiamą terapijos reikšmę šiems psichologiniams konstrukts. Kiekybiniame tyrime dalyvavo 7 dalyviai. Šio tyrimo rezultatai atskleidė, kad po dailės terapijos intervencijos dalyvių savigarbos lygis statistiškai reikšmingai padidėjo ($p=0,034$), su dideliu efekto dydžiu ($r=0,87$), o savivokos lygis taip pat padidėjo ($p=0,031$) su dideliu efekto dydžiu ($r=0,88$).

Kokybiniame tyrime dalyvavo 3 dalyviai. Kokybinė vaizdinių analizė atspindėjo ir papildė kiekybinio tyrimo duomenis atskleisdama gilesnius asmeninius pokyčius – per simbolius, metaforas ir vaizdinius tyrimo dalyviai galėjo saugiai tyrinėti savo vidinį pasaulį, reflektuoti emocijas ir formuoti pozityvesnę savęs vaizdą. Vaizdinių turinio analizės, žmogaus figūros piešinių palyginimo ir tyrėjos dienoraščio analizės pagalba buvo atskleista padidėjusi tyrimo dalyvių savivoka ir savigarba, o tai buvo matoma per tematinius ir simbolinius piešinių pokyčius, dailės priemonių ir kūrybinės išraiškos transformaciją, piešinio kompozicijos virsmą, žmogaus figūros piešinių bruožų gausėjimą ir paties proceso/elgesio pokyčius.

Tyrimo naujumas ir reikšmingumas. Šio tyrimo naujumas slypi tame, kad jis orientuotas į itin jautrių ankstyvųjų paauglių grupę, kuri ankstesnėje literatūroje buvo nagrinėjama fragmentiškai, dažniau suaugusiųjų ar bendros paauglių populiacijos kontekste. Šiame tyrime buvo pabrėžta individualios terapijos svarba kaip saugios erdvės emocijų pažinimui ir savasties tyrinėjimui, taip prisidedant prie praktinių rekomendacijų šios grupės psichologinei gerovei. Praktinis tyrimo reikšmingumas atsiskleidžia tuo, kad dailės terapija gali būti įtraukta kaip prevencinė ar pagalbinė priemonė ugdymo įstaigose, siekiant padėti jautriems paaugliams sustiprinti pasitikėjimą savimi ir savęs priėmimą.

Diskusija

Tyrimo ribotumai. Tyrimo metu buvo susidurta su keliais ribotumais. Pirma, nedidelė kiekybinio tyrimo imtis (7 dalyviai) apribojo galimybes apibendrinti rezultatus platesnei populiacijai. Ši ribotumo priežastis buvo susijusi su laiko apribojimais, sunkumais ieškant tyrimo vietos bei dalyvių ir dėl to, kad tyrime buvo pasitelktos būtent individualios dailės terapijos sesijos. Antra, kadangi tyrėja ir dailės terapeutė, vedusi tyrimo sesijas, buvo tas pats žmogus, tai galėjo padaryti įtaką tyrimo objektyvui dėl selektyvaus dėmesio ir selektyvaus duomenų analizavimo nesąmoningai pasižymint ir interpretuojant duomenis taip, kad jie atitiktų išankstinius lūkesčius. Trečia, tyrimo rezultatai galėjo būti paveikti ir išorinių veiksnių – mokyklos, šeimos įtaka, žiemos šventės ir pan.

Tyrimo rezultatų interpretacija teoriniame ir empiriniame kontekstuose. Tyrimo rezultatai dera su teorinėmis įžvalgomis bei kitų mokslininkų tyrimais, kurie pabrėžia emocinio saugumo, saviraiškos ir individualizuoto darbo svarbą su itin jautriais paaugliais. Gauti tyrimo rezultatai patvirtina, kad individualios dailės terapijos procesas gali tapti saugia erdve šiems asmenims tyrinėti save, išreikšti emocijas bei stiprinti pozityvų savęs suvokimą. Šie duomenys sutampa su kitų autorių (pvz., Hartz & Thick, 2005; Bridges & Schendan, 2019) pastebėjimais, kad dailės terapija yra ypač naudinga itin jautriems asmenims dėl jos neverbalinio, simbolinio ir kūrybinio pobūdžio. Empirinio konteksto lygmenyje pastebėtina, kad šio tyrimo rezultatai yra artimi Strader-Garcia (2012) grupinės meno terapijos tyrimui, kuriame buvo nustatytas reikšmingas savigarbos padidėjimas tarp itin jautrių paauglių. Tačiau šis magistro darbas išsiskiria tuo, kad buvo orientuotas į individualios terapijos reikšmę – aspektą, kuris iki šiol buvo menkai nagrinėtas. Apibendrinant galima teigti, kad tyrimo rezultatai pagrindė teorines prielaidas ir papildė esamus tyrimus, patvirtindami, kad individuali dailės terapija gali būti veiksminga psichoemocinės pagalbos forma itin jautriems paaugliams, ypač kalbant apie savęs pažinimą, savivokos stiprinimą ir savigarbos didinimą.

Įžvalgos tyrimo tęstinumui. Tyrimo tęstinumui siūloma plėtoti tyrimus, apimančius skirtingas itin jautrių asmenų amžiaus grupes, taip pat tirti dailės terapijos integraciją į mokyklos kasdienybę kaip ilgalaikį emocinės sveikatos ugdymo būdą. Tolimesniuose tyrimuose rekomenduojama plėsti imtį, įtraukti ir grupinę dailės terapiją kaip palyginamąjį metodą, taip pat naudoti mišrius duomenų rinkimo ir analizės metodus – pavyzdžiui, interviu su dalyviais ar jų tėvais po terapijos proceso, siekiant dar giliau suprasti terapijos poveikį šiai populiacijos grupei. Be to, verta nagrinėti ilgalaikį dailės terapijos poveikį po kelių mėnesių ar metų.

Išvados

1. Remiantis teorinės literatūros analize, galima teigti, kad dailės terapija yra veiksmingas metodas, padedantis itin jautriems ankstyviesiems paaugliams stiprinti savivoką ir savigarbą, nes ji sukuria saugią erdvę emocinei raiškai, leidžia tyrinėti vidinį pasaulį ir skatina savęs priėmimą.
2. Kiekybinio tyrimo rezultatai parodė, kad individualios dailės terapijos sesijos turėjo teigiamą reikšmę tyrimo dalyvių savigarbos lygiui – po intervencijos visų, išskyrus vieną, dalyvių savigarbos rodikliai pagerėjo su statistiškai reikšmingu pokyčiu ($p=0,034$) ir dideliu efekto dydžiu ($r=0,87$). Tyrimo dalyvių savivokos lygis taip pat padidėjo ($p=0,031$) su dideliu efekto dydžiu ($r=0,88$).
3. Atlikus vaizdinių turinio analizę ir žmogaus figūros piešinių analizę individualių tyrimo dalyvių savivokos pagerėjimas piešiniuose atsiskleidė: ramiais, tiksliais judesiais, sensorinių dailės priemonių naudojimu, spalvų maišymu, plačiu spalvų spektru, aiškiomis linijomis, ramaus vandens, švelnesnių gyvūnų, artimesnio realybei pasaulio, augančių lapuočių vaizdavimu. Savigarbos padidėjimas piešiniuose atsiskleidė: pagrindo linijos įtraukimu, proporcinga kompozicija, integruotais elementais, didesniu lapo formatu, aiškiai nuo fono atskirtais objektais, detaliais veido bruožais (plaukų, nosies, burnos vaizdavimas), plačia šypsena, detalesniu kūno, drabužių vaizdavimu, detalesniu namo piešiniu. Savivokos ir savigarbos pagerėjimas bendrai išryškėjo pozityvesnėmis refleksijomis bei gebėjimu piešinio elementus susieti su savimi.
4. Išanalizavus ir apjungus kiekybinio ir kokybinio tyrimų rezultatus matomos aišrios paralelės. Savivokos lygio padidėjimas (+4,6%) atsiskleidė per kompleksinius teminius/simbolių pokyčius (ramaus vandens, švelnesnių gyvūnų, artimesnio realybei pasaulio, augančių lapuočių vaizdavimas) ir dailės priemonių bei išraiškos virsmą (ramūs, tikslūs judesiai, užtikrintos linijos, platus spalvų įtraukimas bei spalvų maišymas, sensorinių dailės priemonių naudojimas), o žymus savigarbos padidėjimas (+18,8%) – per piešinio kompozicijos kismą (pagrindo linijos atsiradimas, logiškai integruoti elementai, proporcinga kompozicija, objektai aiškiai atskirti nuo fono, didesnis popieriaus lapo formatas) ir projekcinių piešinių bruožų pokyčius (detalus veidas – vaizduojami plaukai, burna, nosis, detalus kūnas, drabužiai, atvira šypsena, detalesnis namo vaizdavimas – daugiau langų). O abiejų konstruktvų teigiamas pokytis atsiskleidė per dailės terapijos proceso bei tyrimo dalyvių elgesio pokyčius (pozityvesnė refleksija ir gebėjimas susieti piešinio elementus su savo mintimis ir jausmais).

Rekomendacijos

1. **Mokyklų psichologams ir socialiniams pedagogams** rekomenduojama integruoti individualias dailės terapijos sesijas į pagalbos sistemą itin jautriems paaugliams, nes tyrimas parodė, kad šios sesijos padeda gerinti savivoką ir savigarbą bei kuria saugią emocinę erdvę saviraiškai.
2. **Mokyklų vadovams** rekomenduojama sudaryti sąlygas dailės terapijos paslaugų teikimui mokyklose, užtikrinant tinkamą erdvę ir laiką individualioms terapinėms sesijoms, nes tai gali prisidėti prie bendros mokyklos emocinės aplinkos gerinimo ir mokinių emocinės gerovės stiprinimo.
3. **Dailės terapeutams ir psichoterapeutams** siūloma plėtoti dailės terapijos metodus, atsižvelgiant į individualius paauglių poreikius ir gebėjimus, ypatingą dėmesį skiriant simbolinei, projekcinei kūrybai, o taip pat ir laisvam eksperimentavimui su įvairiomis dailės priemonėmis, kas, kaip parodė tyrimas, padeda gilinti savivoką ir stiprinti emocinį atsparumą.
4. **Tėvams ir globėjams** rekomenduojama domėtis vaikų emociniais poreikiais, unikaliomis savybėmis ir skatinti jų dalyvavimą kūrybinėse veiklose, kurios, kaip parodė tyrimas, gali būti ne tik meninė saviraiška, bet ir svarbus būdas pažinti ir stiprinti save.
5. **Mokslininkams ir tyrėjams** siūloma toliau tirti dailės terapijos poveikį įvairioms paauglių grupėms, didinant tyrimo imtį ir taikant metodus skirtingiems kontekstams, siekiant giliau suprasti individualios ir grupinės dailės terapijos ilgalaikį poveikį itin jautriems asmenims.

Literatūros sąrašas

- Abbing, A., Baars, E. W., de Sonnevile, L., Ponstein, A. S., & Swaab, H. (2019). The Effectiveness of Art Therapy for Anxiety in Adult Women: A Randomized Controlled Trial. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01203>
- Abt, T. (2019). *Introduction to picture interpretation according to C.G. Jung*. Living Human Heritage Publications. (Original work published 2005)
- Acevedo, B. P. (2020, January 1). *Chapter 1 - The basics of sensory processing sensitivity* (B. P. Acevedo, Ed.). ScienceDirect; Academic Press. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780128182512000011>
- Acevedo, B. P., Aron, E. N., Aron, A., Sangster, M.-D., Collins, N., & Brown, L. L. (2014). The highly sensitive brain: an fMRI study of sensory processing sensitivity and response to others' emotions. *Brain and Behavior*, 4(4), 580–594. <https://doi.org/10.1002/brb3.242>
- Acevedo, B. P., Aron, E., Pospos, S., & Jessen, D. (2018). The functional highly sensitive brain: a review of the brain circuits underlying sensory processing sensitivity and seemingly related disorders. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 373(1744), 20170161. <https://doi.org/10.1098/rstb.2017.0161>
- Acevedo, B. P., Jagiellowicz, J., Aron, E., Marhenke, R., & Aron, A. (2017). *Sensory processing sensitivity and childhood quality's effects on neural responses to emotional stimuli*. Clinical Neuropsychiatry: Journal of Treatment Evaluation. <https://psycnet.apa.org/record/2018-00251-001>
- Acevedo, B. P., Santander, T., Marhenke, R., Aron, A., & Aron, E. (2021). Sensory Processing Sensitivity Predicts Individual Differences in Resting-State Functional Connectivity Associated with Depth of Processing. *Neuropsychobiology*, 80(2), 1–15. <https://doi.org/10.1159/000513527>
- Ahadi, B., & Basharpour, S. (2010). Relationship Between Sensory Processing Sensitivity, Personality Dimensions and Mental Health. *Journal of Applied Sciences*, 10(7), 570–574. <https://doi.org/10.3923/jas.2010.570.574>
- Alter-Muri, S. (2007). *Beyond the face: Art therapy and self-portraiture*. Arts in Psychotherapy. https://www.academia.edu/4488722/Beyond_the_face_Art_therapy_and_self_portraiture?
- Amaro, A. C., Ramos, F., Menezes, K., Menezes, S., & Martinez, L. M. (2022). An overstimulated consumer in a highly visual world: the moderating effect of the highly sensitive person trait on the attitude towards the ad. *Electronic Commerce Research*, 23(3), 1429–1458. <https://doi.org/10.1007/s10660-022-09639-4>
- Ambraziejienė, R. (2014). *Rasties versmė: apie ženklus ir simbolius*. Spindulys Kaunas.

- Aron, E. N. (2002). *The Highly Sensitive Child*. Broadway Books.
- Aron, E. N. (2011). Psychotherapy and the Highly Sensitive Person. In *Routledge eBooks*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203879085>
- Aron, E. N. (2017). *Highly Sensitive Person*. Thorsons. (Original work published 1996)
- Aron, E. N., & Aron, A. (1997). Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 345–368. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.73.2.345>
- Aron, E. N., Aron, A., & Davies, K. M. (2005). Adult Shyness: The Interaction of Temperamental Sensitivity and an Adverse Childhood Environment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(2), 181–197. <https://doi.org/10.1177/0146167204271419>
- Aron, E. N., Aron, A., & Jagiellowicz, J. (2012). Sensory processing sensitivity: A review in the light of the evolution of biological responsivity. *Personality and Social Psychology Review*, 16(3), 262–282. <https://doi.org/10.1177/1088868311434213>
- Baryła-Matejczuk, M., Bieniek, J., & ŚLusarczy, A. (2021). Link Between Sensory Processing Sensitivity and Self-Esteem Using the Example of a Group of Polish Adolescents. *Journal of Communication and Behavioural Sciences*, 2(2), 5–18. <https://www.ceeol.com/search/article-detail?id=1009605>
- Beaumont, S. L. (2012). Art Therapy Approaches for Identity Problems during Adolescence. *Canadian Art Therapy Association Journal*, 25(1), 7–14. <https://doi.org/10.1080/08322473.2012.11415557>
- Belsky, J. (1997). Variation in Susceptibility to Environmental Influence: An Evolutionary Argument. *Psychological Inquiry*, 8(3), 182–186. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0803_3
- Belsky, J., & Pluess, M. (2009). Beyond diathesis stress: Differential susceptibility to environmental influences. *Psychological Bulletin*, 135(6), 885–908. <https://doi.org/10.1037/a0017376>
- Benham, G. (2006). The Highly Sensitive Person: Stress and physical symptom reports. *Personality and Individual Differences*, 40(7), 1433–1440. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.11.021>
- Blakemore, S.-J. (2019). Adolescence and mental health. *The Lancet*, 393(10185), 2030–2031. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(19\)31013-x](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(19)31013-x)
- Blakemore, S.-J., & Mills, K. L. (2014). Is Adolescence a Sensitive Period for Sociocultural Processing? *Annual Review of Psychology*, 65(1), 187–207. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115202>
- Blomfield Neira, C. J., & Barber, B. L. (2014). Social networking site use: Linked to adolescents' social self-concept, self-esteem, and depressed mood. *Australian Journal of Psychology*, 66(1), 56–64. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12034>

- Blum, R. W., Astone, N. M., Decker, M. R., & Mouli, V. C. (2014). A conceptual framework for early adolescence: a platform for research. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 26(3), 321–331. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2013-0327>
- Booth, C., Standage, H., & Fox, E. (2015). Sensory-processing sensitivity moderates the association between childhood experiences and adult life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 87, 24–29. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.07.020>
- Boterberg, S., & Warreyn, P. (2016). Making sense of it all: The impact of sensory processing sensitivity on daily functioning of children. *Personality and Individual Differences*, 92, 80–86. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.12.022>
- Brazauskaitė, A. (2004). *Vaikų dailės terapinis aspektas*. Gimtasis žodis.
- Bridges, D., & Schendan, H. E. (2019). Sensitive individuals are more creative. *Personality and Individual Differences*, 142, 186–195. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.09.015>
- Bröhl, A. S., Van Leeuwen, K., Pluess, M., De Fruyt, F., Van Hoof, E., Weyn, S., & Bijttebier, P. (2021). Personality Profile of the Self-Identified Highly Sensitive Person. *Journal of Individual Differences*, 43(2). <https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000363>
- Burns, R. C., & Kaufman, S. H. (1970). *Kinetic Family Drawings (K-F-D); an introduction to understanding children through kinetic drawings*. New York : Brunner/Mazel.
- Carr, R., & Hass-Cohen, N. (2008). *Art therapy and clinical neuroscience*. Jessica Kingsley Publishers.
- Cartwright-Hatton, S., McNicol, K., & Doubleday, E. (2006). Anxiety in a neglected population: Prevalence of anxiety disorders in pre-adolescent children. *Clinical Psychology Review*, 26(7), 817–833. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2005.12.002>
- Case, C., & Dalley, T. (2013). *The Handbook of Art Therapy*. Taylor and Francis. (Original work published 1992)
- Chambless, D. L. (1985). Agoraphobia. *Handbook of Clinical Behavior Therapy with Adults*, 49–87. https://doi.org/10.1007/978-1-4613-2427-0_3
- Chen, X., Rubin, K. H., & Sun, Y. (1992). Social Reputation and Peer Relationships in Chinese and Canadian Children: A Cross-cultural Study. *Child Development*, 63(6), 1336–1343. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1992.tb01698.x>
- Cirlot, J. E. (2001). *A Dictionary of Symbols* (Second). Taylor & Francis e-Library. (Original work published 1958)
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2nd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203771587>
- Conroy, E. (1921). *The Symbolism of Colour*. London : W. Rider & Son, Ltd.
- Craske, M., Wittchen, U., Bogels, S., Stein, M., Andrews, G., & Lebeu, R. (2013). *Severity*

- Measure for Generalized Anxiety Disorder—Child Age 11–17 [Measurement instrument]*.
 Www.psychiatry.org.
https://www.psychiatry.org/File%20Library/Psychiatrists/Practice/DSM/APA_DSM5_Severity-Measure-For-Generalized-Anxiety-Disorder-Child-Age-11-to-17.pdf
- Di Blasi, M., Cavani, P., Pavia, L., Lo Baido, R., La Grutta, S., & Schimmenti, A. (2014). The relationship between self-Image and social anxiety in adolescence. *Child and Adolescent Mental Health*, 20(2), 74–80. <https://doi.org/10.1111/camh.12071>
- Di Leo, J. H. (2015). *Children's Drawings As Diagnostic Aids*. Routledge. (Original work published 1973)
- Dosari, M., AlDayel, S. K., Alduraibi, K. M., AlTurki, A. A., Aljehaiman, F., Alamri, S., Alshammari, H. S., Alsuwailem, M., Dosari, M., AlDayel, S. K., Alduraibi, K. M., AlTurki, A. A., Aljehaiman, F., Alamri, S., Alshammari, H. S., & Alswaliem, M. A. (2023). Prevalence of Highly Sensitive Personality and Its Relationship With Depression, and Anxiety in the Saudi General Population. *Cureus*, 15(12). <https://doi.org/10.7759/cureus.49834>
- Egberg Thyme, K., Wiberg, B., Lundman, B., & Graneheim, U. H. (2013). Qualitative content analysis in art psychotherapy research: Concepts, procedures, and measures to reveal the latent meaning in pictures and the words attached to the pictures. *The Arts in Psychotherapy*, 40(1), 101–107. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2012.11.007>
- Ellis, B. J., & Boyce, W. T. (2011). Differential susceptibility to the environment: Toward an understanding of sensitivity to developmental experiences and context. *Development and Psychopathology*, 23(1), 1–5. <https://doi.org/10.1017/s095457941000060x>
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. W.W. Norton & Company.
- Eşkisü, M., Ağırkan, M., Çelik, O., Yalçın, R. Ü., & Haspolat, N. K. (2021). Do the Highly Sensitive People Tend to have Psychological Problems Because of Low Emotion Regulation and Dysfunctional Attitudes? *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. <https://doi.org/10.1007/s10942-021-00436-w>
- Ferber, M. (2017). *A Dictionary of Literary Symbols*. <https://doi.org/10.1017/9781316771426.003>
- Foley, Y. C., & Mullis, F. (2008). Interpreting Children's Human Figure Drawings: Basic Guidelines for School Counselors. *Georgia School Counselors Association Journal*, 1(1), 28–37. <https://eric.ed.gov/?id=EJ864355>
- Franken, R. (1994). *Human motivation* (p. 439). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole Publishing Co.
- Fuhrmann, D., Knoll, L. J., & Blakemore, S.-J. (2015). Adolescence as a Sensitive Period of Brain Development. *Trends in Cognitive Sciences*, 19(10), 558–566. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2015.07.008>

- Gail F. Melson. (2005). *Why the wild things are : animals in the lives of children*. Harvard University Press.
- Galiana-Simal, A., Vela-Romero, M., Romero-Vela, V. M., Oliver-Tercero, N., García-Olmo, V., Benito-Castellanos, P. J., Muñoz-Martinez, V., & Beato-Fernandez, L. (2020). Sensory processing disorder: Key points of a frequent alteration in neurodevelopmental disorders. *Cogent Medicine*, 7(1). <https://doi.org/10.1080/2331205x.2020.1736829>
- Graham, A., Powell, M. A., & Taylor, N. (2014). Ethical Research Involving Children: Encouraging Reflexive Engagement in Research with Children and Young People. *Children & Society*, 29(5), 331–343. <https://doi.org/10.1111/chso.12089>
- Greven, C. U., Lionetti, F., Booth, C., Aron, E. N., Fox, E., Schendan, H. E., Pluess, M., Bruining, H., Acevedo, B., Bijttebier, P., & Homberg, J. (2019). Sensory Processing Sensitivity in the context of Environmental Sensitivity: A critical review and development of research agenda. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 98(98), 287–305. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.01.009>
- Hammer, E. F. (1997). *Advances in projective drawing interpretation*. C.C. Thomas.
- Handler, L., & Thomas, A. D. (2014). *Drawings in assessment and psychotherapy: Research and application*. Routledge/Taylor & Francis Group.
- Hanes, M. J. (2019). House as a mirror of self. *The Arts in Psychotherapy*, 66.
- Harpazi, S., Regev, D., Snir, S., & Raubach-Kaspy, R. (2020). Perceptions of Art Therapy in Adolescent Clients Treated Within the School System. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.518304>
- Harter, S. (2012). *SELF-PERCEPTION PROFILE FOR CHILDREN: MANUAL AND QUESTIONNAIRES*. Apa.org. <https://www.apa.org/obesity-guideline/self-preception.pdf>
- Hartz, L., & Thick, L. (2005). Art Therapy Strategies to Raise Self-Esteem in Female Juvenile Offenders: A Comparison of Art Psychotherapy and Art as Therapy Approaches. *Art Therapy Journal of the American Art Therapy Assoc*, 22(2), 70–80. <https://eric.ed.gov/?id=EJ688441>
- Henderson, S. J. (1999). The use of animal imagery in counseling. *American Journal of Art Therapy*, 38(1), 20. <https://www.proquest.com/docview/199409887?sourcetype=Scholarly%20Journals>
- Hinz, L. D. (2009). *Expressive therapies continuum: A framework for using art in therapy*. Routledge.
- Hofmann, S. G., & Bitran, S. (2007). Sensory-processing sensitivity in social anxiety disorder: Relationship to harm avoidance and diagnostic subtypes. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(7), 944–954. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.12.003>

- Holmes, S., & Kiylihan, D. (2000). Comparison of Therapeutic Factors in Group and Individual Treatment Processes. *Journal of Counseling Psychology*, 47(4), 478–484. <https://doi.org/10.1037/W022-OI67.47.4.478>
- Huang, C., Su, H., Cheng, S., & Tan, C. (2021). The effects of group art therapy on adolescents' self-concept and peer relationship: A mixed-method study. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2021(179). <https://doi.org/10.1002/cad.20435>
- Huitt, W. (2009). *Educational Psychology Interactive: Self-concept and self-esteem*. [Www.edpsycinteractive.org](http://www.edpsycinteractive.org). <https://www.edpsycinteractive.org/topics/conation/self2.html>
- Iimura, S., & Kibe, C. (2020). Highly sensitive adolescent benefits in positive school transitions: Evidence for vantage sensitivity in Japanese high-schoolers. *Developmental Psychology*, 56(8), 1565–1581. https://psycnet.apa.org/fulltext/2020-40851-001.pdf?auth_token=3eb0aaf7c763a72be122f6ebcf72b946e797de&returnUrl=https%3A%2F%2Fpsycnet.apa.org%2FdoiLanding%3Fdoi%3D10.1037%252Fdev0000991
- Isserow, J. (2013). Between water and words: Reflective self-awareness and symbol formation in art therapy. *International Journal of Art Therapy*, 18(3), 122–131. <https://doi.org/10.1080/17454832.2013.786107>
- Jagiellowicz, J., Aron, A., & Aron, E. N. (2016). Relationship Between the Temperament Trait of Sensory Processing Sensitivity and Emotional Reactivity. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 44(2), 185–199. <https://doi.org/10.2224/sbp.2016.44.2.185>
- Jagiellowicz, J., Xu, X., Aron, A., Aron, E., Cao, G., Feng, T., & Weng, X. (2010). The trait of sensory processing sensitivity and neural responses to changes in visual scenes. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 6(1), 38–47. <https://doi.org/10.1093/scan/nsq001>
- Jagiellowicz, J., Zarinafsar, S., & Acevedo, B. P. (2020, January 1). *Chapter 4 - Health and social outcomes in highly sensitive persons* (B. P. Acevedo, Ed.). ScienceDirect; Academic Press. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780128182512000047>
- Johnson, C. (2019). *Existential Art Therapy in Children's Bereavement Groups: Development of a Method*. DigitalCommons@Lesley; Expressive Therapies Capstone Theses. 170. https://digitalcommons.lesley.edu/expressive_theses/170/?utm_source=digitalcommons.lesley.edu%2Fexpressive_theses%2F170&utm_medium=PDF&utm_campaign=PDFCoverPages
- Jung, C. (1964). *Man and his Symbols conceived and edited by*. <https://antilogicalism.com/wp-content/uploads/2017/07/man-and-his-symbols.pdf>
- Jung, E. (1974). *Animus and Anima : [two Essays]*. New York : Analytical Psychology Club of New York, c1972, 1974 printing.
- Junge, M. B., & Asawa, P. P. (1994). *A history of art therapy in the United States*. American Art

Therapy Assoc.

- Karevold, E., Røysamb, E., Ystrom, E., & Mathiesen, K. S. (2009). Predictors and pathways from infancy to symptoms of anxiety and depression in early adolescence. *Developmental Psychology*, 45(4), 1051–1060. <https://doi.org/10.1037/a0016123>
- Kearns, D. (2004). Art Therapy with a Child Experiencing Sensory Integration Difficulty. *Art Therapy*, 21(2), 95–101. <https://doi.org/10.1080/07421656.2004.10129551>
- Kim, M., & Kim, J. (2006). The Effect of Gestalt Group Psychotherapy on Self-concept, Depression, Anxiety of Run out Adolescence. *한국심리학회지: 일반*, 25(2), 41–57. <https://accesson.kr/kpageneral/v.25/2/41/15604>
- King, J. L. (2022). *Art therapy, trauma and neuroscience : theoretical and practical perspectives*. Routledge.
- King, N. M. P., & Churchill, L. R. (2000). Ethical Principles Guiding Research on Child and Adolescent Subjects. *Journal of Interpersonal Violence*, 15(7), 710–724. <https://doi.org/10.1177/088626000015007004>
- Klepsch, M., & Logie, L. (1982). *Children Draw and Tell*. Brunner-Routledge. https://books.google.lt/books?id=PTGRDDM6BGoC&pg=PR9&source=gbs_selected_pages&cad=1#v=onepage&q&f=false
- Koppitz, E. M. (1968). *Psychological Evaluation of Children's Human Figure Drawings*. Grune & Stratton, Inc.
- Koppitz, E. M. (1984). *Psychological evaluation of human figure drawings by middle school pupils*. Orlando, Fla. : Grune & Stratton.
- Kowalchuk, A., Gonzalez, S. J., & Zoorob, R. J. (2022). Anxiety Disorders in Children and Adolescents. *American Family Physician*, 106(6), 657–664. <https://www.aafp.org/pubs/afp/issues/2022/1200/anxiety-disorders-children-adolescents.html>
- Kozłowska, K., & Hanney, L. (2001). An Art Therapy Group for Children Traumatized by Parental Violence and Separation. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 6(1), 49–78. <https://doi.org/10.1177/1359104501006001006>
- Kramer, E. (1973). *Art as therapy with children*. London : Elek.
- Lecce, S., Caputi, M., & Pagnin, A. (2013). Long-term effect of theory of mind on school achievement: The role of sensitivity to criticism. *European Journal of Developmental Psychology*, 11(3), 305–318. <https://doi.org/10.1080/17405629.2013.821944>
- Lee, F. S., Heimer, H., Giedd, J. N., Lein, E. S., estan, N., Weinberger, D. R., & Casey, B. J. (2014). Adolescent mental health--Opportunity and obligation. *Science*, 346(6209), 547–549. <https://doi.org/10.1126/science.1260497>

- Lerner, R. M., & Foch, T. T. (2021). *Biological-Psychosocial Interactions In Early Adolescence*. Routledge.
- Lietuvos Respublikos autorių teisių ir gretutinių teisių įstatymo pakeitimo įstatymas. (2003). 10–11.
- Lionetti, F., Pastore, M., Moscardino, U., Nocentini, A., Pluess, K., & Pluess, M. (2019). Sensory Processing Sensitivity and its association with personality traits and affect: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 81, 138–152. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2019.05.013>
- Liss, M., Mailloux, J., & Erchull, M. J. (2008). The relationships between sensory processing sensitivity, alexithymia, autism, depression, and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 45(3), 255–259. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.04.009>
- Liss, M., Timmel, L., Baxley, K., & Killingsworth, P. (2005). Sensory processing sensitivity and its relation to parental bonding, anxiety, and depression. *Personality and Individual Differences*, 39(8), 1429–1439. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.05.007>
- Liu, Q., Jiang, M., Li, S., & Yang, Y. (2021, January 29). *Social support, resilience, and self-esteem protect against common mental health problems in early adolescence: A nonrecursive analysis from a two-year longitudinal study*. Medicine. https://journals.lww.com/md-journal/fulltext/2021/01290/social_support,_resilience,_and_self_esteem.75.aspx#
- Liu, Y., & Tian, F. (2024). Emotion regulation goals and strategies among individuals with varying levels of sensory processing sensitivity: a latent profile analysis. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1364648>
- Lowenfeld, V., & Brittain, W. L. (1987). *Creative and mental growth*. Collier Books.
- Luo, D., Dashti, S. G., Sawyer, S. M., & Vijayakumar, N. (2024). Pubertal hormones and mental health problems in children and adolescents: a systematic review of population-based studies. *EClinicalMedicine*, 76, 102828. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2024.102828>
- Machover, K. (1949). *Personality Projection in the Drawing of the Human Figure*. Charles C. Thomas.
- Maher, S. N. (2005). The house as setting, symbol, and structural motif in children's literature. *The Lion and the Unicorn*, 29(2).
- Malchiodi, C. A. (2005). *Expressive therapies*. The Guildford Press.
- Malchiodi, C. A. (2007). *The Art Therapy Sourcebook* (2nd ed.). McGraw-Hill. (Original work published 1998)
- Malchiodi, C. A. (2012). *Handbook of art therapy* (2nd ed.). Guilford Press.
- Malchiodi, C. A. (2012). *Understanding Children's Drawings*. Guilford Press. (Original work published 1998)
- Maldonado, L., Huang, Y., Chen, R., Kasen, S., Cohen, P., & Chen, H. (2013). Impact of Early

- Adolescent Anxiety Disorders on Self-Esteem Development From Adolescence to Young Adulthood. *Journal of Adolescent Health*, 53(2), 287–292. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2013.02.025>
- Mann, M. (2004). Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health Education Research*, 19(4), 357–372. <https://doi.org/10.1093/her/cyg041>
- Mann, R. B., & Blumberg, F. (2022). Adolescents and social media: The effects of frequency of use, self-presentation, social comparison, and self esteem on possible self imagery. *Acta Psychologica*, 228(103629), 103629. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103629>
- Masselink, M., Van Roekel, E., & Oldehinkel, A. J. (2017). Self-esteem in Early Adolescence as Predictor of Depressive Symptoms in Late Adolescence and Early Adulthood: The Mediating Role of Motivational and Social Factors. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(5), 932–946. <https://doi.org/10.1007/s10964-017-0727-z>
- McGrath, J. J., Al-Hamzawi, A., Alonso, J., Altwajri, Y., Andrade, L. H., Bromet, E. J., Bruffaerts, R., de Almeida, J. M. C., Chardoul, S., Chiu, W. T., Degenhardt, L., Demler, O. V., Ferry, F., Gureje, O., Haro, J. M., Karam, E. G., Karam, G., Khaled, S. M., Kovess-Masfety, V., & Magno, M. (2023). Age of onset and cumulative risk of mental disorders: a cross-national analysis of population surveys from 29 countries. *The Lancet Psychiatry*, 10(9), 668–681. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(23\)00193-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(23)00193-1)
- McNiff, S. (2004). *Art heals: How creativity cures the soul*. Shambhala.
- McNiff, S. (1992). *Art as medicine : creating a therapy of the imagination*. Piatkus.
- Meckovsky, F., Meier, Z., Tavel, P., Malinakova, K., & Novak, L. (2025). Highly sensitive persons feel more emotionally lonely than the general population. *Scientific Reports*, 15(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-025-87138-w>
- Mittal, S., Mahapatra, M., & Ansari, S. A. (2022). Effect of Art Therapy on Adolescents' Mental Health. *Российский психологический журнал*, 19(4), 71–79. <https://doi.org/10.21702/rpj.2022.4.4>
- Moon, B. L. (2007). *The role of metaphor in art therapy theory, method, and experience*. Springfield, Illinois, Usa Charles C. Thomas.
- Murphy, S. (2022). *Adolescents and Art Therapy: Exploring Safe Spaces Through Telehealth*. DigitalCommons@Lesley; Expressive Therapies Capstone Theses. 561. https://digitalcommons.lesley.edu/expressive_theses/561/?utm_source=digitalcommons.lesley.edu%2Fexpressive_theses%2F561&utm_medium=PDF&utm_campaign=PDFCoverPages
- Naderi-Lordejani, M., Golshiri, P., & Nobakht, R. (2019). Is there any relationship between self-esteem and mental health status in teenagers? - Repository of Research and Investigative Information. *Mui.ac.ir*. <http://eprints.mui.ac.ir/11938/1/11938.pdf>

- Newland, P., & Bettencourt, B. A. (2020). Effectiveness of Mindfulness-Based Art Therapy for Symptoms of Anxiety, Depression, and Fatigue: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 41, 101246. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101246>
- Oaklander, V. (1978). *Windows to our children : a Gestalt therapy approach to children and adolescents*. Gestalt Journal Press.
- Oster, G. D., & Crone, P. G. (2004). *Using Drawings in Assessment and Therapy*. Routledge.
- Pénzes, I., Hooren, S. van, Dokter, D., & Hutschemaekers, G. (2018). How Art Therapists Observe Mental Health Using Formal Elements in Art Products: Structure and Variation as Indicators for Balance and Adaptability. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01611>
- Peterson, C. (2015). “Walkabout: Looking In, Looking Out”: A Mindfulness-Based Art Therapy Program. *Art Therapy*, 32(2), 78–82. <https://doi.org/10.1080/07421656.2015.1028008>
- Pluess, M. (2015). Individual Differences in Environmental Sensitivity. *Child Development Perspectives*, 9(3), 138–143. <https://doi.org/10.1111/cdep.12120>
- Pluess, M., Aron, E., Kahkonen, J., Lionetti, F., Huang, Y., Tillman, T., Greven, C., & Aron, A. (2024, December 9). *Evolution of the Concept of Sensitivity and its Measurement: The Highly Sensitive Person Scale-Revised*. Osf.io. <https://doi.org/10.31234/osf.io/w7bqu>
- Pluess, M., Assary, E., Lionetti, F., Lester, K. J., Krapohl, E., Aron, E. N., & Aron, A. (2018). Environmental sensitivity in children: Development of the Highly Sensitive Child Scale and identification of sensitivity groups. *Developmental Psychology*, 54(1), 51–70. <https://doi.org/10.1037/dev0000406>
- Purkey, W. (1988). *An Overview of Self-Concept Theory for Counselors*. <https://eric.ed.gov/?Id=ED304630>. <https://www.edpsycinteractive.org/files/selfconc.html>
- Rosenberg, M. (1979a). *Conceiving the Self*. New York: Basic Books.
- Rosenberg, M. (1979b). *Rosenberg self-esteem scale (RSE)* (pp. 61–62). American Psychological Association. <https://www.apa.org/obesity-guideline/rosenberg-self-esteem.pdf>
- Rubin, J. A. (2005). *Child art therapy*. John Wiley. (Original work published 1978)
- Rupšienė, L. (2007). *Kokybinių tyrimų duomenų rinkimo metodologija* (p. 42). Klaipėdos universiteto leidykla.
- Sadrudin, M. M., & Hameed-ur-Rehman, M. (2013). Understanding the perceptions of children battling cancer about self and others through drawing. *South Asian Journal of Cancer*, 2(3), 113. <https://doi.org/10.4103/2278-330x.114100>
- Schlack, R., Peerenboom, N., Neuperdt, L., Junker, S., & Beyer, A.-K. (2021). The effects of mental health problems in childhood and adolescence in young adults: Results of the KiGGS

- cohort. *Journal of Health Monitoring*, 6(4), 3–19. <https://doi.org/10.25646/8863>
- Schreiber, F., Bohn, C., Aderka, I. M., Stangier, U., & Steil, R. (2012). Discrepancies between implicit and explicit self-esteem among adolescents with social anxiety disorder. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 43(4), 1074–1081. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2012.05.003>
- Seema, G. B. (2017). *Self-Esteem and Social Anxiety in Adolescent Students*. EBSCO; Journal of Psychosocial Research. <https://research.ebsco.com/c/vzvkkq/search/details/j5kcmo3wpv?db=asn&modal=cite-detail> s. 12(2), 247–254.
- Shukla, A., Choudhari, S. G., Gaidhane, A. M., & Quazi Syed, Z. (2022). Role of Art Therapy in the Promotion of Mental Health: a Critical Review. *Cureus*, 14(8). <https://doi.org/10.7759/cureus.28026>
- Soons, I., Brouwers, A., & Tomic, W. (2010). An experimental study of the psychological impact of a Mindfulness-Based Stress Reduction Program on highly sensitive persons. *Europe's Journal of Psychology*, 6(4). <https://doi.org/10.5964/ejop.v6i4.228>
- Steinberg, L. D. (2023). *Adolescence* (13th ed.). McGraw-Hill Education. (Original work published 1985)
- Steinsbekk, S., Wichstrøm, L., Stenseng, F., Nesi, J., Hygen, B. W., & Skalická, V. (2021). The impact of social media use on appearance self-esteem from childhood to adolescence – A 3-wave community study. *Computers in Human Behavior*, 114(106528), 106528. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106528>
- Strader-Garcia, S. S. (2012, November 16). *The impact of an expressive arts group therapy process on anxiety and self-esteem for highly sensitive adolescents - ProQuest*. www.proquest.com. <https://www.proquest.com/openview/77e1156544deb87c59536a8449ff58e4/1?pq-origsite=scholar&cbl=18750>
- Takahashi, T., Kawashima, I., Nitta, Y., & Kumano, H. (2019). Dispositional Mindfulness Mediates the Relationship Between Sensory-Processing Sensitivity and Trait Anxiety, Well-Being, and Psychosomatic Symptoms. *Psychological Reports*, 123(4), 1083–1098. <https://doi.org/10.1177/0033294119841848>
- Vancley, F., Baines, J. T., & Taylor, C. N. (2013). Principles for ethical research involving humans: ethical professional practice in impact assessment Part I. *Impact Assessment and Project Appraisal*, 31(4), 243–253. <https://doi.org/10.1080/14615517.2013.850307>
- Varichon, A. (2006). *Colors: What They Mean and How to Make Them*. Harry N. Abrams, Inc.
- Vilniaus universiteto akademinės etikos kodeksas*. (2018). 2.
- Withrow, R. L. (2004). The Use of Color in Art Therapy. *The Journal of Humanistic Counseling*,

Education and Development, 43(1), 33–40.
<https://doi.org/10.1002/j.2164-490x.2004.tb00040.x>

- Ybrandt, H. (2008). The relation between self-concept and social functioning in adolescence. *Journal of Adolescence*, 31(1), 1–16. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2007.03.004>
- Zadeh, Z. F., & Malik, S. M. (2009). Expression of Aggressive Tendencies in the Drawings of Children and Youth Who Survived the Northern Pakistan Earthquake. *Europe's Journal of Psychology*, 5(2), 64–81. <https://doi.org/10.5964/ejop.v5i2.267>
- Zhang, B., Wang, J., & Abdullah, A. binti. (2024). The effects of art therapy interventions on anxiety in children and adolescents: A meta-analysis. *Clinics*, 79, 100404. <https://doi.org/10.1016/j.clinsp.2024.100404>
- Zlateva, A. (2019). *How to read children's drawings*. Academia.edu. https://www.academia.edu/65547519/How_to_read_childrens_drawings?

Priedai

Priedas Nr. 1

Skalė „Ar Jūsų vaikas yra itin jautrus?“

Ar Jūsų vaikas yra itin jautrus (-i)?

Sąžiningai apgalvoję pažymėkite visus teiginius, kurie labai ar bent vidutiniškai tinka Jūsų vaikui arba tiko kurį laiką praeityje.

Surinkta informacija bus naudojama tik anonimiškai ir konfidencialiai.

Parengta pagal Elaine N. Aron „Itin jautrus vaikas: Kaip padėti mūsų vaikams gyvuoti, kai pasaulis juos stelbia“, 2017

Jeigu turite klausimų galite kreiptis el. paštu: kamilija.tekle.kany@gmail.com arba tel.: +37061800377.

kamilija.tekle.kany@gmail.com [Switch accounts](#)



* Indicates required question

Email *

Your email address

Mano vardas ir pavardė *

Your answer

Mano telefono numeris

Your answer

Mano vaiko vardas *

Your answer

Mano vaikas: *

- ☐ greitai išsigąsta
- ☐ skundžiasi dėl šiurkštaus drabužio audinio, prie kūno besiliečiančių etikečių
- ☐ nemėgsta didelių staigmenų
- ☐ pasimoko iš švelnios kritikos, o ne tada, kai būna nubaustas
- ☐ kartais atrodo, kad jis/ji skaito mano mintis
- ☐ kalbėdamas (-a) vartoja sudėtingesnius žodžius, nei įprasta jo (-os) amžiaus vaikams
- ☐ atkreipia dėmesį į subtilius kvapus
- ☐ pasižymi brandžiu humoro jausmu
- ☐ pasižymi gera intuicija
- ☐ sunkiai užmiega po įspūdžių pilnos dienos
- ☐ nemėgsta pokyčių
- ☐ nori persirengti, kai drabužiai sudrėksta arba kai į juos patenka smėlio
- ☐ užduoda daug klausimų
- ☐ linkęs (-usi) į perfekcionizmą; kai nepavyksta atlikti užduoties, stipriai išgyvena
- ☐ pastebi kito žmogaus susikrimitimą ir sunerimsta/užjaučia
- ☐ mėgsta žaisti/būti ramioje aplinkoje
- ☐ užduoda sudėtingus, verčiančius susimąstyti klausimus
- ☐ labai jautriai reaguoja į skausmą
- ☐ greitai pavargsta triukšmingoje aplinkoje
- ☐ pastebi subtilumus (pasikeitusias išvaizdos ar aplinkos detales)
- ☐ prieš lipdamas (-a) aukštai, ar kur nesaugu, pasiteirauja, ar tai saugu
- ☐ sutrinka, kai šalia jo/jos būna nepažįstamų žmonių
- ☐ giliai jaučia, išgyvena dalykus

Jei norite, galite trumpai pridėti apie savo vaiką ir jo/jos jautrumą ar kitus patiriamus sunkumus.

Your answer

Itin jautraus asmens skalė

Ar Tu esi itin jautrus (-i)?

Įdėmiai perskaityk sakinius ir pažymėk varnele tuos, kurie yra Tau artimi.
Ačiū už Tavo laiką!

kamilija.tekle.kany@gmail.com [Switch accounts](#)



Not shared

* Indicates required question

Mano vardas *

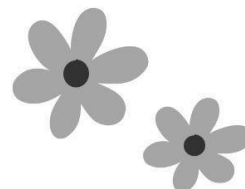
Your answer

Pažymėk visus teiginius, kurie apibūdina tave: *

- ☐ Aš greitai pavargstu, kai aplinkui daug triukšmo, žmonių.
- ☐ Aš lengvai pastebiu mažas detales savo aplinkoje.
- ☐ Kitų žmonių nuotaikos paveikia ir mane.
- ☐ Aš labai jautrus (-i) skausmui.
- ☐ Man dažnai kyla noras nuo visko atitolti ir kurį laiką pabūti vienam (-ai) tamsiame kambaryje, kur man niekas netrukdytų ir galėčiau pailsėti..
- ☐ Mane labai veikia kofeino ar cukraus turintys produktai.
- ☐ Mane dažnai erzina ryškios šviesos, stiprūs kvapai, šiurkščios medžiagos ar signalizacijų kaukimas.
- ☐ Turiu turtingą vaizduotę ir mėgstu svajoti bei daug galvoti.
- ☐ Jaučiuosi nemaloniai, kai būnu triukšmingoje aplinkoje.
- ☐ Man labai patinka menas ir muzika.
- ☐ Kartais jaučiuosi toks išsekęs (-usi), kad tiesiog privalau pailsėti.
- ☐ Aš esu sąžiningas (-a).
- ☐ Aš lengvai susijaudinu.
- ☐ Man labai sunku, kai turiu padaryti daug dalykų per trumpą laiką.
- ☐ Aš žinau, kaip sukurti jaukią aplinką sau ir kitiems.
- ☐ Mane erzina, kai kiti bando mane priversti daryti daug darbų vienu metu.
- ☐ Aš labai stengiuosi nieko nepamiršti ir nedaryti klaidų.
- ☐ Nemėgstu žiūrėti įtemptų filmų ir serialų.
- ☐ Jaučiuosi nejaukiai minioje žmonių.
- ☐ Kai esu labai alkanas (-a), negaliu susikaupti, labai pasikeičia mano nuotaika.
- ☐ Man labai sunku, kai kažkas keičiasi mano gyvenime ar aplinkoje.
- ☐ Man labai patinka subtilūs kvapai, skoniai, garsai ir meno kūriniai.
- ☐ Stengiuosi išvengti nesutarimų ir nemalonių situacijų.
- ☐ Mane erzina, kai aplinkui mane kažkas smarkiai juda ar garsiai kalba.
- ☐ Kai kas nors mane stebi atliekant darbą, aš taip susinervuoju, kad darbą atlieku daug blogiau nei paprastai.
- ☐ Man nemalonu, kai vienu metu vyksta keletas dalykų.

Išversta ir apipavidalinta Rosenberg savigarbos skalė

SAVIGARBOS SKALĖ



Vardas:

Nr.	Teiginiai	Visiškai sutinku	Sutinku	Nesutinku	Visiškai nesutinku
1	Apskritai aš esu patenkintas (-a) savimi	☐	☐	☐	☐
2	Kartais aš galvoju, kad esu niekam vertas (-a)	☐	☐	☐	☐
3	Man atrodo, kad turiu daug gerų savybių	☐	☐	☐	☐
4	Darbus atlieku taip pat gerai kaip dauguma kitų bendraamžių	☐	☐	☐	☐
5	Aš jaučiu, kad neturiu kuo labai didžiuotis	☐	☐	☐	☐
6	Kartais aš aiškiai jaučiu savo nenaudingumą	☐	☐	☐	☐
7	Manau, kad esu nemažiau vertingas žmogus nei kiti	☐	☐	☐	☐
8	Aš norėčiau labiau save gerbti	☐	☐	☐	☐
9	Apskritai aš esu linkęs manyti, kad esu nevykėlis/nevykėlė	☐	☐	☐	☐
10	Aš teigiamai žiūriu į save	☐	☐	☐	☐

Išversta Harter vaiko savivokos skalė

Koks/kokia aš esu

Vardas _____ Amžius _____

	Visiškai apibūdina mane	Tam tikra prasme apibūdina mane			Tam tikra prasme apibūdina mane	Visiškai apibūdina mane
Pavyzdinis sakiny						
a.	☐	☐	Kai kurie vaikai laisvą laiką mieliam leidžia lauke,	BET	kiti vaikai laisvą laiką mieliam leidžia prie kompiuterio.	☐
1.	☐	☐	Kai kurie vaikai mano, kad jiems labai gerai sekasi mokykloje,	BET	kiti vaikai nerimauja, ar jiems pavyks atlikti mokykloje paskirtas užduotis.	☐
2.	☐	☐	Kai kuriems vaikams sunku susirasti draugų,	BET	kitiems vaikams susirasti draugų gana lengva.	☐
3.	☐	☐	Kai kuriems vaikams labai gerai sekasi įvairiose grupiniuose užsiėmimuose,	BET	kiti vaikai nemano, kad jiems labai gerai sekasi grupiniuose užsiėmimuose.	☐
4.	☐	☐	Kai kurie vaikai yra patenkinti savo išvaizda,	BET	kiti vaikai nėra patenkinti savo išvaizda.	☐
5.	☐	☐	Kai kuriems vaikams dažnai nepatinka, kaip jie elgiasi,	BET	kitiems vaikams paprastai patinka, kaip jie elgiasi.	☐
6.	☐	☐	Kai kurie vaikai dažnai būna nepatenkinti savimi,	BET	kiti vaikai yra gana patenkinti savimi.	☐
7.	☐	☐	Kai kurie vaikai jaučiasi tokie pat protingi, kaip jų bendraamžiai,	BET	kiti vaikai nėra tokie tikri ir abejoja, ar jie tokie pat protingi.	☐
8.	☐	☐	Kai kurie vaikai žino, kaip patikti bendraklasiams,	BET	kiti vaikai nežino, kaip patikti bendraklasiams.	☐
9.	☐	☐	Kai kurie vaikai nori, kad jiems geriau sektųsi sportuoti,	BET	kiti vaikai mano, kad jiems pakankamai gerai sekasi sportuoti.	☐
10.	☐	☐	Kai kurie vaikai yra patenkinti savo ūgiu ir svoriu,	BET	kiti vaikai norėtų, kad jų ūgis ar svoris būtų kitoks.	☐
11.	☐	☐	Kai kurie vaikai paprastai elgiasi teisingai,	BET	kiti vaikai dažnai nesielgia teisingai.	☐

	Visiškai apibūdina mane	Tam tikra prasme apibūdina mane			Tam tikra prasme apibūdina mane	Visiškai apibūdina mane
12.	☐	☐	Kai kuriems vaikams nepatinka jų gyvenimo būdas,	BET	kitiems vaikams patinka jų gyvenimo būdas.	☐ ☐
13.	☐	☐	Kai kurie vaikai namų darbus atlieka lėtai,	BET	kiti vaikai gali greitai atlikti namų darbus.	☐ ☐
14.	☐	☐	Kai kurie vaikai neturi socialinių įgūdžių susirasti draugų,	BET	kiti vaikai turi socialinių įgūdžių susirasti draugų.	☐ ☐
15.	☐	☐	Kai kurie vaikai mano, kad jiems sektųsi beveik bet kokia anksčiau nebandyta veikla,	BET	kiti vaikai bijo, kad jiems gali nesisekti anksčiau nebandytos veiklos.	☐ ☐
16.	☐	☐	Kai kurie vaikai norėtų, kad jų kūnas būtų kitoks,	BET	kitiems vaikams jų kūnas patinka toks, koks yra.	☐ ☐
17.	☐	☐	Kai kurie vaikai paprastai elgiasi taip, kaip žino, kad turėtų elgtis,	BET	kiti vaikai dažnai elgiasi ne taip, kaip turėtų elgtis.	☐ ☐
18.	☐	☐	Kai kurie vaikai yra patenkinti savimi kaip asmenybe,	BET	kiti vaikai dažnai nėra patenkinti savimi patenkinti.	☐ ☐
19.	☐	☐	Kai kurie vaikai dažnai pamiršta tai, ko išmoko,	BET	kiti vaikai gana lengvai prisimena dalykus.	☐ ☐
20.	☐	☐	Kai kurie vaikai žino, kaip pasiekti, kad bendraamžiai juos priimtų,	BET	kiti vaikai nežino, kaip pasiekti, kad bendraamžiai juos priimtų.	☐ ☐
21.	☐	☐	Kai kurie vaikai mano, kad sportuoti jiems sekasi geriau nei jų bendraamžiams,	BET	kiti vaikai nemano, kad sportuoti jiems sekasi taip pat gerai, kaip jų bendraamžiams.	☐ ☐
22.	☐	☐	Kai kurie vaikai norėtų, kad jų fizinė išvaizda (tai, kaip jie atrodo) būtų kitokia,	BET	kitiems vaikams jų fizinė išvaizda patinka tokia, kokia yra.	☐ ☐
23.	☐	☐	Kai kurie vaikai dažnai patenka į bėdą dėl savo elgesio,	BET	kiti vaikai paprastai nesielgia taip, kad patektų į bėdą.	☐ ☐
24.	☐	☐	Kai kuriems vaikams patinka, koks žmogus jie yra,	BET	kiti vaikai dažnai norėtų būti kuo nors kitu.	☐ ☐

	Visiškai apibūdina mane	Tam tikra prasme apibūdina mane			Tam tikra prasme apibūdina mane	Visiškai apibūdina mane
25.	☐	☐	Kai kuriems vaikams labai gerai sekasi pamokose,	BET	kitiems vaikams nelabai sekasi pamokose.	☐ ☐
26.	☐	☐	Kai kurie vaikai norėtų mokėti susirasti daugiau draugų,	BET	kiti vaikai gali susirasti tiek draugų, kiek nori.	☐ ☐
27.	☐	☐	Kai kurie vaikai dažniausiai stebi, kaip kiti žaidžia ir sportuoja, bet patys nedalyvauja,	BET	kiti vaikai dažniausiai patys žaidžia ir sportuoja, o ne tik stebi kitus.	☐ ☐
28.	☐	☐	Kai kurie vaikai norėtų, kad jų veidas ar plaukai atrodytų kitaip,	BET	kitiems vaikams jų veidas ir plaukai patinka tokie, kokie yra.	☐ ☐
29.	☐	☐	Kai kurie vaikai daro tai, ko žino, kad neturėtų daryti,	BET	kiti vaikai beveik niekada nedaro to, ko žino, kad neturėtų daryti.	☐ ☐
30.	☐	☐	Kai kurie vaikai yra labai laimingi būdami tokie, kokie yra,	BET	kiti vaikai norėtų būti kitokie.	☐ ☐
31.	☐	☐	Kai kuriems vaikams sunku išspręsti uždavinius mokykloje,	BET	kitiems vaikams beveik visada sekasi išspręsti uždavinius mokykloje.	☐ ☐
32.	☐	☐	Kai kurie vaikai žino, kaip tapti populiariais,	BET	kiti vaikai nemoka tapti populiariais.	☐ ☐
33.	☐	☐	Kai kuriems vaikams nesiseka naujos veiklos / žaidimai,	BET	kitiems vaikams iš karto sekasi nauji žaidimai / veiklos.	☐ ☐
34.	☐	☐	Kai kurie vaikai mano, kad jų išvaizda patraukli,	BET	kiti vaikai mano, kad jų išvaizda nelabai patraukli.	☐ ☐
35.	☐	☐	Kai kurie vaikai elgiasi labai gerai,	BET	kitiems vaikams dažnai būna sunku elgtis tinkamai.	☐ ☐
36.	☐	☐	Kai kurie vaikai nėra itin patenkinti tuo, kaip daro daugelį dalykų,	BET	kiti vaikai mano, kad daugelį dalykų jie daro gerai.	☐ ☐

Informacinis lapas ir sutikimo forma priimančiai įstaigai tyrimui

PRIIMANČIOS ĮSTAIGOS INFORMAVIMO APIE TYRIMĄ FORMA

Sveiki,

Esu Kamilija Teklė Čižaitė, Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto dailės terapijos magistro programos II kurso studentė. Ačiū, kad sutikote priimti mane atlikti tiriamąją praktiką XXX progimnazijoje, kurios metu įgyvendinsiu tyrimą pavadinimu „**Itin jautrių ankstyvųjų paauglių savivokos ir savigarbos kaita individualios dailės terapijos procese**“.

Nuoširdžiai dėkoju už Jūsų susidomėjimą ir pagalbą prisidedant prie mokslinio itin jautraus asmens sąvokos tyrinėjimo dailės terapijos procese. Toliau galite susipažinti su tyrimo projektu.

Dailės terapija tai saugi erdvė išreikšti ir tyrinėti save, kuri nereikalauja išankstinio pasiruošimo ar mokėjimo piešti. Šiose dailės terapijos sesijose tyrinėsime savivoką, savivertę, auginsime pasitikėjimą savimi, pažinsime ir jausime emocijas bei mokysimės sveikai jas išreikšti saugioje aplinkoje. Sesijos susideda iš 10 min. apšilimo su dažais, 30 min. kūrybos pagal duotą temą ir 10-15 min. refleksijos/aptarimo apie patyrimą. Tyrimo dalyvis gali dalintis tiek, kiek nori ir gali.

Tyrimo tikslas - ištirti itin jautrių ankstyvųjų paauglių savivokos ir savigarbos kaitą taikant individualią dailės terapiją.

Tyrimo uždaviniai:

1. Apžvelgti itin jautrių ankstyvųjų paauglių problematiką ir dailės terapijos taikymo galimybes;
2. Įvertinti bendrus tyrimo dalyvių savivokos ir savigarbos lygių pokyčius taikant Rosenberg'o savigarbos ir Harter vaikų savivokos skales;
3. Išanalizuoti individualių tyrimo dalyvių savivokos ir savigarbos pokyčius, taikant vaizdinių turinio analizę ir žmogaus figūros piešinio analizę;
4. Atrasti ir aprašyti sąsajas tarp kiekybinio ir kokybinio tyrimų duomenų.

Tyrimo dalyviai - 5-8 klasių itin jautrūs moksleiviai.

Tyrimo trukmė - 10 savaitių - nuo spalio 14 d. iki gruodžio 20 d. Kiekvienam tyrimo dalyviui bus skirtos 10 individualių 50 min. trukmės dailės terapijos sesijų kartą per savaitę paskirtu laiku mokykloje. Pirma ir paskutinė sesijos bus šiek tiek ilgesnės, nes vaikai bus paprašyti užpildyti validuotas skales apie savigarbą ir savivoką.

Dailės terapijos sesijų metu vaikų sukurti dailės darbai bus fotografuojami tik studijų tikslams. Po tyrimo vaikų sukurti darbai bus grąžinti tėvams/globėjams. Užtikrinu, kad visi surinkti duomenys apie tyrimo dalyvius bus saugūs, konfidencialūs bei naudojami tik studijų tikslams. Vaikų vardai magistro darbe bus pakeisti. Su tyrimo rezultatais tėvai/globėjai bus supažindinti konfidencialiai.

Kilus klausimams, visada galite kreiptis į mane, tyrėją, telefonu: +3706xxxxxxx arba el. paštu: kamilija.xxxxxxxx@gmail.com.

**PRIIMANČIOS ĮSTAIGOS TYRIMUI
SUTIKIMO FORMA**

Aš, _____,

(įstaigos direktorės vardas ir pavardė)

esu informuotas (-a) apie Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto dailės terapijos magistro programos studentės Kamilijos Teklės Čizaitės tyrimą **„Itin jautrių ankstyvųjų paauglių savivokos ir savigarbos kaita individualios dailės terapijos procese“** ir sutinku, kad šis tyrimas būtų atliktas XXX progimnazijoje.

Įstaigos direktorės parašas _____

Tyrėjo deklaracija:

Patvirtinu, kad suteikiau aukščiau išdėstytą informaciją apie tyrimą įstaigai.

Patvirtinu, kad įstaigai buvo skirta pakankamai laiko apsispręsti dalyvauti tyrime, atsižvelgiant į tyrimo pobūdį, taip pat įvertinus kitas aplinkybes, galinčias daryti įtaką priimamam sprendimui.

Aš skatinau įstaigą užduoti klausimus ir į juos atsakiau.

Tyrėjo vardas, pavardė _____

Tyrėjo parašas _____

Data _____

Informacinis lapas ir sutikimo forma tyrimo dalyvių tėvams/globėjams

TYRIMO DALYVIO TĖVŲ ARBA GLOBĖJŲ INFORMAVIMO APIE TYRIMĄ FORMA

Mieli tėveliai (globėjai),

Esu Kamilija Teklė Čizaitė, Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto dailės terapijos magistro programos II kurso studentė. Šiuo metu atlieku tiriamąją praktiką XXX progimnazijoje, kurios metu įgyvendinsiu tyrimą pavadinimu „**Itin jautrių ankstyvųjų paauglių savivokos ir savigarbos kaita individualios dailės terapijos procese**”.

Nuoširdžiai dėkoju už Jūsų susidomėjimą ir pagalbą prisidedant prie mokslinio itin jautraus asmens sąvokos tyrinėjimo dailės terapijos procese. Toliau galite susipažinti su tyrimo projektu.

Dailės terapija tai saugi erdvė išreikšti ir tyrinėti save, kuri nereikalauja išankstinio pasiruošimo ar mokėjimo piešti. Šiose dailės terapijos sesijose tyrinėsime savivoką, savivertę, auginsime pasitikėjimą savimi, pažinsime ir jausime emocijas bei mokysimės sveikai jas išreikšti saugioje aplinkoje. Sesijos susideda iš 10 min. apšilimo su dažais, 30 min. kūrybos pagal duotą temą ir 10-15 min. refleksijos/aptarimo apie patyrimą. Tyrimo dalyvis gali dalintis tiek, kiek nori ir gali.

Tyrimo tikslas - ištirti itin jautrių ankstyvųjų paauglių savivokos ir savigarbos kaitą taikant individualią dailės terapiją.

Tyrimo uždaviniai:

1. Apžvelgti itin jautrių ankstyvųjų paauglių problematiką ir dailės terapijos taikymo galimybes;
2. Įvertinti bendrus tyrimo dalyvių savivokos ir savigarbos lygių pokyčius taikant Rosenberg'o savigarbos ir Harter vaikų savivokos skales;
3. Išanalizuoti individualių tyrimo dalyvių savivokos ir savigarbos pokyčius, taikant vaizdinių turinio analizę ir žmogaus figūros piešinio analizę;
4. Atrasti ir aprašyti sąsajas tarp kiekybinio ir kokybinio tyrimų duomenų.

Tyrimo dalyviai - 5-8 klasių itin jautrūs moksleiviai.

Tyrimo trukmė - 10 savaitių - nuo spalio 14 d. iki gruodžio 20 d. Jūsų vaikui bus skirtos 10 individualių 50 min. trukmės dailės terapijos sesijų kartą per savaitę Jums paskirtu laiku mokykloje.

Pirma ir paskutinė sesijos bus šiek tiek ilgesnės, nes vaikai bus paprašyti užpildyti validuotas skales apie savigarbą ir savivoką.

Dailės terapijos sesijų metu vaiko sukurti dailės darbai bus fotografuojami tik studijų tikslams. Po tyrimo vaiko sukurti darbai bus grąžinti Jums. Užtikrinu, kad visi surinkti duomenys apie Jus ir Jūsų vaiką bus saugūs, konfidencialūs bei naudojami tik studijų tikslams. Vaiko vardas magistro darbe bus pakeistas. Su tyrimo rezultatais būsite supažindinti konfidencialiai.

Kilus klausimams, visada galite kreiptis į mane, tyrėją, telefonu: +3706xxxxxxx arba el. paštu: kamilija.xxxxxxxx@gmail.com.

**TYRIMO DALYVIO TĖVŲ ARBA GLOBĖJŲ
SUTIKIMO FORMA**

Kviečiu sutikti Jūsų sūnui/duktai/globotiniui (-ei) dalyvauti Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto dailės terapijos magistro programos studentės Kamilijos Teklės Čizaitės tyrime „**Itin jautrių ankstyvųjų paauglių savivokos ir savigarbos kaita individualios dailės terapijos procese**”

Aš, _____,

(tyrimo dalyvio tėvo/motinos/globėjo vardas ir pavardė)

esu informuotas (-a) apie tyrimo projektą ir sutinku, kad mano vaikas

(tyrimo dalyvio vardas ir pavardė)

dalyvauti dailės terapijos sesijose ir kad jo/jos sukurti dailės darbai būtų fotografuojami tik mokslo tikslams, o surinkta informacija būtų pateikta konfidencialiai ir niekur kitur neplatinama.

Tyrimo dalyvio motinos/tėvo/globėjo parašas _____

Tyrimo dalyvio motinos/tėvo/globėjo el. pašto adresas susisiekimui dėl rezultatų aptarimo:

Tyrėjo deklaracija:

Patvirtinu, kad suteikiau aukščiau išdėstytą informaciją apie tyrimą dalyviui.

Patvirtinu, kad asmeniui buvo skirta pakankamai laiko apsispręsti dalyvauti tyrime, atsižvelgiant į tyrimo pobūdį, taip pat įvertinus kitas aplinkybes, galinčias daryti įtaką priimamam sprendimui.

Aš skatinau asmenį (ar kitą sutikimą turintį teisę duoti asmenį) užduoti klausimus ir į juos atsakiau.

Tyrėjo vardas, pavardė _____

Tyrėjo parašas _____

Data _____