

VILNIAUS UNIVERSITETO MEDICINOS FAKULTETAS

IR

LIETUVOS MUZIKOS IR TEATRO AKADEMIJA

Menų terapijos (Dailės terapijos specilizacijos)

antrosios pakopos (magistrantūros) studijų

Baigiamasis darbas

Dailės terapijos poveikis krūties vėžiu sergančiųjų psichoemocinei būklei ir gyvenimo kokybei

The Effect of Art Therapy on Psychoemotional State and Quality of Life in Breast Cancer Patients

Aistė Karbočiūtė

Darbo vadovas Vilniaus universitetas, doc. dr. Laimutė Samsonienė

Konsultantas Vilniaus universitetas, lekt. Dovilė Jankauskienė

Mokslo tiriamojo darbo įteikimo data _____

Registracijos Nr. _____

Studento elektroninio pašto adresas aiste.karbociute@mf.stud.vu.lt

2025

VILNIUS

PADĖKA

Esu nuoširdžiai dėkinga savo darbo vadovei doc. dr. Laimutei Samsonienei už atsidavimą, palaikymą ir motyvavimą viso magistro rašymo proceso metu.

Atskirą padėką skiriu šio darbo konsultantei lekt. Dovilei Jankauskienei už idėjas ir tinkamų metodų paieškoms suteiktas žinias.

Noriu padėkoti ir savo suolo draugei Ievai, kuri lydėjo mane viso mokymosi proceso metu, suteikdavo pagalbą ir emocinę paramą.

Ir bene didžiausias ačiū tyrimo dalyvėms, kurios dalinosi jautriomis patirtimis, padėjo augti ir tobulėti.

TURINYS

SANTRAUKA	5
SUMMARY	7
TEKSTE PANAUDOTŲ TRUMPINIŲ PAAIŠKINIMAI	9
DARBE PATEIKTŲ LENTELIŲ SĄRAŠAS	10
DARBE PATEIKTŲ PAVEIKSLŲ SĄRAŠAS	11
ĮVADAS	12
TYRIMO TIKSLAS IR UŽDAVINIAI	15
I. KRŪTIES VĖŽIU SERGANČIŲJŲ PSICHOEMOCINIŲ FUNKCIJŲ IR GYVENIMO KOKYBĖS TEORINIS PAGRINDIMAS	16
1.1 Onkologiniai susirgimai.....	16
1.2 Krūties vėžio samprata.....	17
1.2.1 Krūties vėžio rizikos faktoriai ir prevencija	17
1.3 Krūties vėžio sergančiųjų psichologiniai iššūkiai ir gyvenimo kokybė.....	19
1.4 Reabilitacija krūties vėžio pacientams.....	20
1.5 Dailės terapija psichosocialinėje reabilitacijoje.....	22
1.6 Dailės terapijos poveikis krūties vėžio sergančioms moterims	23
II. EMPIRINIS TYRIMAS	26
2.1 Tyrimo metodika.....	26
2.1.1 Tyrimo organizavimas ir eiga	26
2.2 Tyrimo dalyvių atranka.....	27
2.3 Tiriamoji imtis	28
2.4 Tyrimo etika.....	29
2.5 Tyrimo duomenų rinkimo instrumentai	30
III. TYRIMO REZULTATAI IR JŲ APTARIMAS.....	34
3.1 Statistinių duomenų analizė	34
3.1.1 EORTC QLQ-C30 ir BR23 klausimynų rezultatai naudojant Wilcoxon Signed Rank testą	

3.1.2	EORTC QLQ-C30 ir BR23 klausimynų rezultatai naudojant T-testą	35
3.1.3	EORTC QLQ-C30 ir BR23 klausimynų rezultatų pasiskirstymas tarp gydymo ir remisijos stadijose esančių moterų.....	36
3.2	Janinos piešinių analizė	38
3.2.1	Pirma piešinių grupė - Gamtos tema/augalų ir gėlių simbolis.....	38
3.2.2	Antra piešinių grupė - Saulės simbolis.....	42
3.2.3	Trečia piešinių grupė – Artimųjų simbolis	45
3.2.4	Ketvirta piešinių grupė – Maisto ir saldumynų simbolis.....	47
3.2.5	Janinos dailės terapijos kūrinių apibendrinimas	50
3.3	Ingos piešinių analizė.....	50
3.3.1	Pirma piešinių grupė – Kalnų simbolis	51
3.3.2	Antra piešinių grupė – Kelio simbolis.....	53
3.3.3	Trečia piešinių grupė – Augalų simbolis	55
3.3.4	Ingos kūrinių analizės apibendrinimas	58
3.4	Nijolės piešinių analizė.....	59
3.4.1	Pirma piešinių grupė – Augalų ir gėlės žiedo simbolis	59
3.4.2	Antra piešinių grupė – Apvalios formos.....	62
3.4.3	Trečia piešinių grupė – Akių simbolis.....	64
3.4.4	Nijolės piešinių apibendrinimas	66
3.5	Visų dalyvių išryškėjusių simbolių apibendrinimas	67
IV.	TYRIMO REZULTATŲ APIBENDRINIMAS	68
	TYRIMO RIBOTUMAI	69
	IŠVADOS	70
	REKOMENDACIJOS.....	71
	LITERATŪROS SĄRAŠAS	72
	PRIEDAI.....	78

SANTRAUKA

Tyrimo tema: Dailės terapijos poveikis krūties vėžiu sergančiųjų psichoemocinei būklei ir gyvenimo kokybei. Krūties vėžys – vienas dažniausiai diagnozuojamų piktybinių navikų moterims. Šios ligos diagnozė daro įtaką psichologiniams, kognityviniams, socialiniams, fiziniams ir kasdienio gyvenimo aspektams. Didėjant išgyvenamumo rodikliams, svarbu ne tik įveikti onkologinę ligą, bet ir spręsti ligos sukeltus padarinius. Siekiant žmogų kuo labiau sugražinti į prieš ligą turėtus vaidmenis, onkologiniams pacientams jau nuo gydymo pradžios yra taikoma reabilitacija. Reabilitacijos komanda gerina pacientų prarastas funkcijas, tačiau tyrimų duomenimis, į po ligos atsiradusius psichoemocinius sutrikimus pacientai yra linkę nekreipti dėmesio, bijo ieškoti pagalbos dėl visuomenėje ar artimoje aplinkoje girdimų stereotipų. Tačiau, tobulėjant gydymo metodams, atsiranda naujų psichoemocinės sveikatos gerinimo metodų, kurie gali suteikti lengvesnę ir priimtinesnę priėjimą prie pacientų, vienas iš jų – dailės terapija. Dailės terapija, tai kūrybinė veikla, kurios metu gerinamos funkcijos apima emocinius, psichologinius, socialinius, kognityvinius sutrikimus, gerinamas pasitikėjimas savimi bei gyvenimo kokybė.

Tyrimo tikslas: Nustatyti dailės terapijos poveikį krūties vėžiu sergančių moterų psichoemocinei būklei ir gyvenimo kokybei.

Tyrimo objektas: Dailės terapijos poveikis pasitikėjimui savimi, nerimo ir streso lygiui bei gyvenimo kokybei.

Tyrimo subjektas: Krūties vėžiu sergančios moterys, priklausančios „POLA“ asociacijai.

Tyrimo uždaviniai:

1. Aptarti mokslinėje literatūroje pateikiamus krūties vėžiu sergančių moterų patiriamus psichoemocinės būklės ir gyvenimo kokybės ypatumus bei dailės terapijos taikymo galimybes.
2. Nustatyti tyrimo dalyvių emocinės būklės ir gyvenimo kokybės rodiklių kaitą, prieš ir po dailės terapijos.
3. Atskleisti tyrimo dalyvių gilesnį savęs suvokimą, emocinės sveikatos raišką, panaudojant simboliką piešiniuose.

Tyrimo metodai: Tyrime dalyvavo 15 moterų, kurioms buvo taikyta dailės terapija. Duomenys tyrimo rezultatams buvo renkami naudojant gyvenimo kokybės klausimyną EORTC QLQ C-30 ir QLQ BR23, refleksijų metu pasidalinta informacija ir piešinių turinio analizės metodą.

Rezultatai:

Po 10 dailės terapijos užsiėmimų, tyrimo dalyvėms nustatytas ($p < 0,05$) fizinio aktyvumo, emocinės ir psichologinės būklės bei kognityvinių ir rankos funkcijų pagerėjimas. Pastebimas ir IQR rodiklių sumažėjimas 9 iš 10 kategorijų, kas rodo panašiau grupėje išsidėsčiusius rezultatus. Remiantis piešinių analizės duomenimis, po taikytos dailės terapijos, moterys gebėjo geriau reikšti susikaupusias emocijas bei patiriamus sunkumus, pasitelkiant simbolius, spalvas ir skirtingus kūrybos metodus.

Išvados:

1. Apžvelgus mokslinę literatūrą apie krūties vėžiu sergančių moterų patiriamus psichoemocinės būklės ir gyvenimo kokybės ypatumus, galima teigti, kad moterys susiduria su streso, nerimo, depresijos, nepasitikėjimo savimi dėl prarastų funkcijų ir pakitusio kūno vaizdo, veiksniais. Dėl šių veiksnių, sutrinka emocinės, darbinės, socialinės ir kognityvinės funkcijos, santykiai su artimaisiais bei suprastėja gyvenimo kokybė. *Taikant dailės terapijos metodus, tyrimai įrodo pagerėjusius šių funkcijų rodiklius.*

2. Nustatėme, kad dailės terapija pagerino tiriamųjų rezultatus visose tirtose kategorijose, pagerėjo ($p < 0,05$) tiriamųjų fizinis aktyvumas, emocinė ir psichologinė būklės, kognityvinis funkcionavimas ir rankų funkcija. *Dailės terapija turėjo teigiamą poveikį tiriamųjų fizinei ir psichoemociinei sveikatai.*

3. Taikant piešinių turinio analizės metodą, apžvelgti tyrimo dalyvių kūriniai parodė, kad moterys susidūrė su nepasitikėjimo savimi, vidinės harmonijos, stabilumo ir stiprybių paieškomis. Po dailės terapijos, tyrimo dalyvės gebėjo efektyviau atpažinti ir reikšti savo emocijas bei sunkumus pasitelkiant skirtingus kūrybos metodus, simbolius ir spalvas. *Dailės terapija padėjo moterims, sergančioms krūties vėžiu, kūrybiškai suvokti vidinį pasaulį ir jį atspindėti, kaip vientisą objektą per išmokus dailės terapijos metodus.*

Raktažodžiai: dailės terapija, onkologiniai susirgimai, krūties vėžys, gyvenimo kokybė, psichoemocinė sveikata.

SUMMARY

Topic of the study: The impact of art therapy on the psycho-emotional state and quality of life of breast cancer patients. Breast cancer is one of the most commonly diagnosed malignant tumors among women. The diagnosis of this disease affects the psychological, cognitive, social, physical and everyday aspects of life. With increasing survival rates, it is important not only to overcome the oncological disease, but also to deal with the consequences caused by the disease. In order to return a person to the roles they had before the disease as much as possible, rehabilitation is applied to oncological patients from the beginning of treatment. The rehabilitation team improves the patients' lost functions, but according to research, patients tend to ignore the psycho-emotional disorders that have arisen after the disease, they are afraid to seek help due to stereotypes heard in society or in their close environment. However, as treatment methods improve, new methods of improving psycho-emotional health are emerging that can provide an easier and more acceptable approach to patients, one of which is art therapy. Art therapy is a creative activity that improves functions including emotional, psychological, social, cognitive disorders, improves self-confidence and quality of life.

The aim of study: To determine the effect of art therapy on the psycho-emotional state and quality of life of women with breast cancer.

The object of study: The effect of art therapy on self-confidence, anxiety and stress levels, and quality of life.

The subject of study: The women with breast cancer who belong to the "POLA" association.

Research objectives:

1. To discuss the characteristics of the psycho-emotional state and quality of life experienced by women with breast cancer presented in the scientific literature, and the possibilities of applying art therapy.
2. To determine the change in the emotional state and quality of life indicators of the study participants, before and after art therapy.
3. To reveal the deeper self-perception of the study participants, the expression of emotional health, using symbolism in drawings.

Research methods: The study involved 15 women who received art therapy. Data for the study results were collected using the quality of life questionnaires EORTC QLQ C-30 and QLQ BR23, information shared during discussion, and the content analysis method of drawings.

Results:

After 10 art therapy sessions, the study participants showed significant ($p<0.05$) improvements in physical activity, emotional and psychological state, cognitive and hand functions. A decrease in IQR indicators was observed in 9 out of 10 categories, as indicated by more similar results in the group. Based on the analysis of the drawings, after the applied art therapy, women were able to express accumulated emotions and difficulties, using symbols, colors and a good creative method.

Conclusions:

1. After reviewing the scientific literature on the psycho-emotional state and quality of life characteristics experienced by women with breast cancer, it can be stated that women face factors such as stress, anxiety, depression, self-doubt due to lost functions and altered body image. Due to these factors, emotional, work, social and cognitive functions, relationships with loved ones and quality of life deteriorate. *When applying art therapy methods, studies prove improved indicators of these functions.*

2. We found that art therapy improved the results of the subjects in all studied categories, improving ($p<0.05$) the subjects' physical activity, emotional and psychological state, cognitive functioning and hand function. *Art therapy had a positive effect on the subjects' physical and psycho-emotional health.*

3. Using the content analysis method of drawings, the reviewed works of the study participants showed that women faced self-doubt, searching for harmony, stability and inner strength. After art therapy, the study participants more effectively recognized and expressed their emotions using different creative methods, symbols and colors. *Art therapy helped women with breast cancer to creatively perceive their inner world and reflect it as a single object through the learned art therapy methods.*

Keywords: art therapy, oncological diseases, breast cancer, quality of life, psycho-emotional health.

TEKSTE PANAUDOTŲ TRUMPINIŲ PAAIŠKINIMAI

POLA – pagalbos onkologiniams ligoniams asociacija;

DT – dailės terapija;

PSO – pasaulinė sveikatos organizacija.

DARBE PATEIKTŲ LENTELIŲ SĄRAŠAS

1 lentelė. Duomenys apie tyrimo dalyves	28
2 lentelė. Funkcinių, simptominių skalių ir bendros sveikatos būklės įvertinimo pasiskirstymas.....	31
3 lentelė. Piešinių analizei pasirinktų moterų duomenys.	33
4 lentelė. EORTC QLQ-C30 ir BR23 klausimyno rezultatų kitimas prieš ir po dailės terapijos, naudojant Wilcoxon Signed rank testą.	35
5 lentelė. EORTC QLQ-C30 ir BR23 klausimyno rezultatų kitimas prieš ir po dailės terapijos, naudojant porinį T-testą.	36
6 lentelė. Besigydančių krūties vėžį ir remisijose esančių moterų grupių rezultatų palyginimas prieš ir po dailės terapijos	37
7 lentelė. Dailės terapijos užsiėmimų planas	78

DARBE PATEIKTŲ PAVEIKSLŲ SĄRAŠAS

1 pav. Dailės terapijos užsiėmimo struktūra.	26
2 pav. Tyrimo dalyvių pasiskirstymas pagal ligos stadiją	29

IVADAS

Krūties vėžys yra dažniausia moterų onkologinė liga ir pagrindinė moterų mirties priežastis daugumoje šalių. Bėgant metams, šios ligos išgyvenamumo rodikliai pastebimai pagerėjo, dėl medicinos pažangos, gebėjimo greičiau ir anksčiau pastebėti naviką, patobulėjo ir gydymo būdai bei palaikomosios priežiūros sritys (Bergerot et al., 2024). Mažėjant mirtingumo rodikliams, svarbu atsižvelgti į tai, kad krūties vėžio diagnozė ir gydymas turi įtakos psichologiniams, socialiniams, fiziniams ir kasdienio gyvenimo aspektams. Kasdienių rolių praradimas, seksualinės problemos, nepasitenkinimas pasikeitusio kūno įvaizdžiu, neigiamai veikia moteris, suprastėja gyvenimo kokybė (Avis et al., 2005). Neaiškumas, susijęs su liga, ateities prognozėmis ir gydymo galimybėmis gali dar labiau sustiprinti šiuos jausmus, todėl svarbu rasti būdų kaip sumažinti ligos sukeltus psichologinius padarinius ir palengvinti gydymo procesus (So et al., 2021). Kiekvienais metais daugiau nei 1,5 milijono moterų išgirsta krūties vėžio diagnozę, o onkologinė liga paveikia ne tik moterų, bet ir artimųjų bei draugų gyvenimą. Dažnai kyla sunkumų norint palaikyti santykius su artimaisiais, draugais, nes sunku susitapatinti su onkologinės ligos patirtimi, o sergantysis dažnai nenori savo sunkumais dalintis su kitais, nes bijo būti našta. Iš to seka vienišumo ir izoliacijos nuo visuomenės jausmas, sukauptos emocijos užsilaiko viduje ir žmogus atsiduria psichologinių bėdų akligatvyje (Jabłoński et al., 2020; Pasek et al., 2023).

Nors visuomenėje dar yra išlikusių stereotipų dėl psichologinės pagalbos ieškojimo, tačiau atsiranda vis naujų būdų gerinti psichoemocines problemas, vienas iš jų – dailės terapija. Tai meno terapijos kryptis, kurioje piešiniai ar kita kūrybinė veikla yra naudojama siekiant pagerinti asmenų emocinius, socialinius ir psichologinius sutrikimus (Lietuvos dailės terapijos asociacija & Aušra Šūmakarienė, n.d.). Kūrybinio ir refleksijos procesų metu yra gerinamas terapijos dalyvių gebėjimas atpažinti kylančius sunkumus, skatinamos išvalgos ir problemų sprendimo įgūdžiai, stiprinamas pasitikėjimas savo jėgomis ir savybėmis (Hu et al., 2021). Išgirdus dailės terapijos sąvoką, susidaro įspūdis, kad norint dalyvauti šioje terapijoje reikia turėti stiprius piešimo įgūdžius, tačiau terapeutui nėra svarbi estetinė kūrinio pusė, svarbūs darbuose vaizduojami simboliai, spalvos, kūrinio pateikimo sprendimai ir refleksijos metu išsakytos mintys (Deshmukh et al., 2018). Dalinimasis susikaupusiomis emocinėmis problemomis, pasitelkiant piešinius ar kitokią kūrybos formą, padeda įveikti žmonių pasipriešinimą, atviriau kalbėti apie jaučiamus sunkumus (Liang et al., 2023).

Darbe buvo naudojamas dirbtinio intelekto (ChatGPT-4) įrankis, siekiant surasti papildomus tinkamus šaltinius piešinių analizei ir jų prieigas internete. Visa gauta informacija buvo kritiškai įvertinama ir rašto darbas buvo parengtas laikantis akademinio sąžiningumo principais.

Darbo temos aktualumas. Sergamumas krūties vėžiu didėja kiekvienais metais, remiantis Higienos instituto duomenimis, 2023 metais Lietuvoje daugiau nei 20 tūkstančių moterų susidūrė su krūties vėžio diagnoze, kai tuo tarpu, 2021 metais, krūties vėžiu sirgo daugiau nei 18 tūkstančių moterų. Tai vienas iš dažniausiai diagnozuojamų onkologinių susirgimų, nuo kurio nėra apsaugotas nei vienas žmogus. Tačiau, didėjant susirgimų skaičiui, didėja ir išgyvenamumo rodikliai ir, kitaip, nei anksčiau, svarbu ne tik išgyventi ligą, bet ir gilintis į kitus gyvenimo kokybei svarbius rodiklius – kognityvines funkcijas, fizinę bei psichoemocinę būklę. Kaip vienas iš būdų gerinti gyvenimo kokybę, gali būti dailės terapijos taikymas. Atlikti tyrimai rodo, kad terapinio proceso metu yra apjungiamos kognityvinės, smulkiosios ir stambiosios motorikos, bei psichoemocinės funkcijos (Cucca et al., 2021; Partridge, 2022; Puig et al., 2006). Minėtų funkcijų gerinimas teigiamai veikia ir padeda grįžti į prieš ligą buvusius vaidmenis, pagerina savireguliacijos ar stresinių situacijų valdymo įgūdžius, gerina suvokimo ir atminties funkcijas.

Darbo naujumas. Lietuvoje atlikti keli tyrimai, nagrinėjantys dailės terapijos taikymą onkologiniams pacientams, tačiau tokių tyrimų trūkumas įrodo, kad reikalinga į šios tiriamosios grupės psichoemocinės būklės ir gyvenimo kokybės gerinimą pasigilinti stipriau. Taip pat, atlikti tyrimai gilinasi labiau į piešinių analizę, neatliekant papildomo ištyrimo klausimynais, o tai gali daryti įtaką tyrimo rezultatams, kai yra vertinamas gyvenimo kokybės ir psichoemocinės būklės pokytis prieš ir po dailės terapijos taikymo.

Darbo praktikinė reikšmė. Onkologiniai pacientai Lietuvoje gauna pakankamai mažai paslaugų, kurios gilintųsi ne tik į fizinių funkcijų atstatymą, todėl tyrimo rezultatai gali įrodyti, kad gyvenimo kokybės ir psichoemocinių funkcijų gerinimo klausimai turėtų būti aktualūs ir kitų sričių specialistams. Tyrime pateikiamas dailės terapijos užsiėmimo planas gali būti naudingas dailės terapeutams, siekiant praplėsti suvokimą, pamatyti darbo su šia klientų grupe galimybes ir pagerinti priėjimą prie onkologinių pacientų.

Temos ryšys su tyrimo metodika. Mišrus tyrimo metodas buvo pasirinktas siekiant visapusiškai atskleisti onkologinėmis ligomis sergančių asmenų suprantėjosios gyvenimo kokybės ir psichoemocinės būklės patirtis, taikant dailės terapiją. Grupinės terapijos metu, klausimyno ir piešinių analizė gali papildyti vienas kitą ir leisti susidaryti aiškius rezultatus, remiantis ir anonimiškai užpildytomis anketomis, tiek išsakytomis mintimis, bei atsiskleidžiančiais

formaliaisiais elementais per dailės terapijos sesijas. Šis metodas leis rasti išryškėjusius bendrus bruožus, jausmus, patirtis, su kuriomis tenka susidurti onkologinėmis ligomis sergantiems pacientams.

TYRIMO TIKSLAS IR UŽDAVINIAI

Tyrimo tikslas - nustatyti dailės terapijos poveikį krūties vėžiu sergančių moterų psichoemocinei būklei ir gyvenimo kokybei.

Tyrimo būdas – mišrus.

Tyrimo eiga – problemos formulavimas, tyrimui reikalingų dalyvių atranka, piešinių turinio analizė bei sudaryto klausimyno rezultatų palyginimas, rezultatų aptarimas, išvadų bei rekomendacijų formulavimas.

Tyrimo objektas – Dailės terapijos poveikis pasitikėjimui savimi, nerimo ir streso lygiui bei gyvenimo kokybei.

Tyrimo subjektas – krūties vėžiu sergančios moterys, priklausančios „POLA“ asociacijai.

Tyrimo uždaviniai –

1. Aptarti mokslinėje literatūroje pateikiamus krūties vėžiu sergančių moterų patiriamus psichoemocinės būklės ir gyvenimo kokybės ypatumus bei dailės terapijos taikymo galimybes.
2. Nustatyti tyrimo dalyvių emocinės būklės ir gyvenimo kokybės rodiklių kaitą, prieš ir po dailės terapijos.
3. Atskleisti tyrimo dalyvių gilesnį savęs suvokimą, emocinės sveikatos raišką, panaudojant simboliką piešiniuose.

I. KRŪTIES VĖŽIU SERGANČIŲJŲ PSICHOEMOCINIŲ FUNKCIJŲ IR GYVENIMO KOKYBĖS TEORINIS PAGRINDIMAS

1.1 Onkologiniai susirgimai

Onkologinė liga arba kitaip – vėžys atsiranda, kai kūno ląstelės pradeda augti, nekontroliuojamai daugintis ir plisti į kitas kūno dalis. Onkologiniai susirgimai gali prasidėti beveik visose žmogaus kūno vietose. Įprastai, žmogaus organizme ląstelės auga ir dauginasi, susidaro naujos ląstelės, reikalingos organizmui, o senos arba pažeistos ląstelės miršta. Būtent šiam procesui sutrikus, netinkamos ląstelės ne miršta, o pradeda nekontroliuojamai augti bei daugintis ir gali sudaryti navikus (National Institute of Cancer, 2019; Wodarz & Zauber, 2015).

Navikai skirstomi į dvi rūšis – vėžiniai, kitaip vadinami piktybiniais ir nevėžiniai, kitaip vadinami gerybiniais, navikai. Vėžiniai navikai pasižymi procesu - metastaze, kurio metu navikai plinta į netoliese esančius audinius, kūno vietas ir sudaro naujus navikus. Navikai yra aptinkami tuomet, kai pasiekia 1 cm dydį, išskyrus kraujo ir kaulų vėžį, kuriems nebūdingas vientisos „masės“ navikas ir reikalingi laboratoriniai tyrimai šiems onkologiniams susirgimams aptikti. Tuo tarpu gerybiniai navikai neplinta į kitus, šalia esančius audinius. Pašalinti nevėžiniai navikai dažniausiai nebeatsinaujina, ko negalima užtikrinti su vėžiniais navikais. Nors gerybinis navikas atrodo nepavojingas sveikatai, tačiau gali pasiekti didelę apimtį, ir tam tikrose vietose, pavyzdžiui, smegenyse, gali kelti pavojų gyvybei (National Institute of Cancer, 2019; Roy & Saikia, 2016; The American Cancer Society medical and editorial content team, 2022).

Remiantis Higienos instituto duomenimis, 2023 metais Lietuvoje buvo užregistruoti 42 635 nauji piktybinių navikų atvejai, ir tai sudaro net 14,85% visų diagnozuotų ligų. Sergamumas onkologinėmis ligomis Lietuvoje yra didesnis už Europos Sąjungos vidurkį (Higienos instituto Sveikatos informacijos centras, 2024). Tyrimuose pateikiama informacija, kad kasmet augančiam sergančiųjų onkologinėmis ligomis skaičiui įtakos gali turėti nuolat kintantis gyvenimo būdas, ilgesnė gyvenimo trukmė ir žalingi įpročiai (Wodarz & Zauber, 2015).

Taigi, didėjant naujų onkologinių susirgimų skaičiams, svarbu žinoti ir suprasti pagrindines funkcijas apibūdinančias vėžį, gilintis, kaip jį atpažinti.

1.2 Krūties vėžio samprata

Krūties vėžys pagal vietą yra skirstomas į invazinį ir neinvazinį. Neinvazinis krūties vėžys yra neišplitęs į kitus audinius, esančius už pieno lataką. Jis atsiranda, kai pieno latakuose išsivysto netipinės ląstelės. Tuo tarpu invazinis krūties vėžys atsiranda kai netipinės ląstelės nukeliauja į kitus audinius arba šalia jų. Tokio proceso metu, vėžinės ląstelės gali patekti į skirtingas kūno dalis (Akram et al., 2017). Į kitus audinius ar organus išplitęs vėžys dar vadinamas metastazavusiu krūties vėžiu. Ląstelių plitimas galimas tiek ankstyvoje naviko būsenoje, tiek jam didėjant. Dažniausi metastazės paveikti organai yra smegenys, kaulai, plaučiai ir kepenys. Šios ląstelės vėl atsiskiria, nereguliariai dauginasi ir gamina naujus vėžius (Page et al., 2017).

Krūties vėžys yra skirstomas ir pagal stadiją. Krūties vėžio stadija yra nustatoma remiantis nemažai kriterijų – svarbu naviko dydis, mazgų apimtis, aptinkamos metastazės ir specifiniai biomarkeriai (Nacionalinis vėžio institutas, 2018). Literatūroje aprašomos šios stadijos – 0, tai neinvazinė krūties vėžio stadija, kuri negydoma, tikėtina, gali progresuoti į invazinį krūties vėžį. 1, 2a ir 2b yra ankstyvosios invazinio vėžio stadijos, 3a, 3b ir 3c apibūdina lokaliai išplitusias krūties vėžio stadijas. Visos prieš tai išvardintos stadijos yra nemetastazuojančios, o 4 stadija, tai jau metastazavusio (išplitusio) vėžio stadija (Trayes & Cokenakes, 2021). Metastazavęs krūties vėžys paprastai negali būti gydomas, tačiau galima jį kontroliuoti ir prailginti gyvenimo laikotarpį (Nacionalinis vėžio institutas, 2018). Gydomo tiksluose dėmesys simptomų mažinimui ir gyvenimo kokybės išsaugojimui (Trayes & Cokenakes, 2021).

Taigi, krūties vėžys gali būti invazinis ir neinvazinis, taip pat išskiriamos 5 pagrindinės krūties vėžio stadijos.

1.2.1 Krūties vėžio rizikos faktoriai ir prevencija

Moterų rizikai susirgti krūties vėžiu didelę įtaką daro keičiami rizikos veiksniai, tokie kaip alkoholio ir tabako gaminių vartojimas, nutukimas ir fizinio aktyvumo trūkumas, taip pat nemodifikuojami rizikos veiksniai, tokie kaip amžius, BRCA1 ar BRCA2 geno mutacijos, šeimos istorija, susijusi su onkologiniais susirgimais ir krūties vėžiu (Cohen et al., 2023). M.Akram ir bendraautoriai (2017) atliktame tyrime teigia, kad Jungtinėje Karalystėje vidutinio amžiaus moterys dažniau išgirsta krūties vėžio diagnozę, kurių šeimyninė padėtis – vieniša. Kitokia

statistika yra su daugiau vaikų turinčiomis moterimis – joms, pagal atliktus tyrimus, skaičiuojama mažesnė tikimybė sirgti šia liga (do Carmo França-Botelho et al., 2012). Šiam teiginiui pritaria ir kiti autoriai, teigdami, kad krūties vėžio rizika išauga moterims, kurios nėra gimdžiusios arba turėjo trumpą žindymo periodą (Trayes & Cokenakes, 2021). Taip pat, pastebima, kad didžioji dalis moterų, kurios vartoja kontraceptines priemones, yra labiau linkusios susirgti vėžiu. Autoriai aprašo, kad dėl šių priemonių aktyviosios medžiagos ir standartinės vakarietiškos mitybos įpročių (daug riebalų ir mažai skaidulų) sąveikos yra per daug stimuliuojami krūties audiniai ir kyla rizika susirgti vėžiu (Akram et al., 2017). Tačiau, nors ir daugybė rizikos faktorių gali kelti grėsmę šios ligos atsiradimui, Pasaulinė sveikatos organizacija (PSO) pateikia statistiką, kad vidutiniškai pusė moterų krūties vėžio diagnozę išgirsta tik dėl to, kad atitinka du kriterijus – lytį ir amžių (World Health Organization (WHO), 2024).

Dabartiniai epidemiologiniai tyrimai sieja netinkamo gyvenimo būdo pasirinkimą su įvairiais piktybiniais navikais, įskaitant dažniausiai išsivysčiusiame pasaulyje diagnozuojamus vėžius – plaučių, gaubtinės ir tiesiosios žarnos, prostatos ir krūties vėžį. Dėl didelės modifikuojamų veiksnių įtakos onkologiniams susirgimams, svarbu suprasti, kad maždaug pusės susirgimų būtų galima išvengti pakoregavus savo įpročius (Stein & Colditz, 2004). Tyrimai rodo, kad mažo fizinio aktyvumo padarinius galima ištaisyti – net po ilgo sėslaus gyvenimo periodo, padidėjęs vidutinio sunkumo fizinis aktyvumas gali sumažinti ligos išsivystymo riziką (Stein & Colditz, 2004). Vykdamas iniciatyvas, kuriomis siekiama didinti informuotumą apie krūties vėžio riziką ir prevenciją, pavyksta vis anksčiau aptikti piktybinius navikus (Cohen et al., 2023). Lietuvoje Valstybinė ligonių kasa prie sveikatos apsaugos ministerijos organizuoja krūties vėžio prevencinę programą skirtą 45-74 metų amžiaus moterims. Programos metu siūloma nemokamai, kartą per 2 metus išsitiirti – atlikti mamografinį tyrimą. Kadangi krūties vėžiu serga ir jaunesnio amžiaus moterys, kilus įtarimui, šeimos gydytojas gali skirti siuntimą reikiamiems tyrimams atlikti (Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija, 2005). Be to, didėjant genetinių tyrimų prieinamumui ir palankesniai vartotojų požiūriui į tai, vis daugiau moterų juos atlieka ir įsivertina vėžio riziką. Moterims, kurių šeimos istorijoje galima rasti krūties vėžio atvejų – ypač svarbu įsivertinti pirmojo laipsnio šeimos narių (mama, sesers, dukros) sergamumą, ar patvirtinto su krūties vėžiu susijusio genetinio polinkio, tokiu būdu galima siekti pakeisti savo riziką ne chirurginiais ir ne mediciniais būdais (Stein & Colditz, 2004). Nacionalinis vėžio institutas (ang. National Cancer Institute) sukūrė įrankį, kuriuo galima preliminariai patikrinti krūties vėžio rizikos tikimybę 5 metų ir viso gyvenimo laikotarpyje. Pateikiami klausimai susiję su anksčiau

minėtais veiksniais – BRCA1 arba BRCA2 genai, šeimos istorija, pirmojo vaiko gimimo ir pirmųjų menstruacijų amžiaus laikotarpis, krūtinės srityje gautas radiacijos ir biopsijų kiekis, amžius bei rasė. Tai nėra labai tikslus įrankis, tačiau tokių testų naudojimas gali padėti moterims suprasti galimą riziką ir atlikti prevencinius tyrimus (National Cancer Institute, 2017). Krūties vėžys taip pat gali būti atpažintas pagal šiuos simptomus – naujai susiformavęs gumbelis krūtinės srityje arba pažastyje; krūties ar spenelio formos pakitimas; aptinkamos išskyros iš spenelio, kada tai nėra laktacijos laikotarpis; odos pokyčiai – įdubimai ar paraudimai; retesnis simptomas – skausmas. Nors tikslių duomenų apie sergančiųjų amžiaus vidurkius nėra, tačiau tendencijos ir prevencinių programų amžiaus rėžiai rodo, kad didžiausioje rizikos grupėje krūties vėžiui yra moterys nuo 50 iki 70 metų amžiaus.

Taigi, krūties vėžio rizikos faktorius sudaro modifikuojami ir nemodifikuojami veiksniai, svarbu užtikrinti galimą prevenciją modifikuojamiems veiksniams ir laiku tikrintis bei aptikti onkologinę ligą kuo anksčiau.

1.3 Krūties vėžiu sergančiųjų psichologiniai iššūkiai ir gyvenimo kokybė

Onkologinės ligos diagnozė yra stipriai sukrečiantis įvykis. Vien diagnozė ir vėžio sukelti šalutiniai poveikiai gali būti psichologinis iššūkis daugeliui individų. Jau pradinėje diagnostikos stadijoje, atliekant tyrimus ir laukiant atsakymų, moterys susiduria su psichologiniais iššūkiais, kurie reikšmingai veikia savijautą, kelia nerimą ir stresą. Neaiškumas, susijęs su liga, gydymo galimybėmis ir prognozėmis, gali sustiprinti šiuos jausmus ir padidinti emocinę naštą (So et al., 2021).

Dažnu atveju, moterys patiria kūno įvaizdžio pokyčius – slenkantys arba prarasti plaukai, mastektomija, chirurginiai randai, svorio pokytis. Atsižvelgiant į visuomenėje priimtą moteriškumo „standartą“, tokius pokyčius ignoruoti ir tikėtis, kad jie psichologiškai nepaveiks – gana sunku. Remiantis S Rosenberg ir kt. (2013) tyrimu – moterys jaučiasi deformuotos, sužalotos, asimetriškos, mažiau moteriškos bei seksualiai patrauklios, turi sumažėjusį pasitikėjimą savimi ir likusios vengti žiūrėjimo į savo nuogą vaizdinį. Tačiau, NK Janz ir bendraautoriai (2005), atliktame tyrime aprašo, kad prasčiausią santykį su kūno įvaizdžiu turi moterys, ankstyvame pooperaciniame laikotarpyje (1 metų laikotarpis), kurioms yra atlikta mastektomija ir rekonstrukcinė operacija. Jos, tyrimo duomenimis, žymėdavo žemiausius balus seksualinio gyvenimo kontekste ir susidurdavo su dideliu nepasitikėjimu savimi (Fobair et al., 2006). Šie tyrimai buvo atlikti su moterimis iki 50

metų, tačiau statistika vyresnio amžiaus moterims panaši, norisi džiaugtis savo išvaizda ir moteriškumu.

Po krūties vėžio gydymo gali pasikeisti ne tik fiziniai aspektai, bet ir psichologiniai, vieni iš jų - santykiai su artimaisiais, partneriu, problemų kyla ir kitose gyvenimo kokybės srityse (Miaja et al., 2017). Dažnai kyla sunkumų bandant palaikyti santykius su šeimos nariais ir draugais, nes sunku suprasti ir įsijausti į onkologinėmis ligomis sergančio žmogaus patirtį, o sergančiajam nesinori užkrauti savo bėdų kitiems žmonėms. Ko pasekoje, sergantis žmogus jaučiasi vienišas, izoliuotas, tai taip pat turi nemažai įtakos bendrai gyvenimo kokybei. Moterys po ligos susiduria ir su iššūkiais darbinėje veikloje – padidėjęs nuovargio lygis, suprastėjusios kognityvinės funkcijos. Ligos gydymas trunka ilgą laiką, todėl gali pradėti slėgti ir finansinė našta, jeigu nepavyksta grįžti į darbą, kas irgi kelia nemažai psichologinių iššūkių (Bergerot et al., 2024). Taip pat, slegia ir emocinė našta, aprašomas nerimo, depresijos lygių padidėjimas, ligos atsinaujinimo ir ateities perspektyvų baimė. Moterys atliktuose tyrimuose dažnai praneša apie pasikartojančias įkyrias mintis, vengimą. Nors yra tyrimų, kurie aprašo, kad moterys po tokios patirties kaip tik tampa emociškai atsparesnės, tačiau, nuolat pasikartojanti ligos atsinaujinimo baimė gali negrįžtamai paveikti jų emocinę savijautą ir bendrą gyvenimo kokybę, kas padidinama šalutinį krūties vėžio poveikio patiriamą naštą (So et al., 2021).

Sunkiausiai ligą išgyvena moterys, kurios yra jaunesnio amžiaus, turi seniau pasireiškusią psichologinių problemų ar gretutinių ligų, turi ribotą socialinį palaikymo ratą, žemesnio išsilavinimo lygio ir priklauso etninei mažumai (Bergerot et al., 2024; Naik et al., 2020).

Siekiant palengvinti ir taip sunkų kelią, planuojant gydymą, visos moterys kuo anksčiau turėtų būti supažindintos su galimais šalutiniais poveikiais ir svarbu, kad šiame etape dalyvauti ir partneris. Partnerio įtraukimas padeda lengviau išgyventi visus sunkumus, palaikyti įprastą bendravimą ir teigiamus santykius (Liu et al., 2023; Miaja et al., 2017).

Taigi, moterys susiduria su fizinėmis, psichologinėmis, socialinėmis ir finansinėmis problemomis, todėl labai svarbu teikti visapusišką psichologinę pagalbą visos krūties vėžio kelionės metu. Šių problemų patyrimas daro įtaką moterų gyvenimo kokybei.

1.4 Reabilitacija krūties vėžio pacientams

Daugumai pacientų, susiduriančių su traumomis, ligomis ar sutrikimais reikalinga reabilitacija, siekiant kuo efektyviau atgauti fizines, emocines, socialines ar kognityvines funkcijas.

Ne išimtis ir krūties vėžio pacientai, priklausomai nuo onkologinės ligos stadijos, jie susiduria su įvairių funkcijų sutrikimais, kas lemia suprastėjusią gyvenimo kokybę (Leclerc et al., 2017). Remiantis moksliniais šaltiniais, veiksminga reabilitacija apima daugiadisciplininę komandą ir individualiai pritaikytas intervencijas, siekiant kuo stipriau atsižvelgti į kiekvieno pacientų poreikius. Daugiadisciplininę krūties vėžio pacientų priežiūros komandą sudaro skirtingų sričių specialistai:

- Onkologai – jų pareiga parengti ir vadovauti gydymo planavimui bei stebėti gydymo eigą.
- Radioterapijos onkologai – atlieka spindulinį gydymą.
- Chirurgo – atlieka navikų šalinimo operacijas.
- Slaugytojai – teikia nuolatinę priežiūrą.
- Ergoterapeutai ir kineziterapeutai – padeda stiprinti fizinę būklę, kognityvinę funkciją, padeda grįžti į kasdienes, socialines ir darbinės roles.
- Psichologai – teikia emocinę paramą.
- Mitybos specialistai – konsultuoja mitybos klausimais gydymo metu.
- Socialiniai darbuotojai – konsultuoja socialiniais ir finansiniais klausimais.

Į reabilitacijos procesą įtraukiami kiekvienais metais tobulinami, nauji pagalbos ir kokybiškesnio gijimo įrankiai – menų terapijos (dailės, šokio judesio, muzikos terapija), užsiėmimai su virtualios realybės (VR) priemonėmis, dėmesingumo programos ir kombinuotos intervencijos – kelių terapinių metodų derinimas – fiziniai pratimai ir kognityvinių funkcijų gerinimo užduotys arba mankšta ir muzikos terapija. Šios priemonės padeda fiziškai, emociškai bei socialiai atsigauti po gydymo, gerina streso valdymo įgūdžius, mažina jaučiamo skausmo ir nuovargio rodiklius (Chang et al., 2024; Huang et al., 2016; SVENSK et al., 2009; Zhou et al., 2015). Alternatyvios terapijos, remiantis tyrimais, gali būti tinkamesnis ir tikslingesnis būdas prieiti prie paciento, suteikti reikiamą pagalbą. Tačiau, pacientės išskiria, kad tradicinę mediciną vertina, kaip būtinybę, o alternatyvias terapijas, kaip papildomą pagalbos įrankį (Klafke et al., 2015).

Lietuvoje reabilitacijos procesas labai panašus – remiantis Nacionalinio vėžio instituto duomenimis, reabilitacijos paslaugos prasideda nuo diagnozės nustatymo ir tęsiasi visą gydymo laikotarpį. Reabilitacijos tikslas atkurti prarastas paciento funkcijas, tarp kurių yra fiziologinis, psichologinis, socialinis ir profesinis funkcionavimas. Reabilitacijos komanda sudaro fizinės medicinos ir reabilitacijos gydytojai, kineziterapeutai, ergoterapeutai, masažuotojai, psichologai, socialiniai darbuotojai ir kt. Taip pat, Valstybinė ligonių kasa suteikia galimybę pacientams laisvai rinktis reabilitacijos įstaigą pagal savo poreikius, norimą lokaciją (Nacionalinis vėžio institutas, 2024).

Taigi, rehabilitacija yra neatsiejamą krūties vėžio gydymo dalis, padedanti pacientams atgauti fizinę, emocinę gerovę bei kitus gyvenimo kokybei svarbias sudedamąsias dalis. Šiam tikslui pasiekti padeda daugiadisciplinė komanda, kuri užtikrina sklandų ir visapusišką priežiūros procesą. Taip pat, alternatyvios terapijos, tokios kaip menų terapija, dėmesingumo, kombinuoti užsiėmimai gali būti priimtinesnis įrankis rehabilitacijai nei standartiniai metodai.

1.5 Dailės terapija psichosocialinėje rehabilitacijoje

Psichikos sutrikimai yra labai opi šių laikų problema. Remiantis Higienos instituto duomenimis, 2023 metais, psichikos ir elgesio sutrikimais (F00-F99) sirgo 347 tūkstančiai Lietuvos gyventojų. Didžiausią dalį sergančiųjų sudaro nuotaikos sutrikimai (F30-F39), kuriais buvo diagnozuoti virš 70 tūkstančių šalies gyventojų, tai sudaro 24 atvejus 1000 gyventojų (Higienos institutas, 2023). Tačiau, tyrimai rodo, kad turinčių psichikos sutrikimus asmenų skaičius yra didesnis, tik ne visi yra linkę ieškoti pagalbos. Šiai dienai vis dar vyrauja įvairios stigmos, dėl kurių žmonės bijo kreiptis į specialistus pagalbos, pvz.: aplinkinių diskriminacija ir atstūmimas, baimė nerasti darbo arba būti atleistam ir kt. (Evans et al., 2023). Dėl siekio daugiau žmonių priartinti prie savo psichinės sveikatos būklės gerinimo, atsiranda vis naujų psichoterapijos atšakų, viena iš jų – dailės terapija. Tai yra palyginti nauja sritis, tačiau, istoriškai, pacientų piešiniai jau nuo XX a. vidurio buvo naudojami neurologiniam ir psichologiniam ištyrimui, siekiant suprasti tam tikras mąstymo, emocijų elgesio ir smegenų funkcijų sutrikimus (Bondi et al., 2017; Deshmukh et al., 2018).

Dailės terapija yra meno terapijos kryptis, kurioje kūrybinė veikla yra naudojama siekiant pagerinti asmens emocinius, psichologinius ir socialinius sutrikimus (Lietuvos dailės terapijos asociacija & Aušra Šūmakarienė, n.d.). Amerikos dailės terapijos asociacija (ang. The American Art Therapy Association) šią terapijos kryptį apibūdina kaip kognityvinių, sensomotorinių funkcijų, savigarbos ir savimonės ugdymą, emocinio atsparumo ugdymą, įžvalgos skatinimą, socialinių įgūdžių gerinimą, vidinių konfliktų mažinimą ir sprendimo būdų atradimą (Hu et al., 2021). Iš pirmo žvilgsnio – dailės terapija skamba kaip terapija, kuri reikalauja turėti ypatingus meninius gebėjimus, tačiau, terapeutui nėra svarbi estetinė piešinio ar kūrinio pusė – svarbu tai, kuo refleksijos metu pasidalina pacientas (Deshmukh et al., 2018). Užsiėmimo metu, asmenys išreiškia savo jausmus ir mintis pasitelkdami kūrybą, tokiu būdu yra lengviau kalbėti įvairiomis temomis, sprendžiamos įvairios psichologinės problemos. Autoriai įvardina, kad piešimas ar

kitokia kūrybos forma padeda „pralaužti“ klientų psichologinį pasipriešinimą ir leidžia atviriau dalintis jausmais, požiūriu į gyvenimą ir emocijomis su kitais. Tokia veikla ugdo emocinį atsparumą, padeda spręsti nerimą keliančius klausimus ir gerina pasitikėjimą savimi (Liang et al., 2023). Dailės terapijos procese dalyvauja vedantis šios srities specialistas, kuris padeda įsitraukti į kūrybinį procesą ir panaudoti piešinius savęs ugdymo ir psichologinių problemų sprendimo tikslais (Lietuvos dailės terapijos asociacija & Aušra Šūmakarienė, n.d.).

Analizuojant literatūrą, didžiausią dalį straipsnių, susijusių su dailės terapija apėmė Alzheimerio liga, vaikai, paaugliai ir dažniausiai minimi tyrimų prioritetai buvo emocijų reguliavimas, nuotaikos ir asmenybės sutrikimų gydymas, pasitikėjimo savimi gerinimas (Liang et al., 2023). Tai patvirtina ir A. Abbing ir bendraautorių (2018) atlikta literatūros analize, ieškant straipsnių susijusių su nerimo tema ir suaugusiais, įtraukimo kriterijus atitiko tik 3 straipsniai iš beveik 800 atitikusių paieškos rezultatus. Straipsniai apėmė įvairias vizualinius metodus ir priemones – mandalų ir koliažų kūrimas, darbai su moliu, naturmorto piešimas, namo ir žmogaus piešimas. Ir gautos išvados parodė, kad dailės terapijos veiksmingumas buvo patvirtintas tyrime su studentais, kurie patyrė nerimą prieš egzaminų sesiją. Atsipalaidavimas, sąlygotas dailės terapijos, leido pagerinti emocijų reguliavimą, pagerino pažintines (kognityvines) funkcijas (Abbing et al., 2018).

Nors dailės terapijos poveikis yra įrodytas psichoemocinės būklės aspektais, tačiau gali būti ir naudinga pagalbinė priemonė ligų diagnozavimui, gaunant papildomos informacijos, kuri gali papildyti įprastinius testavimus (Hu et al., 2021).

Taigi, su psichologiniais sutrikimais susiduria tūkstančiai žmonių, tačiau stebima tendencija, kad žmonės vengia kreiptis pagalbos į specialistus dėl visuomenėje iki šios dienos esančių stereotipų. Dėl siekio efektyviau ir lengviau prieiti prie kiekvieno žmogaus, atsiranda nauji psichosocialinės reabilitacijos metodai, tarp jų – dailės terapija. Jos taikymas padeda įveikti pasipriešinimą ir pagerinti sutrikusias psichoemocines funkcijas ir gyvenimo kokybės aspektus.

1.6 Dailės terapijos poveikis krūties vėžiu sergančioms moterims

Krūties vėžys veikia ne tik iš fizinio funkcionavimą, bet ir psichologinę bei emocinę gerovę. Moterims tenka susidurti su stipriomis emocijomis – šoku, neigimu, kaltinimu, netekties jausmu, nerimu ir kt. Stresas ir neigiamos emocijos yra normalus atsakas į išgirstą onkologinės ligos diagnozę ir gydymą ir trečdalis žmonių, susiduriančių su vėžiu, patiria sekinančias depresijas

pasekmes (Czamanski-Cohen et al., 2019). Literatūroje aprašomi daugiausiai pasikartojantys keliama tikslai apima sudėtingų jausmų ar emocijų išraišką, pasitikėjimo savimi stiprinimą, dėl pakitusio kūno įvaizdžio, nerimo ir streso lygio mažinimas, savęs priėmimo ir vidinių stiprybių atradimo skatinimą. T.W. Puertz ir kt. (2013) atliko tyrimą apie menų terapijas ir išskyrė, kad vis daugiau žmonių, sergančių vėžiu (Jungtinėse Amerikos valstijose) renkasi vieną iš menų terapijos sričių, siekiant pagerinti psichologinius simptomus, susijusius su vėžiu ir jo gydymo sukeltais padariniais. Tyrimo rezultatai parodė, kad menų terapijos pagerino tokius simptomus, kaip nuovargis, stresas, skausmas ir depresija (Puertz et al., 2013). P. Cheng ir bendraautorių (2021) atliktame tyrime, kuriame buvo nagrinėjami 16 straipsnių, tačiau straipsniai orientuoti būtent į dailės terapijos poveikį, reikšmingo pokyčio nebuvo pastebėta miego sutrikimams, pykčio valdymui, energingumui ir streso lygio sumažėjimui. Tačiau, išvados parodė teigiamą poveikį gyvenimo kokybės gerinimui, depresijos, nerimo, nuovargio, skausmo simptomams (Cheng et al., 2021). Šiam teiginiui pritaria ir J. Czamanski-Cohen ir kt (2019), atliktame kokybiniame tyrime, kuriame dalyvavo 17 krūties vėžiu sergančių moterų, bandė išsiaiškinti kaip šios tyrimo dalyvės pritaikė dailės terapiją savo psichosocialiniams poreikiams tenkinti ir rezultatuose gavo išvadą, kad dailės terapija padėjo išreikšti savo emocijas ir išsiugdyti didesnę emocijų apdorojimo gebėjimą (Czamanski-Cohen et al., 2019).

Taigi, krūties vėžiu sergančios moterys susiduria su daugybe paveiktų sričių, literatūroje dažniausiai aprašomi dailės terapijai keliama tikslai susiję su gyvenimo kokybės, sudėtingų jausmų raiškos, savęs priėmimo ir nerimo bei streso gerinimu.

Apibendrinimas

Krūties vėžys – vienas iš dažniausiai diagnozuojamų pyktybinių navikų moterims. Krūties vėžio susirgimams įtaką daro modifikuojami rizikos veiksniai, tokie kaip žalingi įpročiai, nutukimas, fizinio aktyvumo trūkumas, netinkama mityba ir kt, bei nemodifikuojami veiksniai, tarp kurių yra amžius, lytis, BRCA1 ir BRCA2 genų mutacijos, šeimos istorija susijusi su krūties vėžio susirgimais. Krūties vėžio prevencija ir greitas ligos aptikimas gali padėti sumažinti riziką arba palengvinti ligos procesą. Krūties vėžiu sergančios moterys susiduria su daugybe iššūkių, paveiktos sritys apima nepasitikėjimą savimi dėl pakitusios išvaizdos ir prarastų kasdienių rolių kontrolės, emocinius, socialinius, kognityvinius sutrikimus. Onkologinės ligos diagnozė sukrečia ne tik pacientus, bet ir juos supančią aplinką, artimuosius bei draugus, todėl svarbu atvirai kalbėtis

šia tema, kreiptis pagalbos į specialistus, jeigu jaučiamoms emocijoms suvaldyti reikia efektyvių įrankių ir metodų. Dailės terapija yra mokslškai pagrįstas ir saugus metodas, kuris gali padėti krūties vėžiu sergančioms, remisijos stadijoje esančioms moterims arba artimiesiems įveikti psichologinius sunkumus, padėti geriau pažinti ir kontroliuoti savo jausmus ir emocijas bei gerinti pasitikėjimo savimi ir vidinių stiprybių įgalinimą.

II. EMPIRINIS TYRIMAS

2.1 Tyrimo metodika

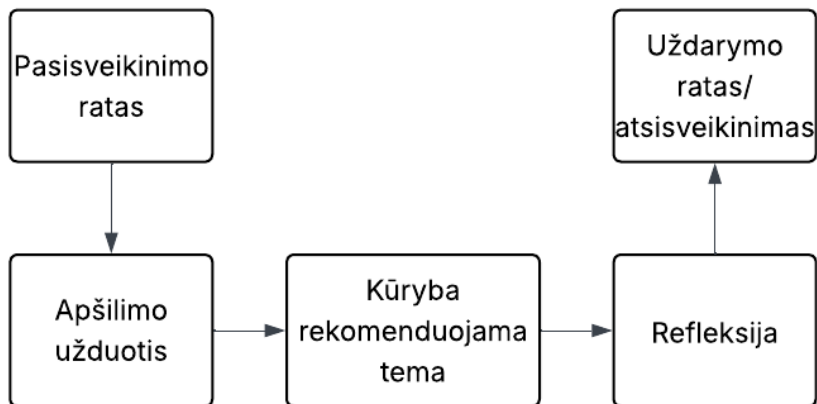
2.1.1 Tyrimo organizavimas ir eiga

Ekperimentinis tyrimas buvo atliktas pagalbos onkologiniams ligoniams asociacijoje („POLA“) Vilniuje, o terapiniai užsiėmimai vedami Lietuvos medicinos bibliotekos patalpose. Su „POLA“ pasirašyta sutartis ir gautas sutikimas organizuoti dailės terapijos užsiėmimus su šios bendruomenės nariais, sutartyje nurodomas poreikis pristatyti tyrimo rezultatus, siekiant išsiaiškinti tokio pobūdžio veiklų naudą ir ateityje organizuojamų veiklų poreikį. Pasirinktas mišrus tyrimo būdas, kuris leidžia pamatyti psichoemocinės būklės ir gyvenimo kokybės pokytį iš piešinių analizės, refleksijų ir klausimyno prizmių, o tai gali padėti geriau suprasti onkologinių pacientų poreikius ir taikytų metodų veiksmingumą.

Dailės terapijos užsiėmimų ciklo trukmė - nuo 2025-01-22 iki 2025-03-28. Tiriamosios dalyvavo 10 dailės terapijos užsiėmimų, užsiėmimo trukmė apie 1,5 valandos, vieną kartą per savaitę. Į tyrimą buvo kviečiamos 24 moterys, su galimybe, kad bus atkrytis. Kadangi optimalus dalyvių skaičius terapijoje yra 8-10, tiriamosios galėjo rinktis iš dviejų savaitės dienų (Alwledat et al., 2023; Carr et al., 2023). Nors moterys dalyvavo skirtingose grupėse, dailės terapija buvo taikoma įdentiška – skiriamos tos pačios apšilimo užduotys ir temos, sąlygos buvo įdentiškos, todėl toliau šios abi grupės bus laikomos tiriamąja grupe.

Užsiėmimo struktūra – pasisveikinimo ratas, esant poreikiui – apšilimo užduotis, kūrybinė veikla tam tikra tema – trukmė apie 30-40 min., refleksija/aptarimas ir grupės rato uždarymas.

1 pav. Dailės terapijos užsiėmimo struktūra.



Dailės terapijos patalpa buvo privati, dalyvėms buvo suteiktos visos reikiamos kūrybos priemonės – A3 ir A4 formato lapai, įvairių dydžių teptukai, skysti dažai (akvarelė, akrilas, gvašas), pieštukai, vaškinės ir pastelinės kreidelės, flomasteriai. Užsiėmimų metu buvo vedami tyrėjo užrašai, kurie susideda iš dalyvių reakcijų į temas ar procesus, refleksijos, įsitraukimas į procesą, naudojamos priemonės ir kūrybos metodai.

Gruodžio mėnesį gautas „POLA“ sutikimas rinkti grupes ir suteikta pagalba parengiant pranešimą. Sausio 13 d. buvo išsiųsti elektroniniai laiškai krūties vėžiu sergančioms arba remisijoje esančioms moterims, dalyvaujančioms „POLA“ programoje. Sausio 22 ir 24 dienomis vyko pirmieji užsiėmimai, kurių metu buvo išdalinti sutikimai dalyvauti tyrime bei paruoštas klausimynas. Paskutinio užsiėmimo metu, kovo 26 ir 28 dienomis, vyko antrinis moterų testavimas, užpildytas tas pats klausimynas. Pasibaigus dailės terapijos sesijoms, klausimyno rezultatai buvo vedami į *MS Excel* kompiuterinę programą ir prasidėjo duomenų analizės etapas.

2.2 Tyrimo dalyvių atranka

Tyrime dalyvavo moterys, turinčios krūties vėžio diagnozę ir turinčios prieigą prie „POLA“ siūlomų paslaugų. Dalyvės buvo informuotos apie būsimus dailės terapijos užsiėmimus per elektroninį paštą. Skelbime buvo pateikta informacija apie dailės terapiją, tyrimą, tikslą, tiriamąją grupę ir prisegta registracijos nuoroda. Užsiregistravo 24 moterys, tačiau tyrimo eigoje dalyvių skaičius kito dėl pablogėjusios sveikatos būklės, netinkamos diagnozės ir kitų asmeninių priežasčių, todėl galutinis tiriamas dalyvių skaičius - 15. Siekiant išpildyti tyrimo tikslą, dalyviai tyrimui buvo atrenkami pagal žemiau pateiktus kriterijus.

Įtraukimo kriterijai:

- Moterys, turinčios krūties vėžio diagnozę;
- Dalyvių amžius nuo 40 metų;
- Pagalbos onkologiniams ligoniams asociacijos („POLA“) nariai.
- Galimybė atvykti į užsiėmimus;
- Gyvenamoji vieta – Vilniaus miestas.

Neįtraukimo kriterijai:

- Moterys, neturinčios krūties vėžio diagnozės;
- Moterys, kurios atvyko į mažiau nei 50% užsiėmimų;
- Gyvenamoji vieta – ne Vilnius.

2.3 Tiriamoji imtis

Tyrimą sudarė 15 moterų, turinčių krūties vėžio diagnozę – įtrauktos moterys buvo remisijos stadijoje arba tyrimo atlikimo laikotarpiu gydėsi onkologinę ligą. Tiriamųjų amžiaus vidurkis buvo 57 metai ($SN = \pm 9.29$), kurioje jauniausios tiriamosios amžius buvo 42 metai, o vyriausios – 79 metai.

Visoms tyrimo dalyvaušioms moterims buvo priskirti kodai, siekiant užtikrinti konfidencialumą. Į lentelę įtraukta tik tyrimui aktuali informacija – amžius, užimtumas, šeimyninė padėtis ir ligos stadija (žr. 1 lentelė).

1 lentelė. Duomenys apie tyrimo dalyves

Tiriamosios kodas	Amžius	Užimtumas	Šeimyninė padėtis	Ligos stadija
A1	43 m.	Dirbanti (nenorėjo atskleisti)	Vieniša	Taikomas gydymas
A2	79 m.	Pensijoje	Našlė	Taikomas gydymas
A3	70 m.	Pensijoje	Ištekėjusi	Taikomas gydymas
A4	57 m.	Valstybės tarnautoja, teisininkė	Vieniša	Remisija
A5	65 m.	Nedirba	Ištekėjusi	Remisija
A6	53 m.	Finansininkė, auditorė	Ištekėjusi	Remisija
A7	60 m.	Grožio srities specialistė	Našlė	Remisija
A8	56 m.	Finansininkė	Ištekėjusi	Taikomas gydymas
A9	51 m.	Samdoma darbuotoja	Ištekėjusi	Remisija
A10	45 m.	Dėstytoja/laisvai samdoma darbuotoja	Turi partnerę	Taikomas gydymas
A11	57 m.	Finansininkė	Ištekėjusi	Remisija

A12	57 m.	Dirbanti (nenorėjo atskleisti)	Vieniša	Taikomas gydymas
A13	58 m.	Nedirba	Ištekėjusi	Taikomas gydymas
A14	42 m.	Nedirba	Ištekėjusi	Taikomas gydymas
A15	59 m.	Biologė	Ištekėjusi	Remisija

Analizuojant ligos stadijos duomenis, gautas pasiskirstymas - 7 moterys (47 proc.) yra remisijos stadijoje, o likusios 8 moterys (53 proc.) yra gydymo procese (žr. 1 pav.).

2 pav. Tyrimo dalyvių pasiskirstymas pagal ligos stadiją



2.4 Tyrimo etika

Tyrimo dalyvėms buvo užtikrinama saugi ir konfidenciali erdvė kūrybai, dalinimuisi ir išgyvenimams, užsiėmimai buvo privačiame kabinete, mažo užimtumo pastate. Visos dalyvės žodžiu buvo supažindintos su tyrimo eiga, taip pat gauti ir spausdinti sutikimai su visa informacija apie tyrimą ir jo eigą, konfidencialumo ir anonimiškumo užtikrinimą (žiūrėti prieduose). Dalyvės taip pat sutiko pasidalinti savo kūryba ir refleksijomis baigiamojo darbo tikslams. Gautoje medžiagoje, siekiant užtikrinti anonimiškumą bei konfidencialumą – tyrimo dalyvėms priskirti kodai ir pakeisti vardai. Moterys buvo informuotos, kad bet kada gali nutraukti dailės terapijos sesijas, net nesuteikus informacijos tyrėjai apie nutraukimo priežastis.

2.5 Tyrimo duomenų rinkimo instrumentai

Kiekybiniai tyrimo metodai

Šiam metodui atlikti buvo naudojama anketinė apklausa – klausimynas, sudarytas iš dviejų dalių: pirmoji dalis – duomenys apie pacientą (demografiniai duomenys - amžius, lytis, šeimininė padėtis išsilavinimas/užimtumas, gyvenamoji vieta; ligos stadija), antroji dalis – sutrumpintas „EORTC QLQ-C30“ ir jo papildinys “BR23” į lietuvių kalbą išverstas klausimynas. Prieš taikant klausimyną tyrimo dalyvėms, buvo užpildyta ir nusiųsta užklausa į EORTC organizaciją ir gautas leidimas naudoti anketas šiam baigiamajam darbui.

EORTC QLQ-C30 ir BR23 klausimynas, skirtas krūties vėžiu sergančių žmonių gyvenimo kokybei įvertinti.

Tai Europoje atliktų onkologinių tyrimų ir gydymo organizacijos (EORTC) sukurti klausimynai, skirti onkologinėmis ligomis sergančių pacientų gyvenimo kokybės vertinimui – būklės stebėjimui atliekant gydymą arba gydymo poveikio ištyrimui (*EORTC Quality of Life*, 2025).

QLQ-C30 – skirtas ir tinkamas visiems onkologiniams pacientams, vertinama gyvenimo kokybė ir su sveikata susiję aspektai. Anketoje yra 30 klausimų, kurie apima fizinę būklę, darbinę veiklą, emocinę būklę, kognityvines ir socialines funkcijas, taip pat įtraukiami klausimai apie juntamus simptomus – nuovargį, skausmą, pykinimą ir vėmimą, dusulį, nemigą, apetitą.

QLQ-BR23 – skirtas būtent krūties vėžio įvertinimui. Šie du testai dažniausiai naudojami kartu, siekiant kuo tikslesnio būklės ir gyvenimo kokybės įvertinimo. BR-23 anketą sudaro 23 klausimai, vertinamas kūno įvaizdis, lytinis gyvenimas, ateities perspektyvos. Klausimai specifiški krūties vėžio diagnozei – pažeistos krūties srityje jaučiami simptomai (niežulys, skausmas, patinimas ir kt.), rankų funkcija, neigiami gydymo poveikiai (plaukų slinkimas).

Anketų klausimai pateikiami su galimais 4 balų įvertinimais pagal Likerto skalę, kurioje 1 balas reiškia „Visai ne“, 2 balai – „Šiek tiek“, 3 balai – „Vidutiniškai“ ir 4 balai – „Labai“, išskyrus du klausimus (QLQ-C30 anketoje) apie bendrą sveikatos būklę, jie vertinami 7 balų skale. Gauti atsakymai konvertuojami pagal EORTC pateiktas formules. Funkcinėse skalėse aukštesni balai reiškia geresnę būklę, o simptominių skalių balai reiškia blogesnę būklę.

Naudotas tyrėjos sukurtas, kuriame buvo atrinkta 30 klausimų, kurie buvo suskirstyti į 10 kategorijų – fizinis funkcionavimas; emocinė ir psichologinė būklė; kognityvinė funkcija;

socialinis funkcionavimas; kūno įvaizdis; ateities perspektyvos; pažeistos krūties simptomai; rankų funkcijos simptomai; plaukų slinkimas; bendra sveikatos būklė. Taip pat, šios kategorijos skirstomos į funkcinės ir simptomines skales bei bendrą sveikatos įvertinimą, tai pavaizduota 2 lentelėje.

2 lentelė. *Funkcinių, simptominių skalų ir bendros sveikatos būklės įvertinimo pasiskirstymas*

Funkcinė skalė (0-blogai; 100-gerai)	Simptominė skalė (0-gerai; 100-blogai)	Bendra sveikatos būklė (0-blogai, 100-gerai)
Fizinis funkcionavimas	Pažeistos krūties simptomai	Bendra sveikatos būklė
Emocinė ir psichologinė būklė	Rankų funkcijos simptomai	
Kognityvinė funkcija	Plaukų slinkimas	
Socialinis funkcionavimas		
Kūno įvaizdis		
Ateities perspektyvos		

Dailės terapijos kokybiniai tyrimo metodai

Šiame tyrime, piešinių analizavimui, pasirinktas kokybinis turinio analizės metodas, siekiant kuo geriau įsigilinti į gilesnes moterų, sirgusių krūties vėžiu patirtis, emocijų išraiškos reikšmės sukurtuose darbuose. **Kokybinė turinio analizė** – indukcinio tipo duomenų analizės metodas, kuris leidžia sistemingai išskirti prasmingus pastebėjimus, temas iš vaizdinių, verbalinių ir simbolinių duomenų. Krippendorff aprašo, kad tai sistemingas, objektyvus ir kokybinis turinio aprašymas ir interpretavimas, siekiant išreikšti duomenyse paslėptas gilesnes reikšmes, simbolius ir struktūras. Turinio analize siekiama suprasti ką tam tikri žodžiai ar simboliai reiškia kultūriniame, socialiniame ar psichologiniame kontekste. (Klaus Krippendorff, 2004).

Išskiriami pagrindiniai turinio analizės etapai:

- Simbolių identifikavimas;
- Kategorijų sukūrimas;
- Duomenų analizė ir interpretacija (Klaus Krippendorff, 2004).

Autorė Neuendorf knygoje „The Content Analysis Guidebook“ (2002) išskiria, kad labai svarbu atsižvelgti ir į kūrinio autoriaus komunikaciją, ką reiškia tam tikri išsireiškimai, kam jie skirti ir kaip jie veikia aplinkinius (Kimberly A. Neuendorf, 2002).

Analizė grindžiama indukciniu požiūriu, aprašomos temos, piešinių grupavimas vyko atsižvelgiant į dalyvių piešinių ir refleksijų paaiškinimą. Siekiant kokybiškai ir tiksliai perteikti dalyvių patirtis, kiekvieno dailės terapijos užsiėmimo metu buvo vedami tyrėjo užrašai, dienoraštis. Jis buvo pildomas po apšilimo užduočių, siekiant labiau suprasti dalyvių pirminę emocinę būseną, aprašomos reakcijos į pasiūlytą to užsiėmimo temą, kūrybinis procesas, priemonių pasirinkimai ir energijos lygiai kūrybos metu. Po to tyrėjos užrašuose atsirasdavo ir refleksijos metu išsakytos mintys. Įžvalgų pagrindimui buvo naudojami empiriniai pavyzdžiai – dalyvių piešiniai, citatos, tokiu būdu sudaroma galimybė visiems skaitantiems darbą susidaryti panašų kontekstą apie kiekvieną dalyvį.

Piešiniai buvo vertinami kaip saviraiškos priemonė, vizualiai įžvelgiami elementai, tokie kaip spalvos, erdvės užpildymas, kūrybos priemonių pasirinkimas, simboliai yra atspindys emociniams išgyvenimams, santykiams su savimi, artimaisiais ir stipriai gyvenimą pakeitusią ligą. Pirmiausia, kiekvienos dalyvės piešiniai buvo analizuojami individualiai, vėliau, lyginant visų grupės dalyvių piešinius, buvo rasti panašūs, bendras temas atspindintys simboliai. Bendri išryškėję simboliai buvo vertinami platesniame kontekste, atsižvelgiant į bendrą dalyvių bruožą – onkologinę ligą ir išgyvenimus kilusius su šia gyvenimo patirtimi.

Simbolių reikšmės ir interpretavimas rėmėsi į refleksijų metu išgirstus pasidalinimus, tyrėjos nuomone ir simbolių žodynus. Skirtingų šaltinių naudojimas leido priimti tikslesnes interpretacijas. Simboliai buvo grupuojami pagal tyrimą atspindinčias kategorijas – emocinius sunkumus išgyventi padedantys veiksniai, artimieji, gamtos objektai (augalai, gėlės).

Remiantis piešinių analize ir atsakymais į EORTC QLQ-C30 ir QLQ-BR23 klausimyną, galima palyginti, ar piešiniuose matomi simboliai, pokyčiai turi sąsajų su klausimyno atsakymais.

Kokybinei tyrimo dalyje pasirinktos 3 dalyvės – viena dalyvė yra remisijos stadijoje ir dvi dalyvės užsiėmimų metu gydėsi krūties vėžį. Šios moterys buvo atrinktos piešinių analizei, nes dalyvavo daugiau nei 90 proc. užsiėmimų, Janina ir Inga dalyvavo visuose. Taip pat, atsižvelgiau į refleksijų ir kūrybinę raišką, šios dalyvės stipriai įsitraukė į kūrybinį procesą. Joms suteikti pakeisti vardai.

3 lentelė. Piešinių analizei pasirinktų moterų duomenys.

Tiriamosios vardas	Amžius	Užimtumas	Šeimyninė padėtis	Ligos stadija
Janina (A8)	56 m.	Finansininkė	Ištekėjusi	Taikomas gydymas
Inga (A6)	53 m.	Finansininkė, auditorė	Ištekėjusi	Remisija
Nijolė (A14)	42 m.	Nedirba	Ištekėjusi	Taikomas gydymas

Statistinė duomenų analizė

Statistinė duomenų analizė ir duomenys apdoroti naudojant Microsoft Office Excel naujausio leidimo programą ir internete pasiekiamas Wilcoxon Signed rank, Mann Whitney U ir Shapiro-Wilk testų skaičiuokles (Statistics Kingdom, n.d.-c, n.d.-b, n.d.-a). Normalumui patikrinti buvo naudojamas Shapiro-Wilk testas. Prieš ir po rodiklių palyginimui buvo naudotas Wilcoxon Signed rank testas. Normalumo kriterijus atitinkančių duomenų rezultatai papildomai buvo skaičiuojami su poriniu T-testu. Remisijoje ir gydymo etape esančių tyrimo dalyvių rezultatų palyginimui buvo naudojamas Mann Whitney U testas. Duomenys buvo laikomi statistiškai reikšmingais, kai gauta p reikšmė buvo mažesnė už 0,05.

Patikrinus iš klausimynų surinktų duomenų skirstinių normalumą, ne visi rezultatai atitiko šį kriterijų, todėl siekiant vientisumo duomenų analizėje, pasirinkau naudoti Wilcoxon Signed Rank testą ir lentelėje duomenis pateikti naudojant medianas ir IQR reikšmes. Mediana – vidurinė reikšmė didėjimo tvarka išdėstytuose duomenyse – ji parodo centrinę tendenciją. IQR (angl.interquartile range) – tvarpkvartilinis rėžis, kuris parodo skirtumą tarp trečiojo (Q3) ir pirmojo (Q1) kvartilių. Taip pat, šis rodiklis parodo, vidurinių duomenų išsidėstymo plotą.

Atsižvelgiant į tai, kad porinis T-testas yra tikslesnis įrankis pokyčiui matuoti, atlikti skaičiavimai ir su normalumo sąlyga atitinkančiais duomenimis. Tokiu būdu galima bus tiksliau išmatuoti taikytos dailės terapijos poveikį. Remisijos ir gydymą gaunančių moterų grupėms palyginti buvo pasirinktas Mann Whitney U testas, siekiant išlaikyti nuoseklumą duomenų analizėje. Kadangi ne visi skirstiniai atitinka normalumo sąlygą ir tiriamoji imtis yra maža, būtent tokių duomenų analizavimui tinkamas šis testas.

III. TYRIMO REZULTATAI IR JŲ APTARIMAS

3.1 Statistinių duomenų analizė

3.1.1 EORTC QLQ-C30 ir BR23 klausimynų rezultatai naudojant

Wilcoxon Signed Rank testą

Apskaičiuotų duomenų įvertinimai neatitiko normalumo kriterijaus, todėl rezultatai buvo skaičiuojami naudojant Wilcoxon Signed Rank testą ir apskaičiuotas medianų bei IQR rodiklių pokytis. Analizuojant gautus rezultatus, remiantis Wilcoxon Signed Rank testu, statistiškai reikšmingas pokytis gautas fizinio aktyvumo, emocinės ir psichologinės būklės, emocinio funkcionavimo ir rankos funkcijos simptomų rezultatuose (žr. 4 lenetelę). Kategorijų, kuriose buvo gautas statistiškai reikšmingas pokytis, p reikšmės lentelėje yra pažymėtos spalviškai. Šiose kategorijose padidėjo ir medianų reikšmės, kas rodo pagerėjusius būklės rodiklius.

Didžiausi medianų pokyčiai buvo gauti ateities perspektyvos (pokytis – 33 balai) ir kognityvinės funkcijos (pokytis – 33 balai) kategorijose, nors skaičiuojant rezultatus su neparametriniu testu, ateities perspektyvos kategorijos rezultatai nebuvo statistiškai reikšmingi. Mažiausiai medianos pakito rankų funkcijos simptomų (pokytis 0 balų – medianos nepakito) ir emocinės ir psichologinės būklės (pokytis 9 balai) rodikliai.

Vertinant IQR rodiklius, panašiausi klausimynų dalyvių atsakymai prieš tyrimą gauti rankų funkcijos simptomų kategorijoje (22 balai), o labiausiai išsiskyrę duomenys buvo fiksuojami plaukų slinkimo kategorijoje (67 balai). Toks duomenų pasiskirstymas buvo nuspėjamas, nes ne visos moterų dailės terapijos sesijų metu susidūrė su plaukų slinkimo simptomu. Didžiausias šio rodiklio pokytis nustatytas ateities perspektyvos kategorijoje (33 balai), pagerėjo bendras moterų nusiteikimas dėl ateities.

Taigi, apibendrinant duomenis, naudojant Wilcoxon Signed Rank testą, statistiškai reikšmingas pokytis buvo nustatytas keturiose kategorijose (fizinio aktyvumo, emocinės ir psichologinės būklės, emocinio funkcionavimo ir rankos funkcijos simptomų), medianos labiausiai padidėjo ateities perspektyvų ir kognityvinės funkcijos kategorijose, didžiausias IQR pokytis nustatytas taip pat ateities perspektyvos kategorijoje.

4 lentelė. EORTC QLQ-C30 ir BR23 klausimyno rezultatų kitimas prieš ir po dailės terapijos, naudojant Wilcoxon Signed rank testą.

Kategorija	Rezultatai prieš tyrimą		P reikšmė	Rezultatai po tyrimo	
	Mediana	IQR		Mediana	IQR
Fizinis aktyvumas	53,33	40	p<0,05	66,22	33
Emocinė ir psichologinė būklė	66,66	37	p<0,05	75	25
Kognityvinė funkcija	50	42	p<0,05	83,33	24,5
Socialinė funkcija	66,66	33	p>0,05	83,33	33
Kūno įvaizdis	50	34	p<0,05	66,66	50
Ateities perspektyvos	33,33	67	p>0,05	66,66	34
Pažeistos krūties simptomai	33,33	34	p>0,05	16,66	16
Rankų funkcijos simptomai	11,11	22	p<0,05	11,11	22
Plaukų slinkimas	33,33	67	-	0	66,5
Bendras sveikatos ir gyvenimo kokybės įvertinimas	33,33	25	p>0,05	16,66	16

3.1.2 EORTC QLQ-C30 ir BR23 klausimynų rezultatai naudojant T-testą

Atsižvelgiant į tai, kad porinis T-testas yra tikslesnis įrankis pokyčiui matuoti, atlikti skaičiavimai ir su normalumo sąlygą atitinkančiais duomenimis. Tokiu būdu galima tiksliau išmatuoti taikytos dailės terapijos poveikį. Normalumo sąlygą atitiko fizinio aktyvumo, emocinės ir psichologinės būklės, kognityvinio funkcionavimo ir pažeistos krūties funkcijos rodikliai.

Keturios kategorijos (fizinis aktyvumas, emocinė ir psichologinė būklė, kognityvinis funkcionavimas ir rankų funkcijos simptomai) turėjusios normalųjų skirstinių patikrinus poriniu T-testu, parodė statistiškai reikšmingą vidutinių prieš ir po dailės terapijos rezultatų pokytį.

Statistiškai reikšmingus pokyčius pasiekę rezultatai spalviškai pažymėti 5 lentelėje. Tokius pačius rezultatus parodė ir Wilcoxon Signed rank testas.

Lyginant rezultatų vidurkių skirtumus, daugiausiai pakito kognityvinės funkcijos (pokytis – 27,79 balai) ir emocinės bei psichologinės būklės (pokytis – 16,67 balai) rodikliai, o mažiausias vidurkių skirtumas nustatytas bendros sveikatos būklės rodikliuose (pokytis – 7,22 balai)

Kitose kategorijose statistiškai reikšmingas poveikis nebuvo pasiektas dėl galimų priežasčių – per maža tiriamoji imtis, per trumpos intervencijos (dailės terapijos) laikotarpis (10 užsiėmimų). Taip pat, atsižvelgiant į tai, kad beveik pusė tiriamųjų (n=7) buvo remisijos stadijoje, o likusios (n=8) buvo vėžio gydymo etape, stipriai skyrėsi jaučiami simptomai. Šis skirtumas labiausiai atsispindėjo pažeistos krūties ir plaukų slinkimo skiltyje.

Apibendrinant, **statistiškai reikšmingas pokytis gautas fizinio aktyvumo, emocinės ir psichologinės būklės, emocinio funkcionavimo ir rankos funkcijos simptomų rezultatuose**, labiausiai po dailės terapijos pagerėjo kognityvinės funkcijos kategorija.

5 lentelė. EORTC QLQ-C30 ir BR23 klausimyno rezultatų kitimas prieš ir po dailės terapijos, naudojant porinį T-testą.

Kategorija	Rezultatai prieš tyrimą	P reikšmė	Rezultatai po tyrimo
	Vidurkis(±SN)		Vidurkis(±SN)
Fizinis aktyvumas	53,33±20,31	p<0,05	66,22±18,93
Emocinė ir psichologinė būklė	58,89±26,06	p<0,05	75,56±16,2
Kognityvinė funkcija	47,77±25,87	p<0,05	75,56±20,76
Rankų funkcijos simptomai	30±21,78	p<0,05	20,55±14,04
Bendra sveikatos būklė	27,78±16,27	p>0,05	20,56±13,31

3.1.3 EORTC QLQ-C30 ir BR23 klausimynų rezultatų pasiskirstymas tarp gydymo ir remisijos stadijose esančių moterų

Atsižvelgiant į tai, kad tiriamųjų grupę sudarė moterys, kurios aktyviai gydos krūties vėžį ir moterys, esančios remisijos stadijoje, nuspręsta palyginti rezultatus ir šiame grupės

pasiskirstyme. Remisijoje esančių moterų grupę sudaro 7 moterys, o gydymas taikomas 8 moterims.

Apibendrinant šią duomenų grupę, gauti rezultatai rodo, kad duomenys gana panašiai pasiskirstę tarp remisijoje esančių moterų ir gydymą gaunančių moterų, **nenustatytas nei vienas statistiškai reikšmingas skirtumas tarp grupių**. Šie duomenys pateikti 6 lentelėje. Plaukų slinkimo ir bendros sveikatos būklės įvertinimai ($p=1$), atsitinka gana retai, o tokia p reikšmė reiškia, kad duomenys tarp grupių yra per daug panašūs, kad juose galima būtų išvelgti skirtumus. Taigi, nors vieną grupę sudarė remisijoje esančios moterys, o kitą – besigydančios moterys, atsakymai į EORTC QLQ - C30 ir BR23 klausimynus buvo pasiskirstę panašiai. Šiam rezultatui įtakos galėjo turėti per maža tiriamoji imtis.

6 lentelė. *Besigydančių krūties vėžį ir remisijose esančių moterų grupių rezultatų palyginimas prieš ir po dailės terapijos*

Kategorija	Grupių rezultatų skirtumas PRIEŠ dailės terapija	Grupių rezultatų skirtumas PO dailės terapijos
Fizinis aktyvumas	($p=0,3484$)	($p=0,6808$)
Emocinė būklė	($p=0,8158$)	($p=0,7662$)
Kognityvinė funkcija	($p=0,6358$)	($p=0,4046$)
Socialinė funkcija	($p=0,4795$)	($p=0,8564$),
Kūno įvaizdis	($p=0,8137$)	($p=0,7217$)
Ateities perspektyvos	($p=0,5443$)	($p=0,9494$)
Pažeistos krūties simptomai	($p=0,7251$)	($p=0,5411$)
Rankų funkcijos simptomai	($p=0,6345$)	($p=0,952$)
Plaukų slinkimas	($p=0,4823$)	($p=1$)
Bendra sveikatos būklė	($p=0,8589$)	($p=1$)

3.2 Janinos piešinių analizė

Janina dalyvavo visuose 10 užsiėmimų, juose buvo labai atvira ir nuoširdi. Nuo pirmo užsiėmimo drąsiai kūrė ir dalinosi refleksijų metu, domėjosi kitomis grupės dalyvėmis. Drąsus ir atviras dalinimasis paskatino ir kitas dalyves labiau įsitraukti į procesus. Dailės terapijos užsiėmimų ciklo metu, Janina gydėsi onkologinę ligą, tačiau išliko pozityvi, dalinosi ateities perspektyvomis ir planais, stipriai įsijausdavo į pasiūlytas temas ir kūrybinį procesą. Dalinosi, kad anksčiau piešdavo, tai atsispindėjo jos minčių raiška piešiniuose, nebijojo eksperimentuoti su skirtingomis priemonėmis bei lapo dydžiu.

3.2.1 Pirma piešinių grupė - Gamtos tema/augalų ir gėlių simbolis



Nr. 1



Nr. 2



Nr. 3



Nr. 4



Nr. 5



Nr. 6

- Piešinyje Nr. 1 pavaizduota raudona gėlė, piešinio centre. Aplink auga kiti augalai. Piešinio viršuje pavaizduota šviečianti saulė, prasiskverbianti pro debesis. Pasirinktas A3 formato lapas,. Pasirinkta priemonė – akvarelė.
- Piešinys Nr. 2 padalintas į keturias pakankamai lygias dalis, šiam skirstymui naudojami akmenys. Vaizduojami tikroviški skirtingi augalai – kaktusas, rugiagėlė, rožės, ramunės, medis, ir medžio šaka. Pavaizduoti augalai, išskyrus medį, yra žydintys. Piešinys vaizduoja keturias moters dalis – ką norėtų pasodinti, ką norėtų

išrauti, ką norėtų ugdyti ir ką norėtų paslėpti po žeme. Pasirinktas A4 formato lapas, akvarelė.

- Piešinys Nr. 3 yra padalintas į dvi dalis. Vienoje pusėje vaizduojamas medus, obuolys, aukštakulniai, gėlės. Pasirinktos spalvos geltona, violetinė, rausva – švelnios. Kitoje pusėje vaizduojama moteris, pasipuošusi, su raudona skrybele ir ilga suknele, ją puošia ilgi šviesiai rudos spalvos plaukai. Beveik pusę antros pusės lapo dalies užima gėlių puokštė. Dešiniame lapo kampe vaizduojamas pakeltas nykštys. Šioje pusėje spalvos – žalia, ruda, geltona maišosi tarpusavyje, yra griežtesnės, ne tokios švelnios. Pasirinktas A3 formato lapas, akvarelė ir koliažas.
- Piešinyje Nr. 4 pavaizduota gamta, vabalas, tekantis vanduo, dvi širdys, artimieji, dovana, kalbas ir langas. Piešinio viduryje tekantis ornamentas, vaizduojantis moters kūno siluetą, tarsi dalina lapą per pusę. Vaizduojamiems daiktams priskirti pavadinimai – džiaugsmas, pyktis, abejingumas, meilė, liūdesys, gerumas, baimė ir nuostaba. Pasirinktas popieriaus formatas A3 ir akvarelė.
- Piešinyje Nr. 5 vaizduojami močiutės kepti blynai, gėlės vaizduoja močiutės aistrą rinkti žoleles ir virti arbata, aplink blynus vaizduojami giminaičiai, pusbroliai ir pusseserės, kurie mėgaudavosi močiutės blynais ir vienas kito kompanija. Pasirinktas popieriaus formatas A3 ir guašas.
- Piešinyje Nr. 6 pavaizduota rugiagėlė, aplinkui auga kiti augalai, tačiau fonas, palyginus su rugiagėle labia blankus. Pasirinktas A4 formatas ir vaškinės kreidelės.

Stebint šią piešinių grupę yra matomas augalų ir gėlių motyvų pasikartojimas. Analizuojant šią piešinių grupę, dėmesys buvo skiriamas tik šiems simboliams.

Augalų ir gėlių grupėje buvo 7 iš 10 Janinos darbų. Gėlės dailės terapijoje gali simbolizuoti grožį, trapumą, laikinumą (Paige Johnson, 2019). Taip pat, tai saugus objektas, ypač pirmųjų užsiėmimo metu, kadangi visi tam tikro stiliaus gėlę geba piešti nuo vaikystės, nepalieka daug vietos netobulumams.

Darbuose Nr. 2,3,4,7 vaizduojamas lapo padalinimas į dvi ar daugiau dalių. Dailės terapijoje lapo padalinimas gali būti interpretuojamas kaip vidinio konflikto, dualumo arba skirtingų psichologinių būsenų bei gyvenimo etapų vaizdavimas. Piešinyje Nr. 2 padalinimas tapo reikalingas dėl dailės terapijos temos – mano vidinis sodas. Šio užsiėmimo metu buvo prašoma pavaizduoti ką norėtusi užauginti, ką norėtusi paslėpti po žeme, ką norėtusi pasėti ir ką norėtusi išrauti. Taigi, padalinimas šiuo atveju parodo tiesioginį užduoties įvykdymą, viską surikiuojant į vietas. Skiriamą dalį įvardino kaip takelius. Langelyje “kas dabar auga” sudėjo *daug visko*, ir

pastebėjo, kad gavosi *chaosas*, bet svarbiausios dalys tikėjimas, rūpestis kitais. Atsižvelgiant į tai, kad Janina šį langelį įvardina, kaip chaosą, lapo suskirstymas gali reikšti ir struktūros poreikį gyvenime, refleksijos metu akcentuoja laiko svarbą, jo tikslingą paskirstymą, galbūt toks dažnas (4 iš 10 piešinių) piešiniuose vaizduojamas lapo padalinimas leidžia rasti struktūrą ir tvarką kūryboje. Taip pat, autoriai pastebi, kad pacientai, kurie yra susidūrę su traumomis ar ligomis, piešiniuose naudoja ribas ar padalimus, siekiant atkurti vidinę tvarką, suvaldyti emocinį chaosą (Cathy A. Malchiodi, 2012a). Pasodinti norėtų *stiprią ir nepalaužiamą* pušį, o išrauti norėtų kaktusą, įvardino, kad tai neigiamos savybės. Piešinyje Nr. 3 vaizduojamas vidinis ir išorinis grožis. Vidinio grožio dalyje pripildė medų, *nes moteris turi būti saldi*, prinokęs obuolys jai simbolizavo aistrą, refleksijoje dalinasi, kad stengiasi, jog ji šeimoje neišblėstų. Vėliau dalinantis priduria, kad obuolys jai ir *nepasiekiamumo simbolis*. Gėlės šioje dalyje jai simbolizuoja kvapą, kvapų svarbą.

Piešinys Nr. 4 turėjo vaizduoti emocijų žemėlapi, buvo akcentuojama, kad turi būti tiek teigiamos, tiek neigiamos emocijos ir joms priskirtas objektas. Piešinyje pastebimas harmonijos ir struktūros elementas, piešinys vėl tarsi perskiriamas objektu ir padalinamas į dvi lygias dalis po 4 emocijas/objektus. Šiame piešinyje, lapo padalinimas gali būti interpretuojamas, kaip noras pasiekti struktūrą ir harmoniją. Gamtos motyvas priskiriamas džiaugsmui, gamta asocijuojasi su ramybe, atsipalaidavimu ir kintančiu, bet tuo pačiu ir stabiliu procesu.

Piešinyje Nr. 5 gėlės tai jaukus ir šiltas prisiminimas apie močiutę, kuri rinkdavo jas ir gamindavo arbatas. Dalindamasi apie močiutę, pamini tvarkos ir pedantiškumo įpročius, kuriuos ugdė močiutė – galima interpretuoti šio įgūdžio arba lūkesčio pritaikymą kūryboje, siekiant atskirti lapą, simetriškai grupuoti objektus.

Piešinys Nr. 6 vaizduoja rugiagėlę, ji atsikartoja jau antrame darbe. Ši rugiagėlė buvo sukurta pirmojo užsiėmimo metu, kuomet buvo prašoma pavaizduoti save, kaip augalą. Rugiagėlė vaizduojama, kaip vienintelė gėlė ir visi už nugaros esantys augalai nublanksta jos spalvoms. Tai rodo didelį pasitikėjimą savimi, o vienos gėlės vaizdavimą galima interpretuoti, kaip stiprios asmenybės bruožą, kuris daug pasiekė ir išgyveno vienas su savimi. Panaši interpretacija galima ir piešiniui Nr. 1 – vaizduojama viena, neproporcingai su kitais augalais, didelė gėlė, kuriai esant, nublanksta viskas, kas yra aplinkui. Gėlė atrodo vieniša, tačiau labai ryški ir galinga. Žiūrint į kūrinį, atrodo, kad nors ir nėra aiškaus pagrindo po ja, ji plečiasi ir randa resursų augimui.

Visi darbai, išskyrus Nr. 6 yra sukurti ant A3 formato lapo. Šios piešinių grupės kūriniai yra labai spalvingi, vizualiai dominuoja geltona ir žalia spalva. Remiantis simbolių žodynu, geltona

spalva simbolizuoja naujo gyvenimo kupino džiaugsmo ir vilties, pradžia – individualumo ir nepriklausomybės atspindys. Šis spalvos apibūdinimas atitinka Nr. 6 piešinio vaizdinį, kuriame auga viena stipri ir nepriklausoma gėlė, praėjusi sunku gyvenimo etapą, tačiau nusiteikusi pozityviai kabinasi į gyvenimą ir piešia jį šviesiai. Taip pat, ši spalva simbolizuoja drąsą, gebėjimą kurti. Drąsą Janina rodė nuo pirmųjų užsiėmimų ekspresyviais darbais ir atvira refleksija. Žalia spalva, remiantis simbolių žodynu, atsinaujinimo bei kūrybinių gebėjimų atspindys. Šia spalva kuriantis žmogus, rodo išmintingą gebėjimą padėti žmonėms ir juos priimti (Hans Biedermann, 1994). Tai atsispindi Janinos gebėjime reikšti mintis bei rasti palaikymo kitoms grupės dalyvėms jų refleksijų metu. Lapai pilnai užpildyti objektais arba fonu, mažai tuščių vietų. Tai buvo užduotis, kurioje reikėjo įsivaizduoti lipimą į kalną ir pavaizduoti tai, ką randi užlipus. Ji pavaizdavo šią gėlę, pasidalino, kad šia gėlę reikia *grožėtis*, *glostyti*, dalinosi apie užplūdusias geras emocijas.

Taip pat, visai svarbu pastebėti, kad beveik visi augalai, gėlės (išskyrus piešinį Nr. 3) yra žydintys. Šioje augimo stadijoje vaizduojami augalai gali reikšti pozityvų nusiteikimą, į aplinką transliuojamą grožį. Autoriai aprašo gracijas – figūras, simbolizuojančias moterų grožį ir žavesį, jų užduotis suteikti žmonėms džiaugsmą, viena iš jų dar kitaip vadinama žydinčia (angl. The blossoming one) (Hans Biedermann, 1994). Tai ganėtinai stipriai koreliuoja su Janinos skleidžiama energija, kūryba ir refleksijomis.

Apibendrinant gamtos ir gėlių pasikartojančių simbolių grupę, galima teigti, kad daugiau nei pusė darbų turėjo šiuos simbolius, o tai labai dažnas jų vaizdavimas. Piešiniai yra ekspresyviūs, spalvingi, naudojamos skirtingos priemonės reikšti mintis.

Tyrėjos interpretacija – analizuojant šią piešinių grupę, jaučiama stipri sąsaja su kūrybinių autorės transliuojama ir reflektuojama informacija. Pastebimas viduje jaučiamas ir jos pačios įvardinamas chaosas, sunku pasakyti, ar tą chaosą pavyksta suvaldyti asmeniniame gyvenime, bet kūryboje, poreikis struktūruoti ir siekti harmoningo vaizdo pasireiškia gana dažnai. Tačiau, užtikrintas savęs vaizdavimas, spalvų pasirinkimas ir dalyvavimas refleksijose rodo, kad ji drąsi ir stipri asmenybė, kuri galbūt yra nukentėjusi nuo atviro dalinimosi, bet pati labai nori būti išgirsta ir palaikyta, todėl tokį pati elgesį transliuoja ir aplinkai. Po pirmojo užsiėmimo paprašius elektroniniu paštu parašyti, kaip jaučiasi po dailės terapijos, parašė, kad buvo įdomu ir kitus teigiamus komentarus, tačiau pridūrė, kad jaudinasi dėl per atviro dalinimosi – kėlė klausimus, ar taip buvo tinkama elgtis, bet pati sau atsakė, kad visose situacijose bando imtis iniciatyvos ir bent smulkmenėle pagyvinti veiklą.

3.2.2 Antra piešinių grupė - Saulės simbolis



Nr. 8



Nr. 9



Nr. 7



Nr. 4



Nr. 1

- Piešinis Nr. 8 vaizduoja skirtingus objektus – knyga “gyvenu ∞”, kavos puodelis, išbandymai, ryšys su antra puse, svajonių namai. Pasirinkta kūrybos technika – koliazas, apipavidalinta vaškinėmis kreidelėmis. Popieriaus formatas – A3.
- Piešinis Nr. 9 vaizduoja slibinus, skrendantį lėktuvą ir debesuotą, tačiau saulės spindulius praleidžiantį dangų. Pasirinkta piešimo priemonė – pastelinės kreidelės, popieriaus formatas – A3.
- Piešinis Nr. 7 – vaizduoja trys kelius – pats auksčiausias anytos ir vyro kelias, pati įvardina, kad stengėsi jį nupiešti gražų ir saulėtą, po juo yra jos ir jos šeimos keliai, su daug akmenų ir kliūčių. Kitoje lapo pusėje vaizduojamas dabartinis jos kelias, jam įprasminti naudojami širdies ir saulės simboliai. Pasirinkta piešimo priemonė – vaškinės kreidelės, popieriaus formatas – A3.
- Piešinyje Nr. 4 pavaizduota gamta, vabalas, tekantis vanduo, dvi širdys, artimieji, dovana, kalbas ir langas. Piešinio viduryje tekantis ornamentas, vaizduojantis moters kūno siluetą, tarsi dalina lapą per pusę. Vaizduojamiems daiktams priskirti pavadinimai – džiaugsmas, pyktis, abejingumas, meilė, liūdesys, gerumas, baimė ir nuostaba. Pasirinktas popieriaus formatas A3 ir akvarelė.
- Piešinyje Nr. 1 pavaizduota raudona gėlė, piešinio centre. Aplink auga kiti augalai. Piešinio viršuje pavaizduota šviečianti saulė, prasiskverbianti pro debesis. Pasirinktas A3 formato lapas, . Pasirinkta priemonė – akvarelė.

Šiame piešinių rinkinyje dažnai atsikartojo saulės simbolis. Analizuojant piešinius, bus atsižvelgiama tik į saulės simbolį.

Šis motyvas atsikartoja pusėje dailės terapijos metu atliktų darbų, o toks pasikartojimas dažnai siejamas su vidiniu asmens gyvybingumo ir šviesos poreikiu (Cathy A. Malchiodi, 2012b; Hans Biedermann, 1994). Apžvelgiant visus penkis piešinius, patenkančius į šią kategoriją, galima daryti interpretaciją, kad saulė, tai piešinio išbaigtumo simbolis, kuris, kaip ir gyvenime, visada turi būti pavaizduotas. Tai, kaip ir gėlių simbolio analizėje, gali reikšti struktūros ar tam tikros harmonijos siekį. Saulės danguje matymas gali žmogui simbolizuoti nusiramimą ir stabilumą, tai ypač svarbu žmonėms, kurie susiduria su dideliais pokyčiais gyvenime – šiuo atveju ligos sukelti pokyčiai. Panašiai, kaip ir su gėlėmis, šis simbolis atsiranda žmonių piešiniuose, nes geba jį piešti nuo vaikystės, tai dažniausiai vienas pirmųjų išminktų objektų ir neįmanoma jo pavaizduoti netinkamai. Dviejų tyrėjų atliktame tyrime, aprašoma, kad analizuojant 279 vaikų spontaninius piešinius, daugiau nei 30 procentų piešinių vaizdavo saulę, dažniausiai geltonos spalvos ir viršutinėje piešinio dalyje (Villarreal & Villanueva, 2017).

Piešinys Nr. 7 vaizduoja tris kelius, per vidurį pavaizdavo savo gyvenimo kelią, su daug akmenukų – kliūčių. Virš savęs anytos ir vyro kelią, kurį vaizdavo „*labai gražų ir saulėtą*“, dalinosi, kad gavo daug pagalbos iš jų sunkiu gyvenimo periodu. Apačioje vaizdavo savo šeimos kelią, kuris buvo panašus į jos – su daug kliūčių. Dalinosi apie skaudžias šeimos patirtis, kas lėmė norą atsiskirti nuo praeities ir paprašė žirklių, praėjusio laikotarpio palikimui užnugaryje. Dabarties vaizdavimas labai pozityvus, su saule, širdimi, kurios simbolizuoja sustiprėjusią meilę sau, artimųjų vertės supratimą. Taigi saulė, šiame kontekste naudojama siekiant perteikti geras emocijas, pagalbą, palaikymą ir pozityvią patirtį. Nors, kaip pati reflektavo, saulės buvo mažai einant savo ir tėvų takeliu, tačiau dabartiniame gyvenimo etape, šviečiančios saulės spinduliai paliečia ir apgaubia visus takelius – galima interpretuoti, kad praeityje patirti sunkumai, dabar atrodo, kaip gyvenimo pamokos, atvedusios ten, kur Janina yra dabar - spinduliai, tai gebėjimas pažiūrėti į nueitą kelią, reflektuoti sau ir džiaugtis tuo, ką suteikė gyvenimas.

Piešinyje Nr. 1 Janina dalinosi, kad daug laiko skyrė dangui, kad jis būtų kuo įmanoma spalvingesnis, be *lietaus debesų*. Remiantis Biedermann (1994), saulė simbolizuoja gyvybę bei energiją, o ši užduotis buvo apie savo galių/stiprybių suradimą ir panaudojimą įkopusi į aukštą kalną, kitaip sunkumų įveikimą. Panaši vaizdavimo reikšmė atsispindi ir piešinyje Nr. 7,

pateikiamas saulės vaizdinys praėjus visus sunkumus – sunkų praeities kelią, tarsi apdovanojimas, džiaugsmas ir šiluma visomis prasmėmis.

H. Biedermann knygoje saulę aprašo labai plačiai, tai vienas dažniausiai pasikartojančių simbolių, nes nuo seniausių laikų – saulė, tai vienas labiausiai garbinamų ir įvairiomis meno formomis vaizduojamas gamtos reiškiny. Saulės nauda yra būtina visai pasaulyje egzistuojančiai gyvybei – augalams, gyvūnams, suteikia šilumą, vitaminus, fotosintezę, reguliuoja dienos ritmą, hormonų veiklą (Hans Biedermann, 1994). Tai atsinaujinimo ir augimo metafora, be kurios pasaulis sustotų. Dailės terapijos užsiėmimai vyko vasario – kovo mėnesiais, dienos ilgėjo, vis daugiau saulės šilumos gaudavome užsiėmimų metu, todėl buvo galima matyti reakcijas, energijos lygių ir refleksijų kaitą, priklausomai nuo oro sąlygų. Janinai, saulė irgi veikė teigiamai, dalindavosi, kad vasarą mėgdavo leisti laiką po saulės spinduliais, joje atsipalaiduodavo, gaudavo energijos, tačiau, dėl gaunamo onkologinės ligos gydymo šį malonumą reikia kuriam laikui pamiršti, saugoti odą ir stengtis nebūti po tiesioginiais saulės spinduliais. Iš to galima daryti dar vieną interpretaciją, kad visgi norisi su saule būti, išlaikyti praeityje buvusį saulės ir Janinos kontaktą, tačiau to padaryti negalima, todėl pasirenkama tai vaizduoti kūryboje.

Piešinyje Nr. 4 saulės simbolis priskiriamas emocijų žemėlapyje esančiam džiaugsmui, o piešinyje Nr. 8 saulės spinduliai yra šalia paveikslėlio/iškarpos vaizduojančios ryšį, per gyvenimo sunkumus ir džiaugsmus kartu einantį artimą žmogų. Janina šiuose piešiniuose saulę vaizduoja lapo viršaus centre, dailės terapijoje galima interpretuoti, kaip individo norą turėti aiškią gyvenimo kryptį, nesąmoningas siekis tvarkai ir saugumui. Taip pat, C.A. Malchiodi (2021) tokį saulės padėties vaizdavimą piešiniuose interpretuoja, kaip tėvišką ar dievo globos simbolį, kuris saugo ir stebi iš aukščiau. Tai gali būti susiję su pasidalinimų metu išreikštomis mintimis apie prarastus artimus žmones, kurie būdavo atrama gyvenime.

Apibendrinant, saulės simbolis pasikartojo keturiuose piešiniuose iš dešimt lankytų užsiėmimų, o tai rodo gana stiprų prisirišimą arba reikšmę šio simbolio panaudojime. Interpretuojant piešiniuose šį simbolį, gautos išvados, kad tai gali reikšti stabilumo, pastovumo norą, saulė suteikia komfortą ir yra naudojamas išreikšti pozityvias, džiaugsmo ir malonias patirtis.

Tyrėjos interpretacija – atrastos sąsajos su gėlių tematika, refleksijose užfiksuoti žodžiai, veda prie struktūros nebuvimo gyvenime apraiškų arba atvirkščiai, pernelyg struktūruotos kasdienybės, kas atsispindi ir darbuose. Pasidalinimų metu, Janina saulės niekada neakcentavo, išskyrus Nr. 1 piešinį, kuriame, dalinosi, kad įdėjo daug pastangų į dangaus vaizdavimą, kad nebūtų jame lietaus debesų. Todėl galima daryti kelias prielaidas, kad saulė tiesiog buvo estetiš

pasirinkimas piešinio užbaigtumui išgauti arba šis simbolis buvo sąsąmoningai naudojamas temose, kuriose reikėjo kurti ir dalintis apie sunkius gyvenimo įvykius, lipti į „gyvenimo kalnus“ ir ieškoti juose stiprybių.

3.2.3 Trečia piešinių grupė – Artimųjų simbolis



Nr. 5



Nr. 4



Nr. 7



Nr. 8

- Piešinyje Nr. 5 vaizduojami močiutės kepti blynai, gelės vaizduoja močiutės aistrą rinkti žoleles ir virti arbatą, aplink blynus vaizduojami giminaičiai, pusbroliai ir pusseserės, kurie mėgaudavosi močiutės blynais ir vienas kito kompanija. Pasirinktas popieriaus formatas A3 ir guašas.
- Piešinyje Nr. 4 pavaizduota gamta, vabalas, tekantis vanduo, dvi širdys, artimieji, dovana, kalbas ir langas. Piešinio viduryje tekantis ornamentas, vaizduojantis moters kūno siluetą, tarsi dalina lapą per pusę. Vaizduojamiems daiktams priskirti pavadinimai – džiaugsmas, pyktis, abejingumas, meilė, liūdesys, gerumas, baimė ir nuostaba. Pasirinktas popieriaus formatas A3 ir akvarelė.
- Piešinys Nr. 7 – vaizduoja trys kelius – pats auksčiausias anytos ir vyro kelias, pati įvardina, kad stengėsi jį nupiešti gražų ir saulėtą, po juo yra jos ir jos šeimos keliai, su daug akmenų ir kliūčių. Kitoje lapo pusėje vaizduojamas dabartinis jos kelias, jam įprasminti naudojami širdies ir saulės simboliai. Pasirinkta piešimo priemonė – vaškinės kreidelės, popieriaus formatas – A3.

- Piešinys Nr. 8 vaizduoja skirtingus objektus – knyga “gyvenu ∞”, kavos puodelis, išbandymai, ryšys su antra puse, svajonių namai. Pasirinkta kūrybos technika – koliažas, apipavidalinta vaškinėmis kreidelėmis. Popieriaus formatas – A3.

Šiame piešinių rinkinyje dažniausiai atsikartojo artimųjų, šeimos ir antrosios pusės simboliai. Analizuojant piešinius, bus atsižvelgiama tik į artimųjų simbolius.

Šis simbolis atsikartojo keturiuose iš dešimt piešinių, tai dažnai siejama su sąsamoniniais procesais, emocijų raiška ir simbolio svarba gyvenime. Šeimos nariai, artimieji buvo vaizduojami temose, kurios kvietė apžvelgti savo gyvenimo eigą, praeitį ir dabartį. Dažnas šeimos narių vaizdavimas gali reikšti dėkingumą, šių žmonių vertinimą, poreikį bendrystei, tačiau gali rodyti ir stiprų emocinį prisirišimą, santykių reikšmingumą arba konfliktą/nuoskaudas su tam tikrais šeimos nariais. Todėl daugiau kartų vaizduojamas šeimos narys gali reikšti norą išspręsti emocinius sunkumus (Rubin, 2009). Taip pat, partnerio pasikartojantis vaizdavimas gali sąsamonėje simbolizuoti norą susigrąžinti kontrolę santykiuose, jeigu toks poreikis yra realus.

Prieš paskutinio užsiėmimo metu skiriama tema dailės terapijai buvo „malonus prisiminimas“, siekiant nukelti į vaikystę, santykius su šeima, šventes ir panašius įvykius, kurie kelia prisiminimus. Būtent taip Janinai ir suskambėjo ši tema – kuriant piešinį Nr. 5, pavyko nusikelti į močiutės namus, kuri gamino blynus jai ir jos pusbroliams bei pusseserėms. Refleksiją Janina pradėjo nuo minties, kad neturi vaikų ir jeigu turėtų – vaizduotų juos. Gana trumpas, tačiau atviras ir natūralus pamąstymas, reaguojant į kitų grupės dalyvių refleksijas, jautėsi liūdesio intarpas, tačiau likusi refleksijos dalis buvo pozityvi ir pavyko nusikelti į prisiminimą. Dalinasi, kad prisimena, kaip visi kartu bendraudavo, leisdavo laiką, priduria, kad jai *tai apie meilę, šeimą, šilumą*. Refleksijoje atsiminimas atrodo labai paprastas, bet kai labai brangini ir vertini tai, kas tave supa, reikia labai nedaug, kad vidus būtų užpildytas geromis emocijomis.

Analizuojant piešinį Nr. 4, matosi, kad šeima, artimieji yra pavaizduoti piešinio kairėje pusėje, apačioje. Remiantis nagrinėta literatūra, praktikos žiniomis, kairėje dažniausiai vaizduojami objektai yra intuityviai parenkami iš praeities, ilgai branginami, o dešinėje vaizduojami naujai atsiradę, mažiau branginti objektai, šiuo atveju, emocijos ir joms priskirti daiktai. Vaizduojami keturi žmonės, du su kaspinėliais ant galvos – moteriškos lyties atstovės, ir du su kepurėmis papuošti vyrai. Šalia dvi širdelės ir užrašas – meilė. Tai labai panašus piešinio apibūdinimas, kaip piešiniui Nr. 5, abu piešiniai apie šeimą, bendrystę, meilę ir šilumą. Dvi širdelės

šalia žmogeliukų gali simbolizuoti Janinos ir jos vyro santykius, vaizduojamos širdys susiglaudusios ir labai stiprios kartu.

Piešinyje Nr. 8 artimieji, šiuo atveju, antroji pusė vaizduojamas pačiame lapo centre. Janina ryšį su vyru vaizduoja besiliečiančiomis rankomis, su užrašu „visada kartu“ ir širdimi. Tačiau, vizualiai žiūrint nuo mielo ir romantiško vaizdinio, akis krypsta į ant lyno einantį žmogų – išbandymus. Galima interpretuoti, kad šalia šios iškarpas atsirado ne veltui, o pasakoja apie patirtus išbandymus su artimiausiu žmogumi. Onkologinėmis ir kitomis sunkiomis ligomis sergantys žmonės, dažnai savo sunkumais ir kelione dalinasi su artimiausiais, todėl gali būti, kad liga, vienas iš pavaizduotų išbandymų, kuris dar sustiprino ryšį ir labiau įprasmino buvimą kartu. Taip pat, šio užsiėmimo tema buvo – mano stiprybės, kviečiama buvo pagalvoti ir apie tai, kas teikia stiprybę eiti toliau, todėl galima daryti išvadą, kad vyro simbolis ir vaidmuo Janinos gyvenime yra labai svarbus. Nr. 7 piešinys taip pat turi raudoną didelę širdį, kuri simbolizuoja dabartinio kelio būseną. Tarp pat, vienas iš pagrindinių simbolių kūrinys yra partneris. Toks dažnas antros pusės vaizdavimas kūrinuose gali rodyti ne tik stiprų ryšį, meilę, pasitikėjimą ir rūpestį, bet gali būti ir per didelio prieraišumo ir stiprios priklausomybės nuo partnerio ženklas.

Apibendrinant, artimųjų ir antrosios pusės simboliai kartojosi keturiuose piešiniuose, kas rodo didelę šių žmonių svarbą gyvenime. Interpretuojant šį simbolį, gautos išvados, kad Janinai labai svarbus bendravimas, rūpestis kitais ir saugumo jausmas.

Tyrėjos interpretacija – Janinai žmogiško kontakto svarba buvo aiški nuo pirmųjų užsiėmimų. Vertino stiprėjantį ryšį su grupės dalyvėmis, dalinosi knygomis, kvietė kurti bendrą grupę socialinėje erdvėje, nepamiršti viena kitos. Pasakojimuose, refleksijose dalindavosi artimu kontaktu su draugėmis, studijų laikų dėstytojais, artimaisiais, todėl natūraliai, taip vertinant bendravimą, tai atsispindi ir kūryboje. Apskritai, beveik visose refleksijose būdavo bent kažkokia dalis ne apie ją, o susijusi su bendravimu, pokalbiais, kuriuose dalyvauja įvairūs žmonės.

3.2.4 Ketvirta piešinių grupė – Maisto ir saldumynų simbolis



Nr. 5



Nr. 8



Nr. 3

- Piešinyje Nr. 5 vaizduojami močiutės kepti blynai, gėlės vaizduoja močiutės aistrą rinkti žoleles ir virti arbatą, aplink blynus vaizduojami giminaičiai, pusbroliai ir pusseserės, kurie mėgaudavosi močiutės blynais ir vienas kito kompanija. Pasirinktas popieriaus formatas A3 ir guašas.
- Piešinys Nr. 8 vaizduoja skirtingus objektus – knyga “gyvenu o”, kavos puodelis, išbandymai, ryšys su antra puse, svajonių namai. Pasirinkta kūrybos technika – koliažas, apipavidalinta vaškinėmis kreidelėmis. Popieriaus formatas – A3.
- Piešinys Nr. 3 yra padalintas į dvi dalis. Vienoje pusėje vaizduojamas medus, obuolys, aukštakulniai, gėlės. Pasirinktos spalvos geltona, violetinė, rausva – švelnios. Kitoje pusėje vaizduojama moteris, pasipuošusi, su raudona skrybele ir ilga suknele, ją puošia ilgi šviesiai rudos spalvos plaukai. Beveik pusę antros pusės lapo dalies užima gėlių puokštė. Dešiniame lapo kampe vaizduojamas pakeltas nykštys. Šioje pusėje spalvos – žalia, ruda, geltona maišosi tarpusavyje, yra griežtesnės, ne tokios švelnios. Pasirinktas A3 formato lapas, akvarelė ir koliažas.

Šioje piešinių grupėje daugiausiai pasikartojo maisto, saldumynų simboliai. Toliau darbe bus nagrinėjamas ir atsižvelgiama tik į šį simbolį.

Įvykusiųose užsiėmimuose, Janinos darbuose maisto simbolis pasikartojo tris kartus. Toks, gana dažnas maisto simbolių vaizdavimas, gali atskleisti dalyvės santykį su maistu, kūnu bei susijusius emocinius ir psichologinius aspektus. Būtent Nr. 5 piešinyje maistas simbolizuoja saugumą, vėl atsisuka į bendrystės temą. Stiprus ryšys su maistu yra siejamas su tradicijomis, patirtais nuotykiiais ir prisiminimais iš vaikystės. Apie kontaktą su artimaisiais, ir ritualinius aspektus prie kavos puodelio vaizduoja piešinys Nr. 8. Kavos puodelis su drauge, anyta dažnai pasikartodavo refleksijose, taip pat, pasirinktoje iškarpoje vaizduojami du saldinių rutuliukai, tačiau vienas jau atkastas. Priešas „pamąstymai“ prie kavos puodelio ir saldumynų, leidžia daryti interpretaciją apie liūdesį, kažko ilgėjimąsi, pokalbių praradimą. Tarsi aliuzija į artimą santykį ir to

žmogaus netektį, vienas saldainis dar valgomas, o kitas guli neliečiamas. Taip pat, Janina dalinosi, kad gydantis ligą, turi taikyti sveikesnės mitybos principus, riboti tam tikrus maisto produktus, tarp kurių ir cukrus – saldumynų vaizdavimas gali būti pasirenkamas, siekiant numalšinti norą, susigyventi su šiuo metu esančiais ribojimais. Kaip ir saldainių rutuliukai, vienas prakąstas tarsi pasimėgaujimas šiuo, kas negalima ir kitas rutuliukas apie priverstinį susilaikymą.

Maistas – nėra tik apie pasisotinimą, bet tai yra ir apie skonį, mėgavimąsi gyvenimu. Anksčiau, maistas buvo ne taip lengvai prieinamas, jį reikėdavo užsitarnauti, užsiauginti, šiais laikais, viskas ranka pasiekama, netgi pristatymo į namus galimybė. Pradedamas vertinti nebe maistas, o jo pateikimas arba tai, su kuo maistas ir saldumynai valgomi, kokias kelia emocijas. Atsižvelgiant į sunkios ligos padarinius socialiniam gyvenimui, artimųjų vaizdavimas piešinyje gali reikšti poreikį paprastam bendravimui, Janina grupėje buvo iniciatyvi šiuo klausimu, kvietė kitas dalyves nepamiršti viena kitos, eiti į susitikimus prie kavos puodelio.

Visai apie kitokią maisto prasmę Janina kuria piešinyje Nr. 3. Čia, maistas apibūdina Janinos vidines savybes, moteris pati įvardina, kad obuolį ir medų renkasi, nes moteris turi būti saldi, bet kaip ir obuolys – nepasiekiamas. Remiantis Biedermann (1994), medus, nesvarbu, ar siejamas su bite, yra laikomas saldumo simboliu. Tuo tarpu, obuolio simbolis skirtingose kultūrose aprašomas, pritaikant skirtingas reikšmes. Senovės mituose svaigalų dievas Dionisas buvo obuolio, kurį jis padovanojo meilės deivei Afroditei, kūrėjas. Žemės deivė Ge (arba Gaja) Herai sužadėtuvių su Dzeusu metu padovanojo obuolį kaip vaisingumo simbolį. Atėnuose jaunavedžiai, įeidami į vestuvių menę, pasidalijo ir suvalgė obuolį. Obuolių siuntimas arba mėtymas buvo piršlybų dalis. Senovės skandinavų deivė Iduna saugojo obuolius, kurie atnešdavo amžiną jaunystę tiems, kurie juos valgydavo. Keltų religijoje obuolys buvo protėvių perduodamų žinių simbolis (Hans Biedermann, 1994). Literatūroje galima rasti ir daugiau obuolio simbolikos aprašymų, tačiau pasirenkant jį naudoti savo vidiniam grožiui, Janina nesuklydo, ji būtent tokias savybes transliuoja ir dalinasi apie jas refleksijos metu. Tai išminties, moteriškumo ir jaunatviškumo simbolis.

Apibendrinant maisto simbolis pasikartojo trijuose piešiniuose. Analizuojant piešinius, atrastos interpretacijos, kurios tvirtina, kad maistas, vaizduojamas Janinos kūryboje, atspindi bendravimo, tam tikrų kavos ir pašnekesių ritualų bei su mitybą susijusių ribojamų vaisius.

Tyrėjos interpretacija – šioje simbolių grupėje į maistą reikia pažvelgti ne iš buitinės ir kasdieninės pusės, o paieškoti gilesnių ryšių su maistu. Panašiai, kaip ir su kitais simboliais – beveik viskas atsisuka į socialines funkcijas ir poreikius bendravimui, šilumai ir rūpesčiui.

3.2.5 Janinos dailės terapijos kūrinių apibendrinimas

Per dailės terapijos laikotarpį, Janinos sukurtus kūrinius galima suskirstyti į 4 pagrindines kategorijas – augalų ir gėlių simboliai; saulės simbolis; artimųjų simbolis; maisto ir saldumynų simboliai. Pirmoji simbolių grupė pasikartojo šešiuose piešiniuose, antroji – penkiuose, trečioji – keturiuose ir ketvirtoji – trijuose, tai dažnai pasikartojantys simboliai, kurie rodo stiprią reikšmę Janinos gyvenime. Taip pat, pastebėtas noras struktūriškai tvarkingai, simetriškai vaizduoti objektus, keturi darbai turėjo per pusę padalintą popieriaus lapą – tai buvo interpretuojama, kaip noras harmonijos, stabilumo gyvenime ir toks noras nesąmoningai buvo perkeltas į kūrinių.

Beveik visada Janina rinkosi didesnę popieriaus formato lapą, piešiniai visada užpildė visą lapo plotą, skirta daug dėmesio detalėms. Kūrybinis procesas dažniausiai truko ilgiau, nei kitoms grupės dalyvėms, tačiau Janinai buvo svarbus kruopštus darbo kūrybos procesas ir užbaigimas, todėl jeigu likdavo laiko, visada pabaigdavo piešinį iki galo. Į kūrybinį procesą įsitraukdavo energingai, jeigu reikėdavo priemonių, nueidavo ir pasiimdavo – pilnai įgyvendindavo savo lūkesčius piešiniui. Naudojamos spalvos, dažniausiai buvo žemiškos – žalia, geltona, ruda, kai kuriuose piešiniuose naudojo mėlyną, raudoną ir pastelines, švelnias spalvas. Skirtingų priemonių, metodų naudojimas rodė didelę Janinos kūrybinę raišką, drąsą eksperimentuoti.

3.3 Ingos piešinių analizė

Inga dalyvavo visuose 10 dailės terapijos užsiėmimuose. Visada rasdavo įkvėpimo ir įdėjų kurti, pasidalinimai pradžioje buvo trumpi ir struktūruoti. Vėliau, užsiėmimuose atsiskleidė, papasakodavo vis daugiau savo gyvenimo detalių, labai noriai dalinosi apie pomėgius, drąsiai dalinosi apie krūties vėžio įveikimo patirtis. Inga dalinosi apie labai aktyvų laisvalaikį, toks gebėjimas aktyviai leisti laiką kartais grupėje kėlė tam tikrą nepasitenkinimą, tačiau visada pavykdavo bendrai priimti išvadas, kad visi žmonės yra skirtingi ir laisvalaikis bei fizinis aktyvumas yra kiekvienos asmeninis pasirinkimas. Inga visas stebino savo aktyvumu, moterims suorganizavo jogos užsiėmimą prieš dailės terapijos sesiją. Aktyvi kitose veiklose, tačiau ganėtinai susikausčiusi kūryboje, piešiniuose pasikartodavo panašūs motyvai, juos pavyko suskirstyti į tris piešinių grupes. Paskutinio užsiėmimo metu, moteris džiaugėsi šia patirtimi, asmeniniais atradimais ir užsiminė, kad prieš pradėdant lankyti, galvojo, kad ateis 2-3 kartus ir tikrai neišlankys

10 savaitių, moteris stebėjosi, kad patiko tokia veikla. Inga yra remisijoje, praėję vieneri metai nuo onkologinės ligos.

Toliau bus apžvelgiamos trys piešinių grupės, kurių simboliai – kalnai, kelias ir šeima.

3.3.1 Pirma piešinių grupė – Kalnų simbolis



Nr. 1



Nr. 2



Nr. 3

- Piešinys Nr. 1 vaizduoja gamtos vaizdus, kalnus, šunį, sportą ir šeimą. Kalnų vaizdai užfiksuoti keturiose žurnalų iškarpose. Taip pat, kūrinio viršuje flomasteriu nupiešta ir pati Inga. Pasirinktas popieriaus lapas – A3 formato, naudojamos priemonės – iškarpos ir rudas flomasteris.
- Piešinys Nr. 2 vaizduoja kalnus, saulę, į kalno viršūnę vedantį vingiuotą kelią. Pasirinktas popieriaus lapas – A3 formato, naudojama priemonė – akvarelė.
- Piešinys Nr. 3 vaizduoja kalnus, lagūną ir daugybę vaivorykščių. Piešinio vieta – Havajai, matomas vaizdas yra iš viršaus, užfiksuotas skrendant lėktuvu ir lyjant lietui. Pasirinktas popieriaus lapas – A3 formato, naudojama priemonė – akvarelė, vaivorykštėms pavaizduoti naudotos vaškinės kreidelės.

Šiame piešinių rinkinyje daugiausiai pasikartojo kalnų simbolis, toliau darbe bus nagrinėjamas tik šis simbolis.

Kalno simbolis Ingos piešiniuose pasikartoja 3 kartus, kalno motyvas minimas ir kituose piešiniuose (Nr.4 vaizduojama didžiausia kliūtis įveikiama perlipant ją, nes gyvenime mėgiama veikla kopimas į kalnus, didelę kliūtį paverčia mėgiamu užsiėmimu. Tai tarsi vaizduoja, kad kliūtis (onkologinė liga) išmokė daug ir priimama natūraliai.). Dažnas kalnų pasikartojimas yra susijęs su tuo, kad Inga gyvena aktyviai, kelionės dažniausiai susijusios su kalnais ir lipimu į juos. Keliones

į kalnus apibūdina labai pozityviai, mėgaujasi įvairiais šių kelionių aspektais – lipant matomas kintantis kraštovaizdis, vaizdas užlipus į kalno viršūnę, pasitikėjimas savimi ir savo jėgomis, naujos pažintys su įdomiais žmonėmis. Simboliškai, kalnas onkologinės ligos kontekste, galėtų reikšti sunkumus, emocinę naštą ir kalno viršūnės pasiekimas galėtų asocijuotis su ligos įveika. Šiuo atveju, tinkamesnė interpretacija, kad kalnas, tai tobulėjimo, savęs pažinimo ir vidinių išteklių stiprinimo metafora. Apie tai dalinasi ir Inga, piešinyje Nr. 1, kalno vaizdinys kartojasi keturis kartus, o šio užsiėmimo tema buvo „mano stiprybės“, arba tai, kas teikia stiprybę gyvenimo kelyje. Mintimis apie buvusias keliones Inga dalinasi beveik visų užsiėmimų metu, taip pat, dalinasi, kad dėl ligos teko sustabdyti šį pomėgį. Dalinasi, kad laukia patvirtinimo iš gydytojų, ar galės įvykdyti tolimesnius užsibrėžtus tikslus ir pasiekti norimas viršūnes, patvirtinimą gavo dailės terapijos sesijoms einant į pabaigą ir šia žinia dalinasi su grupės dalyvėmis. Taigi, kalnų vaizdavimas gali būti interpretuojamas ir kaip vilties simbolis, kuris matomas tolumoje, kaip siekiamybė. O lipimas į kalną yra ne tik fizinis išbandymas, bet dažnai išbando ir emocinį atsparumą, vidinę stiprybę. Todėl temoje apie stiprybes, kalnų simbolis visomis prasmėmis atspindi savo stiprybių atradimą. Piešinyje Nr. 2 vaizduojami kalnai, kuriuose ji yra buvusi, dalinasi nuotraukomis. Užduoties tikslas buvo irgi apie stiprybes, tai kas veda į priekį gyvenime ir Inga pasirenka vėl vaizduoti kalnus. Pasidalina, kad viršūnėje jaučia *euforiją ir pasitenkinimą*, išskiria, kad jaučiasi lyg *maža skruzdelytė, kuri gali viską*. Šį piešinį nupiešė labai greitai, nes iš karto aiškiai matė vaizdinį ir jį atkartoj. Becker aprašo, kad daugumoje kultūrų kalnai reiškia ryšį tarp dangaus ir žemės. Dangaus ir žemės ryšys simboliškai suvokiamas kaip dvasinio pakilimo galimybė (Udo Becker, 1994). Kalbant apie kalnus, jaučiamas didelis Ingos energijos lygis, drąsino ir kitas moteris tikėti savimi ir daryti tai, kas teikia vidinę ramybę. Nors po ligos praėjo tik vieneri metai, moteris save pateikia, kaip labai pozityvią, dažnai pasidalinimo metu užsimina, kad nueina po 10 kilometrų kasdien, siekiant įkvėpti kitas įrodyti sau savo galias ir stiprybes. Kalno simbolis literatūroje aprašomas ir kaip pastovumo simbolis, kuris Ingos kontekste, gali asocijuotis su pastovia veikla, šiuo atveju fiziniu aktyvumu, siekiant ramybės, užsibrėžtų tikslų įvykdymo (Allison Protas, n.d.). Taip pat, Nr. 2 piešinyje kalnai vaizduojami mėlynos spalvos, kas irgi yra siejama su viltimi, pasitikėjimu savimi, saugumu – žmogus mato kylančius iššūkius, bet ramiai juos įveikia arba siekia susitaikymo, siejasi su Nr. 4 piešinyje vaizduojamos didelės kliūtis perlipimas (Lüscher, 1971).

Literatūroje taip pat aprašoma, kad kalno vaizdinys gali simbolizuoti vienatvę, ypač akistatoje su liga, gali sutrikdyti ryšiai su žmonėmis, tačiau Inga visuose darbuose, kuriuose yra kalnų motyvas vaizduoja bent po 4 kalnus. Tai sąžiningai gali būti interpretuojama, kaip socialaus

žmogaus bruožas. Apšilimo užduotyje apie dovaną sau, taip pat dalinasi apie dovaną – sutikti naujus žmones, pažinti kitus, renkasi keliauti viena, be artimų žmonių.

Piešinyje Nr. 3, kurio tema buvo “malonus prisiminimas” ji taip pat vaizduoja kalnus. Pirmas žodis, kuriuo refleksijoje įvardina šį patyrimą – *chaosas*. Tačiau chaosas pavirsta į įsimintiną kelionę, kurios įamžintas akimirkas Inga nusistačiusi kaip ekrano užsklandos vaizdą. Pasakoja apie kelionę į Havajuose esančią vietą, kurioje 300 dienų per metus lyja ir skrendant virš šios vietos, matosi daugybė (Inga įvardina, kad *nežmoniškai daug*) vaivorykščių ir kalnai. Skrydis, pamatyti šiuos vaizdus nupasakojamas, kaip labai baisus, tačiau Inga dėl savo malonumų, poreikių patenkinimo pasiryžusi paaukoti daug.

Apibendrinant šį piešinių rinkinį, kalnų simbolis buvo pavaizduotas 3 iš 10 kūrinių, kalnų motyvas paminėtas ir Nr. 4 piešinyje. Šio simbolio reikšmė interpretuojama, kaip Ingos stiprybės šaltinis, įrankis pasiekti vidinę ramybę. Kalnas, tai simbolinė ligos išraiška, su kuria Inga yra susipažinusi ir žino, kaip su ja išbūti ir įveikti.

Tyrėjos interpretacija – užsiėmimų metu, kalnai ir fizinis aktyvumas buvo dažniausiai aptariamose temose. Svarbu išsiginčyti savo pomėgius ir tai, kas veda į priekį gyvenime, bet stebint iš šalies, susidaro nuomonė, kad kalnų tema buvo saugus būdas atsiriboti nuo reflektavimo apie vidines būsenas, patiriamus sunkumus. Vietoje to, būdavo pasirenkama saugi tema, vaizdinys, kurį moka pavaizduoti, pasidalina nuotraukomis, tačiau vidiniai jausmai likdavo nepalieti. Džiugino kitų moterų motyvavimas siekti savo tikslų, būti fiziškai aktyvesnėms, tačiau ne visos dalyvės buvo atsigavusios po gydymo sukeltų šalutinių poveikių, todėl pasidalinimus apie aktyvesnes veiklas dažnai lydėdavo pakankamai priešiški komentarai.

3.3.2 Antra piešinių grupė – Kelio simbolis



Nr. 4



Nr. 2



Nr. 1

- Piešinys Nr. 4 vaizduoja kelią su dviem kliūtimis – viena mažesne ir didesne kliūtimi, akmenimis, didesnis akmuo simbolizavo onkologinę ligą. Toliau įvardina,

kad dabarties kelią vaizduoja labai tiesų, be kliūčių ir „gražų“. Šalia vaizduojami žmonės, artimieji, kurie padeda įveikti sunkumus. Ir medis, uždengiantis dalį kelio. Pasirinktas popieriaus lapas – A3 formato, naudojama priemonė – akvarelė.

- Piešinys Nr. 2 vaizduoja kalnus, saulę, į kalno viršūnę vedantį vingiuotą kelią. Pasirinktas popieriaus lapas – A3 formato, naudojama priemonė – akvarelė.
- Piešinys Nr. 1 vaizduoja gamtos vaizdus, kalnus, šunį, sportą ir šeimą. Kalnų vaizdai užfiksuoti keturiuose žurnalų iškarpose. Taip pat, kūrinio viršuje flomasteriu nupiešta ir pati Inga. Pasirinktas popieriaus lapas – A3 formato, naudojamos priemonės – iškarpos ir rudas flomasteris.

Šioje piešinių grupėje daugiausiai pasikartojo kelio simbolis, toliau darbe bus analizuojamas tik šis simbolis.

Kelio simbolis, tai vienas iš dažnai pasitaikančių objektų dailės terapijos kūriniuose, jis simbolizuoja gyvenimo eigą, pasirinkimus, vidinę žmogaus būseną. Kelio simbolis kūriniuose pasikartoja 3 kartus. Kūriniuose Nr. 1 ir Nr. 2 kelio simbolis atsiranda spontaniškai, tačiau Nr. 2 piešinyje kelias turi tikslią pabaigą – viršūnę. O piešinyje Nr. 4 šis simbolis vaizduojamas dėl „kelias, kliūtis ir kliūtis įveikimas“ užduoties ir neturi nei aiškos pradžios, nei pabaigos. Šiame piešinyje, praeities kelias vaizduojamas vingiuotas, su dviem kliūtimis, o dabartinį kelią Inga pavaizdavo *labai tiesų, be kliūčių ir gražų*. Tiesus kelias, remiantis literatūra, yra apie aiškų supratimą, ko sieki gyvenime, kokia kryptimi eiti – pasitikėjimas savo jėgomis (Hanes, 1995). Nors, kelią norėjo pavaizduoti tiesų, jame už didelės kliūtis yra matomas vingis, tačiau Inga renkasi šį vingį paslėpti su medžiu. Kas gali simbolizuoti nenorą kalbėti apie jaučiamas emocijas, vidinius konfliktus, viską užmaskuojant kitomis temomis, panašiai, kaip kalno simbolio panaudojime. Vingiuoto kelio motyvas atsispindi ir Nr. 2 piešinyje. Ten, vingiuotas, sunkus kelias įveikiamas, tam, kad būtų pasiekta viršūnė, iš kurios atsiveria nuostabūs vaizdai į gamtą. Vingiuotas arba kitaip, kreivas kelias gali reikšti pasirinkimus, nerimą, emocinius iššūkius (Hanes, 1995).

Piešinyje Nr. 1 kelio vaizdinys yra labai menkas, palyginus su kalnų kiekiu kūrinyje. Tačiau, kelias yra vaizduojamas pačiame piešinio centre ir yra įveikiamas su mašina. Kelio vaizdavimas kūrinio centre gali simbolizuoti labai svarbų kelią. Mašina pateiktoje iškarpoje yra pritaikyta važiuoti ir sunkiomis kelio sąlygomis, todėl gali būti interpretuojama, kaip Ingos vidinis užsispyrimas, energija, kuri įrodo, kad galima pasiekti to, ko norisi. Tai gali simbolizuoti ir

gebėjimą rinktis bei kontroliuoti savo gyvenimo kryptį, tačiau, gyvenime nutikę įvykiai, tokie kaip onkologinė liga, gali išmušti iš kontroliuojamo kelio, todėl mašina gali būti pasirinkta greitai pravažiuoti pro šį gyvenimo etapą ir palikti už nugaros tik dulkes.

Pastebėtas ir aplink piešinių Nr. 4 ir Nr. 2 kelius auganti žolė, kuri gali simbolizuoti gebėjimą prisitaikyti, ramybę, paprastumą – tai priešingybė šalia esančiam vingiuotam keliui, kurio posūkiai reiškia emocinius iššūkius, trikdžius ir besikeičiančius vidinius procesus.

Apibendrinant, kelio motyvas pasikartojo 3 iš 10 Ingos kūrinų, priimtos interpretacijos yra apie Ingos stiprybes siekti užsibrėžtų tikslų ir eiti užtikrintai, nors ir kelias būna vingiuotas bei status. „Kelio, kliūties ir kliūties įveikimo“, pastebėtas dirbtinis tiesaus kelio vaizdavimas, piešinyje Nr. 1, sunkus kelias yra pravažiuojamas su mašina, todėl galimos interpretacijos apie išgyvenamų jausmų ir emocijų sulaikymą.

Tyrėjos interpretacija – dvejuose piešiniuose kelias yra vaizduojamas dėl direktyvių užduočių, o piešinyje Nr. 1 kelias atsiranda, nes yra šalia kalnų (pagrindinio piešinio objekto). „Kelio, kliūties ir įveikimo“ užduotyje Inga buvo įsitraukusi į procesą, tačiau refleksijos metu, kitoms moterims užsiminus, kad nepatinka tokios užduotis, nes norisi užsimiršti apie sunkius gyvenimo laikotarpius, Inga pritaria, kad nebenori žvalgytis į praeitį ir nori gyventi ligą ir su tuo susijusias emocijas nustumiant į šalį. Priduria, kad *geriau jau piešti mandalas*, todėl paaiškinu, kad visada maloniau piešti neįpareigojančius dalintis kūriniais, tačiau svarbu bandyti suprasti savo emocijas, su jomis išbūti ir jų neignoruoti.

3.3.3 Trečia piešinių grupė – Augalų simbolis



Nr. 6



Nr. 5



Nr. 4



Nr. 7

- Piešinys Nr. 6 vaizduoja slibiną ir žydintį kaktusą. Slibinas kūrinys draugiškas, pateikiamas pagražintais veido bruožais, raudonai padažytomis lūpomis. O kaktusas, taip pat vaizduojamas su paryškintais veido bruožais. Pasirinktas popieriaus lapas – A4 formato, naudojama priemonė – pieštukai.
- Piešinys Nr. 5 vaizduoja vieną žydintį kaktusą. Pasirinktas popieriaus lapas – A4 formato, naudojamos priemonės – vaškinės kreidelės ir akvarėlė.
- Piešinys Nr. 4 vaizduoja kelią su dviem kliūtimis – viena mažesne ir didesne kliūtimi, akmenimis, didesnis akmuo simbolizavo onkologinę ligą. Toliau įvardina, kad dabarties kelią vaizduoja labai tiesų, be kliūčių ir „gražų“. Šalia vaizduojami žmonės, artimieji, kurie padeda įveikti sunkumus. Ir medis, už dengiantis dalį kelio. Pasirinktas popieriaus lapas – A3 formato, naudojama priemonė – akvarėlė.
- Piešinys Nr. 7 vaizduoja įvairius augalus – žydinčias gėles, medį, krūmą, kurio žiedai prilimpa prie rūbų. Piešinio centre vandens telkinys, kurio kontūrai apstatyti akmenimis. Viršuje šviečia saulė. Pasirinktas popieriaus lapas – A3 formato, naudojama priemonė – akvarėlė.

Šiame piešinių rinkinyje daugiausiai pasikartojo augalų simbolis, toliau darbe bus analizuojamas tik šis simbolis.

Pirmuose dviejuose piešiniuose (Nr. 6 ir Nr. 5) vaizduojamas kaktusas. Du kartus pasikartojantis simbolis gali būti interpretuojamas, kaip stipriai Ingą atspindintis bruožas. Kaktusą nuspręsta vaizduoti pirmojo užsiėmimo metu, kada augalas turėjo atspindėti dalyvę ir pristatyti save kitoms grupės narėms. Pati, save kaip kaktusą įvardina dėl spyglių, kurie tarsi brėžia ribas kitiems žmonėms, išlaiko atstumą. Toks savęs vaizdavimas, atsižvelgiant į kitose dailės terapijos sesijose išsakytas mintis apie norą patirti kuo daugiau įspūdžių ir dovanoti sau naujas pažintis, atrodo kažkiek priešingas. Tačiau analizuojant visą Ingos kūrybą ir refleksijas, susidaro įspūdis, kad moteris save vaizduoja kaip kaktusą – stiprų, apsaugotą augalą, kuris gali gyventi sunkiomis sąlygomis, tačiau iš tikrųjų spyglius naudoja siekiant apsaugoti ir neatskleisti viduje jaučiamų

išgyvenimų. Apie sunkius fizinius ir psichologinius išbandymus Inga dalinasi, kopimo į kalnus kontekste, kuomet kelias dienas reikia nešti sunkią kuprinę, gyventi mažai civilizacijos privalumų turinčiose vietovėse, su mažai maisto atsargų. Spyglių simbolis įvairiuose kultūriniuose, mitologiniuose ir literatūriniuose kontekstuose, simbolizuoja tokias temas kaip stiprybė, atsparumas ir apsauga. Remiantis Amuletha simbolių knyga, spygliai simbolizuoja žmogaus patiriamus iššūkius ir išbandymus, nuo kurių apsisaugoti ir ugdyti atsparumą naudojamos kliūtys. Spygliai, kaip Inga dalinasi, pabrėžia ribų išlaikymo ir savo saugumo užtikrinimą, kurie atsiranda po buvimo pažeidžiamu (Amuletha, n.d.). Galima interpretuoti, kad simboliniai spygliai pas Ingą atsirado po sunkių gyvenimo etapų, galbūt teko nusivilti tam tikrai žmonėmis ar situacijomis. Todėl siekiant apsaugoti save ir savo emocinę gerovę, tenka apsistoti kliūtimis, tačiau būti toliau prieinama bendravimui, naujoms pažintims. Taip pat, svarbu pastebėti, kad vaizduojami kaktusai su žiedais, tai gali simbolizuoti gijimo procesą, gali būti, kad žiedai, tarsi sumažina spyglius. Apskritai, kaktuso žydėjimas gana retas reiškinys – tai gali rodyti švelnumą, šviesą ir vidinį sustiprėjimą. Tačiau, atsižvelgiant į tai, kad abu kaktusai buvo pavaizduoti pirmųjų dailės terapijos užsiėmimų metu – toks kaktusų vaizdavimas (su žiedais), gali turėti estetinę reikšmę piešiniui, siekiant saugumo ir vaizduojant tai, ką moka nupiešti.

Panašią vidinių jausmų apsaugą galima įžvelgti ir piešinyje Nr. 4, kuriame Inga įvardina, kad vaizduoja tiesų ir *gražų* kelią, tačiau matosi, jog medis slepia kelio vingį. Vaizduojamas medis stiprus ir didelis, tai gali būti ir stipraus palaikymo šaltinio – artimojo simbolis, kuris padeda įveikti gyvenime iškilius sunkumus ir suteikti emocinę paramą bei sprendimo būdus iškilusioms kliūtimis. Remiantis Malchiodi, galima interpretuoti, kad stiprus ir galingas medis atsiranda po sunkių gyvenimo išbandymų, tai medis, kurį Inga užsiaugino savyje, o medis beveik visuose kontekstuose simbolizuoja vidinį augimą, stabilumą ir emocinį pagrindą (Cathy A. Malchiodi, 2003).

Paskutiniame piešinyje, pažymėtame Nr. 7 vaizduojami vidiniame sode augantys augalai. Pavaizduoti reikėjo – kas auga sode, nepaisant visų sunkumų; ką norėtusi išrauti; ką norėtusi pasodinti ir kas slepiasi po žeme. Daugiausiai refleksijos metu pasidalino apie visad augančias ir norimas išrauti gėles. Raudonas rožės pasirinko, kaip visada augančias vidiniame sode, jos jai simbolizuoja rūpestį kitais, šilumą. Literatūroje rožės simbolis taip pat aprašomas, kaip meilės simbolis, kuriame ir telpa pasirūpinimas kitu, palaikymas, šiluma (Udo Becker, 1994). Vaizduojamos septynios rožės, kas gali reikšti didelį meilės savyje kiekį, kuriuo dalinamasi su artimiausiais žmonėmis. Kaip augalą, kurį norėtų išrauti, vaizduoja varnalėšą – įvardina, kaip

limpančius augalus. Ji įvardina varnalėšą, kaip neigiamas savybes, kuriomis sunku atsikratyti. Tai gali simbolizuoti įkyrias mintis, nuo kurių sunku atsiskirti, pyktį, pavydą ir kitas neigiamas emocijas. Ir galiausiai, pačiame piešinio kampe vaizduoja augalą, kurį norėtų pasodinti – pušį, įvardina, kad tai simbolizuotų pasitikėjimą savimi. Remiantis Biedermann, nepaisant plačiai paplitusios pušies augimo, Europoje mažai kur randamas šio simbolio aprašymas. Tačiau Rytų Azijoje, šis augalas, net ilgai augantis, aprašomas kaip žalias ir gyvybingas, todėl pušies simbolis vertinamas, kaip ilgo gyvenimo, nemirtingumo ir pastovumo simbolis (Hans Biedermann, 1994; J. E. Cirlot, 2001). Šis augalas ypatingas savo savybėmis, nes net ir šalčiausiomis temperatūromis išlaiko savo spyglius, savo stiprias savybes (Hans Biedermann, 1994). Gali būti, kad būtent tokios stiprybės apibūdinančios savybės ir pasirinktos, kaip pasitikėjimo savimi gerinimo simbolis.

Apibendrinant, augalų simbolis pasikartojo keturiuose Ingos piešiniuose. Kaktusas buvo pavaizduotas du kartus. Analizuojant pasirinktus augalus, visi jie turėjo spyglių tematiką – kaktusas, varnalėša, rožė, pušis, tai gali simbolizuoti žmogaus stiprybes, gebėjimą išlikti atspariu, nors ir gyvenime atsiranda iššūkių. Taip pat, spygliai laikomi apsaugos priemone nuo kitų patekimo į žmogaus vidinį pasaulį, emocinę savigautą, o užspaustos ir į aplinką neišleidžiamos emocijos gali kauptis ir ilgainiui išsiveržusios padaryti daugiau žalos sau ir aplinkiniams.

Tyrėjos interpretacija – labiausiai nustebino visų pasirinktų augalų tos pačios savybės – spygliai. Jų Inga užsiėmimų metu nerodydavo, bendraudavo su grupės dalyvėmis labai maloniai, kviesdavo kartu sportuoti, norėjo edukuoti ir pasidalinti turimomis žiniomis. Kaip ir kitų piešinių grupių analizėje išriškėjo noras aplinkiniams transliuoti stiprybę, tačiau, po daugiau dailės terapijos užsiėmimų išaiškėjo, kad Ingai trūksta pasitikėjimo savimi, jaučiamas emocijų sulaikymas. Taip galėjo nutikti dėl per trumpo dailės terapijos užsiėmimų ciklo ir tiesiog pritrūko laiko pilnai atsiskleisti ir reikšti tikrąsias mintis.

3.3.4 Ingos kūrybinių analizės apibendrinimas

Inga kūryboje naudojo skirtingas priemones – pieštukus, akvarelę, guašą, flomasterius. Dažniausiai renkamosi kurti su akvarelė – sunkiai valdoma priemonė dažniausiai rinkosi gerai žinomų, artimų vidiniam pasauliui, objektų vaizdavimui. Popieriaus formatas, nebuvo pastovus, dažniau rinkdavosi mažesnio formato popierių, nes nesijautė, kad temos įgyvendinimui reikėtų didelio formato. Energijos lygis kuriant buvo gana pasikartojantis, suintensyvėdavo kuriant maloniomis temomis, kuriose turėdavo daugiau pasakojimų iš gyvenimo patirčių. Objektus

piešinyje paskirstydavo gana tolygiai, visi kūriniai turi mažai neišnaudotos erdvės. Naudojamos spalvos ryškios, jų įvairovė didelė – dominuoja žalia, ruda, raudona bei geltona spalva.

Kūryboje atsispindėjo trys pagrindiniai simboliai – kalnai, kelias ir augalai/gamtos tema. Kalnus rinkosi vaizduoti, kai temos būdavo apie malonius aspektus – asmenines stiprybes, tai, kur semiasi stiprybių kasdienam funkcionavimui. Analizuojant kelio simbolį, atrodė, kad jis labiau estetiškas pasirinkimas piešinio išpildymui, tačiau pavyko rasti interpretacijų ir juose. Labiausiai nepatikusią užduotį įvardino „kelio, kliūtis ir kliūtis įveikimo“ tema, nes reikėjo prisiminti ligą ir galvoti apie tada išgyventas emocijas, tai leido padaryti išvadas, kad Inga vengia kalbėti apie sunkius emocinius išgyvenimus ir renkasi saugius variantus/temas. Paskutinė piešinių grupė buvo apie augalų simbolio pasikartojimą, šioje temoje pavyko rasti naujų įžvalgų apie Ingos emocinę būklę ir atsparumą. Pasirinkti augalai turėjo spyglius, nesąmoningai buvo pasirinkta parodyti savo gynybines funkcijas, bet tuo pačiu augalai buvo žydintys, kas simbolizavo rūpestį, meilę ir šilumą, kuri prieinama artimiesiems.

3.4 Nijolės piešinių analizė

Nijolė dalyvavo 8 iš 9 dailės terapijos užsiėmimų (vienas užsiėmimas neįvyko dėl tyrėjai atsiradusių šeimyninių problemų). Ji buvo aktyvi terapijos dalyvė, turėdavo įdėjų kūrybai, išsamiai ir drąsiai dalindavosi refleksijų metu. Nepastebėta temų, kurios keltų neigiamas emocijas, tyrimo dalyvė visada įsitraukdavo į kūrybinį procesą. Moteris įpusėjus tyrimą, išėjo iš darbo, tai pasijautė ir kūrybinėje raiškoje, ir refleksijose atsispindėjusioje nuotaikoje. Nijolė dailės terapijos sesijų metu gydėsi onkologinę ligą, todėl analizuojant kūrybą, galimos su šiuo procesu susijusios interpretacijos. Tačiau, nors gydėsi sunkią ligą, išliko pozityvi ir aktyvi grupės dalyvė.

3.4.1 Pirma piešinių grupė – Augalų ir gėlės žiedo simbolis



- Piešinys Nr. 1 vaizduoja balkono vaizdą, nes pasidalina, kad neturi *sody, sodybų ar kiemelių*. Namuose dideliame vazone augina gėlės – jį ir pavaizdavo. Matomos žydinčios gėlės, serbento šakelė, vazono dugne akmenys, stiprios šaknys. Pasirinktas popieriaus lapas – A3 formato, naudota priemonė – pieštukai.
- Piešinys Nr. 2 vaizduoja vidinį ir išorinį grožį. Vienoje pusėje priklijuotos skaisčios odos, ilgų plaukų, suknelių, gėlių, moters vaizdinio veidrodyje (prie kurio parašyta „NE“, po to pataisyta į „dar ne, bet...“) iškarpos, kurios Nijolei simbolizuoja išorinį grožį. Kitoje lapo pusėje pavaizduotos akys, padidėjęs energingumas, gėlės – simbolizuoja vidinį grožį. Pasirinktas popieriaus lapas - A3 formato, naudotos priemonės – žurnalų iškarpos, flomasteris.
- Piešinys Nr. 3 vaizduoja dvi plaukiančias lelijas. Pasirinktas popieriaus lapas – A3 formato, naudotos priemonės – guašas, vaškinės kreidelės ir pieštukai.

Šiame piešinių rinkinyje daugiausiai kartojosi žiedo simbolis, toliau darbe bus nagrinėjamas tik šis simbolis.

Gėlių simbolis, ypač moterų kūryboje vaizduojamas dažnai. Gėlės dažnai vaizduojamos, nes tai moteriškumo, moters grožio simbolis, vaizduojami gėlių žiedai išreiškia švelnumą, poreikį estetikai ir ramybei (Udo Becker, 1994). Moteriškumo tema iškilo, kai Nijolė vaizdavo savo išorinį ir vidinį grožį (piešinys Nr. 2). Moteris dalinasi apie mokymąsi mylėti save, priprasti prie pakitusios išvaizdos. Refleksijos metu pozityviai kalba apie prarastus ilgus garbanotus plaukus, reikėjo laiko su tuo susitaikyti, tačiau dabartinė, trumpų plaukų šukuosena Nijolei *tinka ir patinka*. Džiaugiasi pokyčiais, tokiais, kaip skaistesnė oda, noru puoštis – padidėjusi suknelių ir auskarų kolekcija, kuriuos, atvirkščiai nei prieš ligą, nešioja kasdien. Piešinyje pažymėtas moters atvaizdas, su prierašu „dar ne, bet...“ kalba apie po mastektomijos pakitusio kūno jaukinimąsi. O kairėje lapo pusėje priklijuoti gėlių žiedai jai simbolizuoja namuose visada žydinčias gėles, refleksijos metu keldama klausimą, kad galbūt nori jomis tam tikrus aspektus kompensuoti. O dešinėje lapo pusėje vaizduojamame vidiniame grožyje, gėlės simbolizuoja Nijolės pražydimą, savo žydėjimą pagrindžia išėjimu iš darbo, dalinasi aplankiusiu ramybės jausmu ir atsipalaidavimu. Ir autorė U. Becker aprašo, kad žiedas, tai amžinybės ir susijungimo alegorija, todėl galima interpretuoti, kad toks pozityvus požiūris į kūno pokyčius, reiškia, kad tyrimo dalyvės nepalaužė sudėtinga diagnozė, ji tarsi susitapatino su liga (Udo Becker, 1994). Gėlės veikia ir terapiškai, E. Huss ir bendraautoriai,

kaip dailės terapijos metodą, tyrinėjo gėlių stebėjimo (realių gėlių ir jų paveiksliukų) naudą. Gauti rezultatai parodė, kad dalyvių sąveika, kontaktas su gėlėmis ir jų atvaizdais gali pagerinti nuotaiką sveikatos problemų ir prastos emocinės būklės kontekste (Huss et al., 2025). Tokia tyrimo išvada gali interpretuoti Nijolės norą namuose visada turėti žydinčių gėlių.

Piešinyje Nr. 1 vaizduojamas vaizdas iš Nijolės balkono, guodžiasi, kad neturi sodo ar nuosavo kiemelio, todėl džiugina ir balkone augančios gėlės. Šis piešinys yra sukurtas vidinio sodo tema, kurioje augalams priskiriamos turimos, ugdomos ir norimos ugdyti savybės. Prie visuomet augančių savybių išskiria žydinčias gėles ir serbento šakelę, kuri šiomet prigijo, ji šią savo savybę įvardina, kaip *blogume matomą gerį*. Žydinčios gėlės taip pat yra apie augimą, savęs atradimą, tokie vaizdiniai gali atsirasti kai žmogus atsigauna po sunkumų ir pradeda naują etapą. Ateičiai, norėtų užsiauginti serbentų uogas, tai tarsi metafora dar labiau sustiprėti ir atrasti daugiau apie save ir vykstančius vidinius procesus. Pati serbentų uogas įvardina, kaip *sveikatingumą, vitaminus, kaip ir būdinga serbentams*.

Piešinyje Nr. 3 vaizduojamos dvi lelijos, plaukiančios vandenyje. Šioje užduotyje reikėjo pavaizduoti save, kaip augalą. Paklausus, kodėl pavaizdavo dvi gėles, atsakymo neturėjo, bandant užvesti ant kelio, paklausta, galbūt tai artimo žmogaus, kuris buvo ir yra šalia per visus sunkumus, vaizdinys. Nijolė stipriai pritarė šiai interpretacijai ir stebėjosi, kaip nesąmoningai, piešiant save, pavaizdavo savo stiprybę bei palaikymo šaltinį. Vaizduojami du lelijos žiedai, siejami su partneriu, gali simbolizuoti partnerio jautrumą emocijoms, gebėjimą atjausti. Lelija, tai gėlė, vaizduojama mituose, religijoje ir meno kūriniuose. Aprašomos jos simbolinės reikšmės apima dvasiškumą, tyrumą ir laikinumą. Tai graži, tačiau trumpai žydinti gėlė, toks lelijos interpretavimas gana glaudžiai siejasi su sunkios ligos diagnoze, kuri pakeičia gyvenimą, bet ir išmoko vertingų pamokų, meilės sau ir artimųjų, einančių tuo pačiu taku, vertinimą (Hans Biedermann, 1994). Vandenyje plaukiojančios, be tvirto pagrindo gėlės gali simbolizuoti patiriamų vidinių būsenų nestabilumą, pažeidžiamumą, tačiau šalia plaukianti kita lelija gali padėti pasiekti pusiausvyrą ir įsižeminti.

Apibendrinant, augalų ir žiedo simbolis pasikartojo trijuose darbuose. Analizuojant piešinius ir Nijolės pasidalinimus refleksijų metu, gaunamos interpretacijos, kad tai moteriškumo, asmeninio augimo ir naujo etapo simboliai, kurie atneša daug įdomių ir vertingų pamokų ir atradimų.

Tyrėjos interpretacija – Nijolė visuose piešiniuose, kuriuose vaizduoja gėlę, aiškiai ir atvirai komunikuoja apie savo vidines būsenas, ateities perspektyvas ir siekius. Toks pozityvus dalinimas ir savęs priėmimas, ne tik parodo Nijolės stiprybę, bet ir įkvepia kitas grupės dalyves.

3.4.2 Antra piešinių grupė – Apvalios formos



Nr. 4



Nr. 5



Nr. 2



Nr. 6



Nr. 1

- Piešinys Nr. 4 vaizduoja viską reginčią akį, medžius, saulę ir dangų. Pasirinktas popieriaus lapas – A4 formato, naudota priemonė – guašas.
- Piešinys Nr. 5 vaizduoja kelią, kalnus, knygas, artimuosius, kopėčias, skirtas įlipti į kalnus. Pasirinktas popieriaus lapas – A3 formato, naudojama priemonė – guašas.
- Piešinys Nr. 1 vaizduoja balkono vaizdą, nes pasidalina, kad neturi *sodų, sodybų ar kiemelių*. Namuose dideliame vazone augina gėles – jį ir pavaizdavo. Matomos žydinčios gėlės, serbento šakelė, vazono dugne akmenys, stiprios šaknys. Pasirinktas popieriaus lapas – A3 formato, naudota priemonė – pieštukai.
- Piešinys Nr. 2 vaizduoja vidinį ir išorinį grožį. Vienoje pusėje priklijuotos skaisčios odos, ilgų plaukų, suknelių, gėlių, moters vaizdinio veidrodyje (prie kurio parašyta „NE“, po to pataisyta į „dar ne, bet...“) iškarpos, kurios Nijolei simbolizuoja išorinį grožį. Kitoje lapo pusėje pavaizduotos akys, padidėjęs energingumas, gėles – simbolizuojančios vidinį grožį. Pasirinktas popieriaus lapas - A3 formato, naudotos priemonės – žurnalų iškarpos, flomasteris.

- Piešinys Nr. 6 vaizduoja Nijolės stiprybes. Kaip stiprybes ji išskyrė dvasingumą, keliones, sveiką mitybą, fizinį aktyvumą, gamtą. Pasirinktas popieriaus lapas – A3 formato, naudotos priemonės – žurnalų iškarpos ir vaškinė kreidelė.

Šiame piešinių rinkinyje daugiausiai pasikartojo apvalių formų simbolis, toliau darbe bus nagrinėjamas būtent šis simbolis.

Nors visi kūriniai iš pirmo žvilgsnio atrodo skirtingi, galime matyti juos jungiantį bruožą – apvalios formos figūras. Pirmajame piešinyje (Nr. 4) apvali figūra yra vaizduojama pačiame lapo centre, piešinio apačioje pabarstyta apvalių akmenų. Antrame piešinyje (Nr. 5) pasirenkama vaizduoti juodus rutuliukus, suapvalintas kalnų viršūnes. Piešinys Nr. 2 ir Nr. 6 sukurtas naudojant žurnalo iškarpas, kurios taip pat turi suapvalintas briaunas. Ir paskutiniame, piešinyje Nr. 1, kartojasi apvalių akmenų simbolis, nugulusių vazono dugne. Apskritimas laikomas svarbiausiu ir labiausiai paplitusiu geometriniu simboliu – jo forma atitinka dangaus kūnų, saulės ir mėnulio formas. Galima daryti interpretacijas, kad būtent dėl šios priežasties penkiuose iš devynių darbų pasikartoja apvalių formų simbolis. Jis simbolizuoja dangų ir viską, kas yra dvasinga. Platonikų ir neoplatonikų filosofijose, apskritimas yra tobula ir galutinė forma, o mistiniuose kūriniuose, apskritimo centras aprašomas, kaip tobulumo ir žmogaus suvokimo išraiška, kuri simbolizuoja beribiškumą ir amžinybę. Kinų kultūroje dvyliptumas (yin ir yang simboliuje) pateikiamas apgaubtas apskritimu, o Zen budizme, apskritimas simbolizuoja nušvitimą ir žmonijos tobulumą (Hans Biedermann, 1994). Tai irgi gali būti siejama su po sunkios gyvenimo patirties atsiradusiais svarbiais asmeniniais pokyčiais, išsigrynintomis vertybėmis.

Nijolei kuriant koliažo technika, pastebimi užapvalinti iškarpų kampai irgi gali būti interpretuojami. Apvalūs kampai gali rodyti moters švelnumą, emocinį lankstumą ir poreikį harmonijai. Tai taip pat gali būti ir estetinis sprendimas, siekiant suvienodinto visų iškarpų vaizdo, kas irgi veda prie siekio harmoningo vaizdo kūrinyje. Užapvalintų kampų vaizdinys atsispindi ir piešinyje Nr. 5, kurioje kalnai – kliūtys atsiradusios gyvenimo kelyje, kurias reikia įveikti. Užapvalintos kalnų viršūnės gali būti interpretuojamos, kaip mokėjimas suteikti sau pagalbą reikiamu metu, rasti būdų nusiraminti ir įveikti iškilusius sunkumus.

Becker (1994) aprašo, kad akmuo, nors ir kietas, bet suprantamas ne kaip kažkas negyvo, o atvirkščiai, kaip suteikiantis gyvybę. Tai gana stipriai koreliuoja su Nr. 1 piešinyje, kuriame autorė vaizduoja akmenis, kuriuos įvardina, kaip dirbtinį stabilizavimą, ir teigia, kad norėtų juos išmesti, nes turi užaugintas stiprias šaknis, kurios padeda laikytis. Tačiau, akmenys tam tikru gyvenimo etapu, padėjo augalui būti stabiliam ir leisti šaknims augti ir formotis. Akmuo dar gali būti simbolizuojamas kaip našta, tai galima prilyginti onkologine liga sergant naudojamiems

vaistams, kurie turi daug šalutinių poveikių, sunkus gydymo kelias, tačiau suteikia gyvybę ir ilgai suteikia stiprybės visomis prasmėmis. Cirlot (2001) simbolių žodyne, akmenį aprašo kaip būties ir susitaikymo su savimi simbolį, viso akmens (struktūriškai pilno) vaizdavimas, tai vienybės ir stiprybės atspindys.

Pastebima, kad kūriniuose galima rasti pasikartojančių, panašių bruožų, tačiau naudojamos skirtingos priemonės – remiantis autoriais, Nijolė nebijo eksperimentuoti ir kuriant bandyti įvairius metodus (Hinz, 2019).

Apibendrinant, apvalių formų simbolis pasikartojo penkiuose Nijolės darbuose, tai rodo gana stiprų ryšį su vaizduojamais objektais ir pasirinkimais. Gautos interpretacijos apie tyrimo dalyvės siekį harmonijai, atsinaujinimo ir vidinės stiprybės simboliai, susiformavę po sunkių gyvenimo etapų įveikimo.

Tyrėjos interpretacija – apvalių formų interpretavimas Nijolės kūryboje koreliavo su žiedų simbolių interpretacijomis. Pasidalinimų metu ir piešiniuose jaučiamas moters atgimimas, atrandama stiprybė (šią dalį puikiai iliustravo noras iš vazono, kuriame auginamos jos savybės, pašalinti akmenis, nes turi užaugusias stiprias šaknis), ir gebėjimas eksperimentuoti, tačiau vis tiek pasiekti panašių bruožų turinčių rezultatų kūriniuose.

3.4.3 Trečia piešinių grupė – Akių simbolis



Nr. 4



Nr. 2

- Piešinys Nr. 4 vaizduoja viską reginčią akį, medžius, saulę ir dangų. Pasirinktas popieriaus lapas – A4 formato, naudota priemonė – guašas.
- Piešinys Nr. 2 vaizduoja vidinį ir išorinį grožį. Vienoje pusėje priklijuotos skaisčios odos, ilgų plaukų, suknelių, gėlių, moters vaizdinio veidrodyje (prie kurio parašyta „NE“, po to pataisyta į „dar ne, bet...“) iškarpos, kurios Nijolei simbolizuoja išorinį grožį. Kitoje lapo pusėje pavaizduotos akys, padidėjęs energingumas, gėlės – simbolizuoja vidinį grožį. Pasirinktas popieriaus lapas – A3 formato, naudotos

priemonės – žurnalų iškarpos, flomasteris.

Šiame piešinių rinkinyje daugiausiai pasikartojo akių simbolis, toliau darbe bus nagrinėjamas būtent šis simbolis.

Nors akių simbolis pasikartojo tik du kartus, tai gana specifiškas simbolis, todėl nuspręsta jį nagrinėti plačiau. Nr. 2 piešinyje, išorinio grožio vaizdavimui pasirinko akis, nes šiuo metu, remiantis refleksijomis ir piešinių analize, moteris išgyvena pakilimo laikotarpį ir dalinasi, kad jos akys pradėjo kitaip spindėti. Su šypsena pasakoja, kad aplinkiniai pastebi jos spindėti pradėjusias akis ir ją toks atradimas džiugina. Ir Becker (1994) analizuodama akių simbolį aprašo, kad jos atspindi sielos ir dvasios patiriamus procesus. Vėl blizgėti pradėjusios akys simbolizuoja gijimo procesus tiek fiziniame, tiek emociniame kūne, ką dažnu atveju būna sunku susigražinti po gyvenimą sudrebinančių įvykių, šiuo atveju – ligos. Kūrinyje Nr. 2 vaizduojamos ir užmerktos bei po akiniais paslėptos akys, kurias galima būtų sieti su gynybiniais mechanizmais, norą nematyti realybės, sąmoningumo nebuvimą, tačiau, remiantis į tai, kokia refleksija pasidalino apie kitoje lapo pusėje esančias akis, galima daryti prielaidą, kad užmerktos akys reiškia ramybę arba vidinio pasaulio stebėjimą, įsiklausymą į savo mintis.

Simbolių žodyno autorė akis lygina ir su saule, jos šviesa, būtent tai iliustruoja piešinys Nr. 4., joje vaizduojama viską reginti akis (Udo Becker, 1994). Taip pat, visko reginčios akies simbolį galima interpretuoti, savęs stebėjimo ir pažinimo metaforą, kuri leidžia geriau pajusti savo vidinį kūną. Tai gali būti interpretuojama, kad pacientė visada jaučiasi stebima, pradedant nuo gydymo įstaigos personalo iki artimųjų rato ir tiesiog aplinkinių. Grupėje moterys dažnai dalindavosi, kad apie savo diagnozę nesidalino su visais, nes nenorėdavo sulaukti gailesčio, kuris po tokių žinių yra neišvengiamas. Jeigu aplinkiniai ir stengdavosi nusišypsoti gailestį – jų akys išduodavo tikrąsias mintis ir emocijas. Viską matanti akis gali simbolizuoti ir apsaugos funkciją, tarsi pasąmoningas apsaugos ieškojimas, nuo ateities, gali būti susijęs su ligos atsinaujinimo galimybe arba kitokiais sunkumais, patiriamais gyvenime. Akis aprašoma ir filosofo Plotino posakyje – akis negalėtų matyti saulės, jei ji tam tikra prasme nebūtų saulė. Dėl to, kad saulė yra šviesos šaltinis, o šviesa simbolizuoja žmogaus intelektą ir dvasią, matymo procesas yra laikomas dvasinio tobulėjimo ir supratimo simboliu.

Kiekviena akių funkcija turi savo analogą makrokosmose ir moraliniame gyvenime. „Įžvalgumas taip pat šviečia ryškiai ir aiškiai, kaip akių baltymai. Žmogaus įžvalga žiba viduje,

kaip akių spinduliavimo galia, o protas šviečia kiekviename kaip akies vyzdys.“ (Hans Biedermann, 1994).

Apibendrinant, Nijolės kūryboje akies simbolis pasikartojo du kartus, tai daug reikšmių turintis simbolis, tačiau remiantis moters pasidalinimais ir literatūroje randamais aprašymais, tai gali būti atrastos vidinės stiprybės, išminties ir sąjaučiamos apsaugos ieškojimo simbolis.

Tyrėjos interpretacija – akies simbolio reikšmė labiausiai atspindėjo tyrimo dalyvės emocijas kuriant apie vidinį ir išorinį grožį. Pasidalinimas apie naujai pradėjusias spindėti akis sukėlė daug teigiamų emocijų Nijolei ir jos buvo transliuojamos ir kitoms grupės dalyvėms. Mažiau moteris dalinosi apie viską reginčios akies interpretavimą, nes tai buvo tema apie mistinius, pasakų veikėjus, todėl gautos interpretacijos daugiau spėjimai, ką tai galėjo jai reikšti, remiantis simbolių žodymais.

3.4.4 Nijolės piešinių apibendrinimas

Nijolė buvo aktyvi ir kūrybinga grupės dalyvė. Kūryboje naudojo skirtingas priemones – guašą, pieštukus, vaškinės kreideles. Dažniausiai rinkosi kurti su guašu, pieštukus naudojo, kai reikėdavo tikslumo, daugiau ir aiškesnių detalių. Popieriaus formato pasirinkimas buvo gana pastovus, daugiausiai kūrė ant didesnio, A3 formato lapo, tik paskutinio užsiėmimo metu buvo pasiūlyta visoms grupės narėms rinktis A4 formato lapą, dėl laiko trūkumo ir ilgai trunkančios užduoties. Energijos lygis kuriant buvo įvairus, tam įtakos turėjo asmeninės tos dienos problemos, dėl gydymo atsiradęs nuovargis (prieš dalį terapijų vykdavo į gydymo įstaigas), tačiau kitomis dienomis kūrė su didele energija, ypač maloniomis temomis – apie vidinį ir išorinį grožį, malonų prisiminimą. Piešiniuose objektai buvo paskirstyti išnaudojant beveik visą plotą, kai kuriems piešiniams buvo suteikiamas ir fonas, siekiant didesnio išpildymo piešiniui, pavyzdžiui, po lelijomis (piešinys Nr. 3) fonas suteikė vandens efektą ir lelijos įgavo pagrindą, tačiau nestabilų.

Nijolės kūryboje labiausiai atsispindėjo žiedų, apvalių formų ir akių simboliai. Žiedus moteris vaizdavo kurdamą apie savo vidines būsenas, grožį ir ateities perspektyvas, labiausiai šią temą įprasmino jos pačios pasidalinimas apie juntamą pražydimą. Apvalių formų simbolis pasikartojo daugiausiai, jis interpretuojamas kaip harmonijos ir moters atgimimo simbolis. O akių simbolis, nors pasikartojo tik dviejuose darbuose, numanoma, pasakojo apie savęs priėmimą, tam tikrų vidinių savybių atradimą ir stiprinimą bei praregėjimą. Su šia interpretacija koreliavo jos išsakytos mintys apie jos ir aplinkinių pastebėtas kitaip žibančias akis.

3.5 Visų dalyvių išryškėjusių simbolių apibendrinimas

Janinos kūryboje išryškėjo keturi pagrindiniai – augalų ir gėlių, saulės, maisto ir saldumynų bei artimųjų simboliai. Jie buvo interpretuojami kaip chaoso valdymo, harmonijos, komforto, stabilumo, saugumo bei bendravimo (socializacijos) siekiai.

Ingos kūryboje išryškėjo trys pagrindiniai – kalnų, kelio ir augalų simboliai. Jie buvo interpretuojami kaip vidinės stiprybės, ramybės bei pasitikėjimo savimi siekiai. Kūriniuose atsispindėjo užslėptos, nepaleistos ir ignoruojamos emocijos, objektai vaizduojami su spygliais, neprieinami kitiems.

Nijolės kūryboje išryškėjo trys pagrindiniai – augalų ir gėlės žiedo, apvalių formų ir akių simboliai. Jie buvo interpretuojami kaip moteriškumo, atradimų apie save, harmonijos, vidinės stiprybės, išminties ir apsaugos siekiai.

Visų tyrimo dalyvių kūryboje pasikartojo gamtos – augalų simbolis. Tokių rezultatų galima buvo tikėtis nuo pirmųjų užsiėmimų, kuriuose moterys turėjo vaizduoti savo vidines stiprybes ir stiprybę teikiančius veiksniai. Dauguma moterų vaizdavo gamtą ir dalinosi, kad būtent gamtoje, sunkiausiais gyvenimo laikotarpiais rasdavo įkvėpimo, gamta atsiskleidė naujomis spalvomis, buvo vertinami joje girdimi garsai ir augalai. Augalų simbolis apima dažniausiai tyrimo dalyvių minimus poreikius. Remiantis Cirlot (2001), gėlės – visų tyrimo dalyvių piešiniuose atsispindėjęs simbolis, tai sielos atvaizdas, Biedermann (1992) gėlę įvardina, kaip vilties simbolį. Vaizduojamos žydinčios gėlės jų kūryboje buvo apie vidinį ir išorinį grožį, stiprybę ir Nijolės kūryboje, toks simbolis buvo interpretuojamas, kaip pačios dalyvės žydėjimo etapas.

Taip pat, atsižvelgiant į tyrimo dalyvių kūrinius ir refleksijas, svarbus buvo ir artimųjų vaidmuo, tačiau ne visoms dalyvėms buvo nagrinėjamas atskirai. Moterys vaizdavo ir dalinosi apie šeimos narius kaip apie saugumo ir stiprybės šaltinius, daugumai tai, kaip ir gamta padėjo įveikti šią sunkią kelionę ir po jos iškilusius aspektus. Vienos šeimos narius vaizdavo kaip žmones, susilietusias rankas, širdis, kitos – naudojo daugiau metaforinius objektus, tokius kaip kelias, medis, gėlė.

Taigi, moterų kūryboje labiausiai sutapo augalų ir artimųjų simbolis. Tai susiję su ta pačia krūties vėžio patirtimi, patiriamais sunkumais ir įveikos būdais. Labiausiai sutapę moterų poreikiai buvo apie saugumą, harmoniją, stabilumą ir vidinės stiprybės. Po 10 dailės terapijos užsiėmimų, moterys tapo atviresnės, geriau gebėjo reikšti savo mintis tiek simbolių, tiek kalbinės raiškos pagalba bei atrado įgūdžių ir stiprybių, kaip atpažinti ir susitvarkyti su iškilusiais sunkumais.

IV. TYRIMO REZULTATŲ APIBENDRINIMAS

Remiantis gyvenimo kokybės klausimyno EORTC QLQ C-30 ir BR23 rezultatais, pagerėjo visos testuojamos sritys. 4 iš 10 klausimyno kategorijų pastebėtas statistiškai reikšmingas vidutinių rezultatų pokytis. Statistiškai reikšmingas funkcijų pagerėjimas apėmė tokias kategorijas, kaip fizinis aktyvumas, emocinė ir psichologinė būklė, kognityvinė funkcija ir rankų funkcijos simptomai. Labiausiai pagerėjo kognityvinių funkcijų bei emocinės ir psichologinės būklės rezultatai, kognityvinių funkcijų įvertinimai pagerėjo 27,79 balais, o psichoemocinės būklės įvertinimas pagerėjo 16,66 balais. Mažiausiai pakitusios sritys – plaukų slinkimas, pažeistos krūties simptomai nebuvo susiję su dailės terapija ir negalėjo pagerinti šių funkcijų arba tiriamoji imtis buvo per maža (plaukų slinkimo rezultatų nebuvo galima apskaičiuoti dėl šios priežasties). Taip pat, stebimas IQR sumažėjimas 9 iš 10 kategorijų, kas rodo panašiau išsidėsčiusius duomenis grupėje.

Remiantis piešinių turinio analizės duomenimis, moterys susidūrė su nepasitikėjimu savimi, harmonijos, stabilumo, saugumo ir vidinių stiprybių trūkumo sunkumais. Po dailės terapijos sesijų ciklo, moterys gebėjo geriau reikšti susikaupusias emocijas bei sunkumus naudojantis simboliais, spalvomis ir skirtingais kūrybos metodais. Gebėjimas atpažinti ir rasti įveikos būdų problemoms bei sunkumams, padeda ramiau ir greičiau išgyventi jaučiamas emocijas, jas paleisti. Labiausiai išryškėję gamtos ir artimųjų simboliai kūryboje rodo gebėjimą identifikuoti stiprybę teikiančius veiksnius ir naudoti savo psichoemocinės bei gyvenimo kokybės gerinimo naudai.

Taigi, atsižvelgiant į tai, kad pagerėjo visos testuojamos sritys, sumažėjo grupės duomenų išsibarstymas, pagerėjo susikaupusių emocijų paleidimas ir įveikimo strategijų atradimas, galima daryti išvadą, kad dailės terapija turėjo teigiamą poveikį psichoemocinės būklės ir gyvenimo kokybės gerinimui.

TYRIMO RIBOTUMAI

1. Gyvenimo kokybės klausimynas EORTC QLQ C-30 ir BR23 testavo moterų simptomus, jaučiamus per praėjusios savaitės laikotarpį – tai galėjo turėti įtakos rezultatų tikslumui. Jeigu testavimo metu buvo geresnė arba atvirkščiai, blogesnė savaitė, tai galėjo atsispindėti rezultatuose, pavyzdžiui, įtempta savaitė darbe, buvo juntamas didesnis nuovargis, norėjosi daugiau poilsio, miego, nors tai visai nesusiję su onkologinės ligos padariniais, rezultatuose žymimas prastesnis įvertinimas.

2. Magistrinio darbo autorė buvo ir tyrėja ir dailės terapeutė, tai galėjo daryti įtaką rezultatams, dėl nesubjektyvių įžvalgų.

3. Maža tiriamoji imtis (15 moterų) galėjo lemti netikslius rezultatus ir išvadas. Kontrolinės grupės nebuvimas, neleido tyrėjai palyginti ir įvertinti nepriklausomų kintamųjų poveikį.

IŠVADOS

1. Apžvelgus mokslinę literatūrą apie krūties vėžiu sergančių moterų patiriamus psichoemocinės būklės ir gyvenimo kokybės ypatumus, galima teigti, kad moterys susiduria su stresu, nerimu, depresijos, nepasitikėjimo savimi dėl prarastų funkcijų ir pakitusio kūno vaizdo, veiksniais. Dėl šių veiksnių, sutrinka emocinės, darbinės, socialinės ir kognityvinės funkcijos, santykiai su artimaisiais bei suprastėja gyvenimo kokybė. *Taikant dailės terapijos metodus, tyrimai įrodo pagerėjusius šių funkcijų rodiklius.*

2. Nustatėme, kad dailės terapija pagerino tiriamųjų rezultatus visose tirtose kategorijose, pagerėjo ($p < 0,05$) tiriamųjų fizinis aktyvumas, emocinė ir psichologinė būklės, kognityvinis funkcionavimas ir rankų funkcija. *Dailės terapija turėjo teigiamą poveikį tiriamųjų fizinei ir psichoemociinei sveikatai.*

3. Taikant piešinių turinio analizės metodą, apžvelgti tyrimo dalyvių kūriniai parodė, kad moterys susidūrė su nepasitikėjimo savimi, harmonijos, stabilumo ir vidinių stiprybių paieškomis. Po dailės terapijos, tyrimo dalyvės gebėjo efektyviau atpažinti ir reikšti savo emocijas bei sunkumus pasitelkiant skirtingus kūrybos metodus, simbolius ir spalvas. *Dailės terapija padėjo moterims, sergančioms krūties vėžiu, kūrybiškai suvokti vidinį pasaulį ir jį atspindėti, kaip vientisą objektą per išmokus dailės terapijos metodus.*

REKOMENDACIJOS

1. Remiantis analizuota literatūra, svarbu kuo anksčiau pacientui pradėti teikti reabilitacijos paslaugas, svarbu atsižvelgti į kiekvieno paciento individualius poreikius ir pasiūlyti labiausiai tinkančius metodus sutrikusioms funkcijoms atstatyti.
2. Taikant menų terapijų psichoemocinės būklės reabilitacijos metodus, svarbu tikrinti sveikatos įvertinimus ir testais bei klausimynais.
3. Reikalinga atlikti daugiau tyrimų su krūties vėžio pacientėmis ir dailės terapijos taikymu, siekiant gauti tikslesnes išvadas dėl šio metodo taikymo efektyvumo.
4. Rekomenduojama tyrimą pratęsti su kontroline grupe ir palyginti psichoemocinės būklės ir gyvenimo kokybės rodiklius tarp šių grupių.

LITERATŪROS SĄRAŠAS

- Abbing, A., Ponstein, A., van Hooren, S., de Sonnevile, L., Swaab, H., & Baars, E. (2018). The effectiveness of art therapy for anxiety in adults: A systematic review of randomised and non-randomised controlled trials. *PLOS ONE*, 13(12), e0208716. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0208716>
- Akram, M., Iqbal, M., Daniyal, M., & Khan, A. U. (2017). Awareness and current knowledge of breast cancer. *Biological Research*, 50(1), 33. <https://doi.org/10.1186/s40659-017-0140-9>
- Allison Protas. (n.d.). *Dictionary of Symbolism* (Geoff Brown (1997), Jamie Smith (1997), & Eric Jaffe (2001), Eds.).
- Alwledat, K., Al-Amer, R., Ali, A. M., Abuzied, Y., Adnan Khudeir, F., Alzahrani, N. S., Alshammari, S. R., AlBashtawy, M., Thananayagam, T., & Dehghan, M. (2023). Creative Art Therapy for Improving Depression, Anxiety, and Stress in Patients with Stroke: A Quasi-Interventional Study. *SAGE Open Nursing*, 9. <https://doi.org/10.1177/23779608231160473>
- Amuletha. (n.d.). *Amuletha Book of Symbols*.
- Avis, N. E., Crawford, S., & Manuel, J. (2005). Quality of Life Among Younger Women With Breast Cancer. *Journal of Clinical Oncology*, 23(15), 3322–3330. <https://doi.org/10.1200/JCO.2005.05.130>
- Bergerot, C., Bergerot, P. G., Maués, J., Segarra-Vazquez, B., Mano, M. S., & Tarantino, P. (2024). Is cancer back?—psychological issues faced by survivors of breast cancer. *Annals of Palliative Medicine*, 13(5), 1229–1234. <https://doi.org/10.21037/apm-24-54>
- Bondi, M. W., Edmonds, E. C., & Salmon, D. P. (2017). Alzheimer’s Disease: Past, Present, and Future. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 23(9–10), 818–831. <https://doi.org/10.1017/S135561771700100X>
- Carr, C. E., Medlicott, E., Hooper, R., Feng, Y., Mihaylova, B., & Priebe, S. (2023). Effectiveness of group arts therapies (art therapy, dance movement therapy and music therapy) compared to group counselling for diagnostically heterogeneous psychiatric community patients: study protocol for a randomised controlled trial in mental health services (the ERA study). *Trials*, 24(1), 557. <https://doi.org/10.1186/s13063-023-07232-0>
- Cathy A. Malchiodi. (2003). *Handbook of Art Therapy*. https://www.academia.edu/8449655/Handbook_of_art_therapy

- Cathy A. Malchiodi. (2012a). *Art Therapy and Health Care*.
- Cathy A. Malchiodi (Ed.). (2012b). *Handbook of Art Therapy (2nd ed.)*.
- Chang, L., Wang, Y., Zhang, J., Zhao, W., Li, X., & Yang, L. (2024). Effect of music therapy combined with aerobic exercise on sleep quality among breast cancer patients undergoing chemotherapy after a radical mastectomy: a randomized controlled trial. *BMC Women's Health*, 24(1), 408. <https://doi.org/10.1186/s12905-024-03241-6>
- Cheng, P., Xu, L., Zhang, J., Liu, W., & Zhu, J. (2021). Role of Arts Therapy in Patients with Breast and Gynecological Cancers: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Palliative Medicine*, 24(3), 443–452. <https://doi.org/10.1089/jpm.2020.0468>
- Cohen, S. Y., Stoll, C. R., Anandarajah, A., Doering, M., & Colditz, G. A. (2023). Modifiable risk factors in women at high risk of breast cancer: a systematic review. *Breast Cancer Research : BCR*, 25(1), 45. <https://doi.org/10.1186/s13058-023-01636-1>
- Cucca, A., Di Rocco, A., Acosta, I., Beheshti, M., Berberian, M., Bertisch, H. C., Droby, A., Ettinger, T., Hudson, T. E., Inglese, M., Jung, Y. J., Mania, D. F., Quartarone, A., Rizzo, J.-R., Sharma, K., Feigin, A., Biagioni, M. C., & Ghilardi, M. F. (2021). Art therapy for Parkinson's disease. *Parkinsonism & Related Disorders*, 84, 148–154. <https://doi.org/10.1016/j.parkreldis.2021.01.013>
- Czamanski-Cohen, J., Wiley, J. F., Sela, N., Caspi, O., & Weihs, K. (2019). The role of emotional processing in art therapy (REPAT) for breast cancer patients. *Journal of Psychosocial Oncology*, 37(5), 586–598. <https://doi.org/10.1080/07347332.2019.1590491>
- Deshmukh, S. R., Holmes, J., & Cardno, A. (2018). Art therapy for people with dementia. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, 9(9), CD011073. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD011073.pub2>
- do Carmo França-Botelho, A., Ferreira, M. C., França, J. L., França, E. L., & Honório-França, A. C. (2012). Breastfeeding and its relationship with reduction of breast cancer: a review. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention : APJCP*, 13(11), 5327–5332.
- EORTC Quality of Life*. (2025). <https://qol.eortc.org/questionnaire/qlq-br23/>
- Evans, L., Chang, A., Dehon, J., Streb, M., Bruce, M., Clark, E., & Handal, P. (2023). The relationships between perceived mental illness prevalence, mental illness stigma, and attitudes toward help-seeking. *Current Psychology (New Brunswick, N.J.)*, 1–10. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04329-2>

- Fobair, P., Stewart, S. L., Chang, S., D'Onofrio, C., Banks, P. J., & Bloom, J. R. (2006). Body image and sexual problems in young women with breast cancer. *Psycho-Oncology*, 15(7), 579–594. <https://doi.org/10.1002/pon.991>
- Hanes, M. J. (1995). Utilizing road drawings as a therapeutic metaphor in art therapy. *American Journal of Art Therapy*, 34(1), 19–23.
- Hans Biedermann. (1994). *Dictionary of Symbolism: Cultural Icons and the Meanings Behind Them*.
- Higienos institutas. (2023). *Sergančių asmenų skaičius pagal diagnozių grupes*.
- Higienos instituto Sveikatos informacijos centras. (2024). *LIETUVOS SVEIKATOS STATISTIKA 2023*.
- Hinz, L. D. (2019). *Expressive Therapies Continuum*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429299339>
- Hu, J., Zhang, J., Hu, L., Yu, H., & Xu, J. (2021). Art Therapy: A Complementary Treatment for Mental Disorders. *Frontiers in Psychology*, 12, 686005. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.686005>
- Huang, H., He, M., Wang, H., & Zhou, M. (2016). A meta-analysis of the benefits of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on psychological function among breast cancer (BC) survivors. *Breast Cancer*, 23(4), 568–576. <https://doi.org/10.1007/s12282-015-0604-0>
- Huss, E., Nagamine, M., & Zaccai, M. (2025). Observing versus creating flowers: a review of relevance for art therapy. *Frontiers in Human Neuroscience*, 19, 1504057. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2025.1504057>
- J. E. Cirlot. (2001). *A Dictionary of Symbols*. <https://ia801204.us.archive.org/35/items/DictionaryOfSymbols/Dictionary%20of%20Symbols.pdf>
- Jabłoński, M. J., García-Torres, F., Zielińska, P., Bułat, A., & Brandys, P. (2020). Emotional Burden and Perceived Social Support in Male Partners of Women with Cancer. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4188. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124188>
- Kimberly A. Neuendorf. (2002). *The Content Analysis Guidebook*.
- Klafke, N., Mahler, C., von Hagens, C., Rochon, J., Schneeweiss, A., Müller, A., Salize, H.-J., & Joos, S. (2015). A complex nursing intervention of complementary and alternative medicine (CAM) to increase quality of life in patients with breast and gynecologic cancer undergoing

- chemotherapy: study protocol for a partially randomized patient preference trial. *Trials*, 16(1), 51. <https://doi.org/10.1186/s13063-014-0538-4>
- Klaus Krippendorff. (2004). *Content Analysis: An Introduction to Its Methodology*.
- Leclerc, A.-F., Foidart-Dessalle, M., Tomasella, M., Coucke, P., Devos, M., Bruyère, O., Bury, T., Deflandre, D., Jerusalem, G., Lifrange, E., Kaux, J.-F., Crielaard, J.-M., & Maquet, D. (2017). Multidisciplinary rehabilitation program after breast cancer: benefits on physical function, anthropometry and quality of life. *European Journal of Physical and Rehabilitation Medicine*, 53(5). <https://doi.org/10.23736/S1973-9087.17.04551-8>
- Liang, Q., Ye, J., Lu, Y., Dong, J., Shen, H., & Qiu, H. (2023). Hotspots, trends, and advice: a 10-year visualization-based analysis of painting therapy from a scientometric perspective. *Frontiers in Psychology*, 14, 1148391. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1148391>
- Lietuvos dailės terapijos asociacija, & Aušra Šūmakarienė. (n.d.). *Apie dailės terapiją*. Retrieved March 9, 2025, from <https://ldta.eu/apie-dailes-terapija/>
- Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija. (2005). *Dėl Krūties piktybinio naviko ankstyvosios diagnostikos programos organizavimo, vykdymo ir kokybės reikalavimų aprašo ir atrankinės mamografinės patikros dėl krūties vėžio finansavimo programos patvirtinimo*. <https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalActEditions/TAR.C5A342EE0AF7?faces-redirect=true>
- Liu, Q., Ye, F., Jiang, X., Zhong, C., & Zou, J. (2023). Effects of psychosocial interventions for caregivers of breast cancer patients: A systematic review and meta-analysis. *Heliyon*, 9(2), e13715. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e13715>
- Lüscher, M. (1971). *The Lüscher Color Test*. Random House.
- Miaja, M., Platas, A., & Martinez-Cannon, B. A. (2017). Psychological Impact of Alterations in Sexuality, Fertility, and Body Image in Young Breast Cancer Patients and Their Partners. *Revista de Investigación Clínica*, 69(4). <https://doi.org/10.24875/RIC.17002279>
- Nacionalinis v žio institutas. (2018). *Krūties v žys*. <https://www.nvi.lt/tipai-ir-stadijos/>
- Nacionalinis v žio institutas. (2024). *Reabilitacija*. https://www.nvi.lt/reabilitacija-2/?utm_source=chatgpt.com
- Naik, H., Leung, B., Laskin, J., McDonald, M., Srikanthan, A., Wu, J., Bates, A., & Ho, C. (2020). Emotional distress and psychosocial needs in patients with breast cancer in British Columbia: younger versus older adults. *Breast Cancer Research and Treatment*, 179(2), 471–477. <https://doi.org/10.1007/s10549-019-05468-6>

- National Cancer Institute. (2017). *Breast Cancer Risk Assessment Tool*.
<https://bcrisktool.cancer.gov/>
- National Institute of Cancer. (2019). *What Is Cancer?* https://stat.hi.lt/default.aspx?report_id=168
- Page, K., Guttery, D. S., Fernandez-Garcia, D., Hills, A., Hastings, R. K., Luo, J., Goddard, K., Shahin, V., Woodley-Barker, L., Rosales, B. M., Coombes, R. C., Stebbing, J., & Shaw, J. A. (2017). Next Generation Sequencing of Circulating Cell-Free DNA for Evaluating Mutations and Gene Amplification in Metastatic Breast Cancer. *Clinical Chemistry*, 63(2), 532–541.
<https://doi.org/10.1373/clinchem.2016.261834>
- Paige Johnson. (2019). *Development of a Method: The Use of Flowers in Group Art Therapy*.
https://digitalcommons.lesley.edu/expressive_theses/169
- Partridge, E. E. (2022). Art therapy and older adults. In *Foundations of Art Therapy* (pp. 379–412). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-824308-4.00012-0>
- Pasek, M., Goździalska, A., Jochymek, M., & Caruso, R. (2023). Social Support in a Cancer Patient-Informal Caregiver Dyad: A Scoping Review. *Cancers*, 15(6), 1754.
<https://doi.org/10.3390/cancers15061754>
- Puetz, T. W., Morley, C. A., & Herring, M. P. (2013). Effects of Creative Arts Therapies on Psychological Symptoms and Quality of Life in Patients With Cancer. *JAMA Internal Medicine*, 173(11), 960. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2013.836>
- Puig, A., Lee, S. M., Goodwin, L., & Sherrard, P. A. D. (2006). The efficacy of creative arts therapies to enhance emotional expression, spirituality, and psychological well-being of newly diagnosed Stage I and Stage II breast cancer patients: A preliminary study. *The Arts in Psychotherapy*, 33(3), 218–228. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2006.02.004>
- Roy, P. S., & Saikia, B. J. (2016). Cancer and cure: A critical analysis. *Indian Journal of Cancer*, 53(3), 441–442. <https://doi.org/10.4103/0019-509X.200658>
- Rubin, J. A. (2009). *Introduction to Art Therapy*. Routledge.
<https://doi.org/10.4324/9780203893968>
- So, W. K. W., Law, B. M. H., Ng, M. S. N., He, X., Chan, D. N. S., Chan, C. W. H., & McCarthy, A. L. (2021). Symptom clusters experienced by breast cancer patients at various treatment stages: A systematic review. *Cancer Medicine*, 10(8), 2531–2565.
<https://doi.org/10.1002/cam4.3794>
- Statistics Kingdom. (n.d.-a). *Mann Whitney U test calculator (Wilcoxon rank-sum)*.

- Statistics Kingdom. (n.d.-b). *Shapiro-Wilk Test Calculator*. Retrieved April 13, 2025, from Shapiro-Wilk Test Calculator
- Statistics Kingdom. (n.d.-c). *Wilcoxon Signed Rank test calculator*. Retrieved April 13, 2025, from https://www.statskingdom.com/175wilcoxon_signed_ranks.html
- Stein, C. J., & Colditz, G. A. (2004). Modifiable risk factors for cancer. *British Journal of Cancer*, 90(2), 299–303. <https://doi.org/10.1038/sj.bjc.6601509>
- SVENSK, A.-C., ÖSTER, I., THYME, K. E., MAGNUSSON, E., SJÖDIN, M., EISEMANN, M., ÅSTRÖM, S., & LINDH, J. (2009). Art therapy improves experienced quality of life among women undergoing treatment for breast cancer: a randomized controlled study. *European Journal of Cancer Care*, 18(1), 69–77. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2354.2008.00952.x>
- The American Cancer Society medical and editorial content team. (2022). *What Is Cancer?*
- Trayes, K. P., & Cokenakes, S. E. H. (2021). Breast Cancer Treatment. *American Family Physician*, 104(2), 171–178.
- Udo Becker. (1994). *The Continuum encyclopedia of symbols*.
- Villarroel, J., & Villanueva, X. (2017). A Study Regarding the Representation of the Sun in Young Children's Spontaneous Drawings. *Social Sciences*, 6(3), 95. <https://doi.org/10.3390/socsci6030095>
- Wodarz, D., & Zauber, A. G. (2015). Risk factors and random chances. *Nature*, 517(7536), 563–564. <https://doi.org/10.1038/517563a>
- World Health Organization (WHO). (2024). *Breast Cancer*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/breast-cancer>
- Zhou, K., Li, X., Li, J., Liu, M., Dang, S., Wang, D., & Xin, X. (2015). A clinical randomized controlled trial of music therapy and progressive muscle relaxation training in female breast cancer patients after radical mastectomy: Results on depression, anxiety and length of hospital stay. *European Journal of Oncology Nursing*, 19(1), 54–59. <https://doi.org/10.1016/j.ejon.2014.07.010>

PRIEDAI

1 PRIEDAS. Dailės terapijos užsiėmimų planas.

7 lentelė. Dailės terapijos užsiėmimų planas

Užsiėmimas	Data	Apšilimo užduotis	Tema ir tikslas
1.	2025-01-22/24	Susipažinimas su priemonėmis.	„Aš, kaip augalas“ – pavaizduoti save žvelgiant iš kitos perspektyvos ir prisistatyti.
2.	2025-01-29/31	Apšilimo nebuvo.	Koliažas „Mano stiprybės“ – rasti gerų savo savybių, pagirti save. Rasti, kas teikia stiprybę gyvenime.
3.	2025-02-05/07	Apšilimo nebuvo.	Sakinių pratęsimas, poelgiai, savybės – neigiamų ir teigiamų savybių palyginimas.
4.	2025-02-12/14	Pavaizduoti šiandienos nuotaiką.	„Emocijų žemėlapis – objektai“ – pastebėti savo emocijas ir jas pavaizduoti, kaip objektą.
5.	2025-02-19/21	Emocijų mandala – atsižvelgti į savo nuotaiką.	„Kelias, kliūtis, kliūtis įveikimas“ – sunkių gyvenimo laikotarpių įveikimo strategijos.
6.	2025-02-26/28	Dovana sau.	„Kalnas“ (pradžioje pasakojamas siužetas, ėjimas mišku, takeliais, kopimas į kalną ir viršūnės pasiekimas) – stiprybių paieškai.
7.	2025-03-05/07	Nuotaika, kaip debesis.	„Mano vidinis sodas“ – savybių vaizdavimas, ugdymas ir pokyčių įgyvendinimas.

8.	2025-03-12/14	Laisvosios asociacijos tema – „Grožis“	„Vidinis ir išorinis grožis“ – moteriškumo, meilės sau skatinimas.
9.	2025-03-19/18	Pasirinkti dienos stipriausią emociją ir ją pavaizduoti naudojant vieną spalvą.	„Malonus prisiminimas“ – gerų emocijų ir grupės bendrystės skatinimui.
10.	2025-03-26/28	Apšilimo nebuvo.	Apibendrinimas. „Knyga – ką išsinešu iš dailės terapijos“ – laisva tema, nedirektyvi užduotis atsipalaidavimui, visų užsiėmimų apmąstymui ir uždarymui.

2 PRIEDAS. Dalyvėms pateikta sutikimo dalyvauti tyrime, forma

TIRIAMOJO ASMENS INFORMAVIMO IR SUTIKIMO FORMA

(Data)

Sutinku dalyvauti Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Dailės terapijos II kurso studentės Aistės Karbočiūtės vedamuose dailės terapijos užsiėmimuose, kurie yra baigiamojo darbo dalis. Tyrimas bus skirtas atskleisti, kaip dailės terapijos taikymas veikia krūties vėžio sergančių moterų psichoemocinę būklę ir gyvenimo kokybę.

Tyrimo duomenų rinkimo būdai: tyrėjo sudarytas klausimynas, interviu, kūrinių nuotraukos, tyrėjo stebėjimo užrašai, refleksijos.

Dalyvavimo tyrime trukmė – 10 užsiėmimų, po 1,5 val.

Tyrimą bus užtikrintas dalyvių anonimiškumas ir konfidencialumas, surinkti ir analizės metu apibendrinti duomenys bus naudojami tik studijų tikslais.

Aš sutinku dalyvauti tyrime ir suprantu, kad mano dalyvavimas yra savanoriškas ir visada yra užtikrinama galimybė nutraukti dalyvavimą tyrime, be jokio papildomo paaiškinimo.

Taip pat aš sutinku dėl duomenų apdorojimo ir dėl bet kokio duomenų perdavimo šalims, esančioms ES ir už jos ribų. Bet gali būti daroma tik tuo atveju, jei yra išlaikomas gautos informacijos konfidencialumas.

(parašykite savo vardo ir pavardės inicialus ir parašą)

Aš, žemiau pasirašiusi, patvirtinu, kad respondentui, kuris pasirašo šią sutikimo formą, suteikiau visą informaciją apie tyrimą ir jis aiškiai supranta dalyvavimo šiame tyrime pobūdį.

Be to, aš patvirtinu, kad respondentas gavo šios pasirašytos ir datuotos sutikimo formos kopiją.

Aistė Karbočiūtė

(tyrėjo vardas pavardė ir parašas)

Iškilius neaiškumams ar klausimams, galite kreiptis: elektroniniu paštu – aistekarbociute@gmail.com.

3 PRIEDAS. EORTC QLQ-C30 ir EORTC QLQ-BR23 klausimynai, lietuvių kalba

LITHUANIAN



EORTC QLQ-C30 (version 3)

Mus domina kai kurie klausimai apie Jus ir Jūsų sveikatą. Prašome atsakyti į visus klausimus, geriausiai tinkantį atsakymą apveddami rutuliuku. Nėra teisingų ar klaidingų atsakymų. Jūsų pateikta informacija bus saugoma konfidencialiai.

Šios dienos data (diena, mėnuo, metai):

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

	Visai ne	Nedaug	Viduti- niškai	Labai
1. Ar Jums sukelia sunkumų įtempta veikla, pavyzdžiui sunkaus krepšio ar lagamino nešimas?	1	2	3	4
2. Ar Jūs nuvargina <u>ilgas</u> pasivaikščiojimas?	1	2	3	4
3. Ar Jūs nuvargina <u>trumpas</u> pasivaikščiojimas išėjus iš namų?	1	2	3	4
4. Ar Jūs priverstas(-a) gulėti lovoje ar sėdėti fotelyje dienos metu?	1	2	3	4
5. Ar Jums reikalinga pagalba valgant, rengiantis, prausiantis arba naudojantis tualetu?	1	2	3	4

Per praėjusią savaitę:

	Visai ne	Nedaug	Viduti- niškai	Labai
6. Ar Jūs buvote apribotas(-a) darbe arba atlikdamas(-a) kitus kasdieninius darbus?	1	2	3	4
7. Ar Jūs jautėte apribojimus savo mėgstamame užsiėmime arba kitoje laisvalaikio veikloje?	1	2	3	4
8. Ar Jums trūko oro?	1	2	3	4
9. Ar Jūs jautėte skausmą?	1	2	3	4
10. Ar Jums reikėjo poilsio?	1	2	3	4
11. Ar Jums buvo sutrikęs miegas?	1	2	3	4
12. Ar Jūs jautėte silpnumą?	1	2	3	4
13. Ar Jūs neturėjote apetito?	1	2	3	4
14. Ar Jus pykino?	1	2	3	4
15. Ar Jūs vėmėte?	1	2	3	4

Prašau atsiverskite kita puslapį

Per praėjusią savaitę:

	Visai ne	Nedaug	Viduti- niškai	Labai
16. Ar Jums buvo užkietėję viduriai?	1	2	3	4
17. Ar Jūs viduriavote?	1	2	3	4
18. Ar Jūs jautėtės pavargęs(-usi)?	1	2	3	4
19. Ar skausmas įtakoją Jūsų kasdieninę veiklą?	1	2	3	4
20. Ar sunku buvo susikaupti skaitant laikraštį, ar žiūrint televizorių?	1	2	3	4
21. Ar Jūs jautėte įtampą?	1	2	3	4
22. Ar Jūs jautėte nerimą?	1	2	3	4
23. Ar Jūs jautėte susierzinimą?	1	2	3	4
24. Ar Jūs jautėtės prislėgtas(-a)?	1	2	3	4
25. Ar Jūs turėjote atminties sunkumų?	1	2	3	4
26. Ar Jūsų fizinė būklė arba medicininis gydymas įtakoją <u>šeimininį</u> gyvenimą?	1	2	3	4
27. Ar Jūsų fizinė būklė arba medicininis gydymas įtakoją <u>visuomeninį</u> gyvenimą?	1	2	3	4
28. Ar Jūsų fizinė būklė arba medicininis gydymas sukėlė finansinių sunkumų?	1	2	3	4

**Atsakydami į tolesnius klausimus, apibraukite labiausiai Jums tinkamą atsakymą
skalėje nuo 1 (labai blogai) iki 7 (puikiai):**

29. Kaip Jūs įvertintumėte savo bendrą sveikatos būklę per praėjusią savaitę?

1 2 3 4 5 6 7

Labai blogai

Puikiai

30. Kaip Jūs vertinate savo bendrą gyvenimo kokybę praėjusią savaitę?

1 2 3 4 5 6 7

Labai blogai

Puikiai



EORTC QLQ - BR23

Ligoniai kartais skundžiasi toliau paminėtais simptomais ar problemomis. Prašome pažymėti, kaip dažnai per paskutinę savaitę Jums pasitaikė šie simptomai ar susidūrėte su problemomis. Prašome apibraukti atsakymą, kuris geriausiai Jums tinka.

Per praėjusią savaitę:	Visai ne	Nedaug	Viduti- niškai	Labai
31. Ar Jums džiuvo burna?	1	2	3	4
32. Ar maistas ir gėrimas turėjo neįprastą skonį?	1	2	3	4
33. Ar Jūsų akys buvo skausmingos, sudirgintos arba ašarojančios?	1	2	3	4
34. Ar Jums slinko plaukai?	1	2	3	4
35. Atsakykite į šį klausimą tik, jei slinko plaukai: Ar Jūs pergyvenote dėl plaukų slinkimo?	1	2	3	4
36. Ar Jūs jautėtės serganti arba nesveikuojanti?	1	2	3	4
37. Ar Jūs "pylė" karštis?	1	2	3	4
38. Ar Jums skaudėjo galvą?	1	2	3	4
39. Ar Jūs jautėtės mažiau patraukli fiziškai dėl ligos ar gydymo?	1	2	3	4
40. Ar Jūs esate pasijutusi mažiau moteriška dėl ligos ar jos gydymo?	1	2	3	4
41. Ar Jums buvo sunku žiūrėti į save nuoga?	1	2	3	4
42. Ar Jūs buvote nepatenkinta savo kūnu?	1	2	3	4
43. Ar Jūs jaudinotės dėl savo būsimos sveikatos?	1	2	3	4

Per praėjusias <u>keturias</u> savaites:	Visai ne	Nedaug	Viduti- niškai	Labai
44. Kaip svarbus Jums buvo seksas?	1	2	3	4
45. Kiek Jūs buvote lytiškai aktyvi (su/be lytinio akto)?	1	2	3	4
46. Atsakykite į šį klausimą tik jei turėjote lytinius santykius: Kiek lytiniai santykiai teikė Jums pasitenkinimą?	1	2	3	4

Prašau atsiverskite kita puslapį

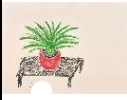
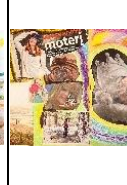
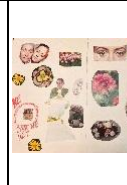
Per praėjusią savaitę:

	Visai ne	Nedaug	Viduti- niškai	Labai
47. Ar Jūs jautėte bet kokį skausmą rankoje arba petyje?	1	2	3	4
48. Ar Jums buvo patinusi ranka arba plaštaka?	1	2	3	4
49. Ar Jums buvo sunku kilnoti ranką, ją pajudinti į šonus?	1	2	3	4
50. Ar Jūs jautėte bet kokį skausmą nesveikos krūties srityje?	1	2	3	4
51. Ar nesveikos krūties sritis buvo patinusi?	1	2	3	4
52. Ar nesveikos krūties sritis buvo labai jautri?	1	2	3	4
53. Ar esate turėjusi odos problemų nesveikos krūties srityje arba aplink ją (pvz. niežėjimas, sausumas, pleiskanojimas)?	1	2	3	4

5 PRIEDAS. Dalyvių kūriniai

Pateikiami dalyvių darbai, atlikti dailės terapijos užsiėmimų ciklo metu. Nepateikiami tik pusės dalyvių, lankusių penktadienio grupėje ketvirto užsiėmimo darbai, nes tyrėja negalėjo vesti užsiėmimo dėl šeimyninių problemų – šie laukeliai pažymėti „nebuvo DT“ žymėjimu, DT – dailės terapijos trumpinys. N raide žymimas neatvykimas į užsiėmimą, D raidė žymimas dalyvavimas užsiėmime, tačiau darbai pažeidžia dalyvių konfidencialumą, dėl panaudotų su vardu susijusių elementų. Iš viso vyko 10 užsiėmimų, dalyvavo 20 moterų.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A1										N
A2					N					D
A3										D
A4	D									D
A5			N			N				D
A6										D

A7		N								D
A8										D
A9				Nebuvo DT						D
A 10				Nebuvo DT		N				D
A 11				Nebuvo DT	N	N		N		D
A 12			N	Nebuvo DT						N
A 13				Nebuvo DT						D
A 14				Nebuvo DT		N				D

A 15			N	Nebuvo DT						D
B1		N	N	N	N	N	N	N	N	N
B2	N			N	N	N	N	N	N	N
B3		N	N	N	N	N	N	N	N	N
B4		N	N	N	N	N	N	N	N	N
B5	D	N	N	N	N	N	N	N	N	N

6 PRIEDAS. Dailės terapijos užsiėmimų temos.

1 užsiėmimas – susipažinimas su grupės dalyvėmis ir su visomis priemonėmis. Tema – „Aš, kaip augalas“.

Apšilimas – susipažinimas su visomis priemonėmis. Tikslas – leisti prisiminti ar pirmą kartą pabandyti visas priemones, siekiant geresnio supratimo kaip jas valdyti, kada kokią priemonę geriau rinktis. Toks sprendimas buvo priimtas ir siekiant išvengti tik žinomų priemonių naudojimo kūryboje, kas gali sąlygoti didesnę susikaustymą ar atsiribojimą. Buvo tikimasi, kad skirtingos priemonės iššauks įvairias emocijas, nustebins – moterys atras mėgiamas ir nemėgiamas priemones. Taip pat, bandantis priemones, buvo siūloma nepiešti kūrinių, o bandyti įvairias kūrybos technikas, piešti greitai, lėtai, spaudžiant stipriai arba vos liečiant su priemone popieriaus lapą, tiesia arba vingiuota linija. Veiklos trukmė – 20 minučių priemonių nagrinėjimui bei bandymui ir 10 minučių aptarimui.

Priemonės: akvarelė, guašas, akriliniai dažai, vaškinės kreidelės (minkštesnės ir kietesnės), pastelinės kreidelės, pieštukai, flomasteriai, spalvotas popierius, A3 ir A4 formato lapai.

Aš, kaip augalas – Tikslas – saugiai, kalbant per augalo perspektyvą, apibūdinti save. Kalbėjimas per augalo perspektyvą, ypač pirmo užsiėmimo metu, gali padėti labiau atsipalaiduoti ir augalo apibrėžimas yra platus, visi geba nupiešti gėlę arba medį. Dailės terapijos dalyvės rinkosi kaip save pavaizduoti, rinkosi spalvas, augalo rūšį, augimo stadiją, pagal tai galima daryti interpretacijas, kaip dalyvės save vertina, galima daryti išvadas apie jų emocinę būseną. Taip pat, galima atkreipti dėmesį į šakas, šaknų gylį, kamieno storį – tai pasakoja apie dalyvių išgyvenimus, emocinį atsparumą ir stiprybę. Veiklos trukmė – 30 minučių kūrybai ir 30 minučių refleksijai bei rato uždarymui.

2 užsiėmimas – koliažas tema „Mano stiprybės“ arba tai, kas teikia man stiprybę.

Priemonės: akvarelė, guašas, akriliniai dažai, vaškinės kreidelės (minkštesnės ir kietesnės), pastelinės kreidelės, pieštukai, flomasteriai, spalvotas popierius, A3 ir A4 formato lapai. Koliažui buvo paruošti skirtingo tipo žurnalai – apie augalus, žmones, filmus, geografiją ir istoriją, žirklės, klipai.

„Mano stiprybės“ – Tikslas – stiprinti pasitikėjimą savimi, gebėti savo stipriąsias savybes, kurios padeda įveikti sunkius gyvenimo etapus arba savybes, kurios išskiria individą iš kitų, padeda įvairiose veiklose ir panašiai. Tai nedaug direktyvi užduotis, leidžianti pažiūrėti į pasiūlytą temą iš

įvairių kampų, kūrybiškai. Moterys, siekiant saugesnio šios užduoties varianto, rinkosi vaizduoti tai, kas joms teikia stiprybę, iš ko semiasi įkvėpimo. Koliažo technika leidžia dar labiau „atsitraukti“ ir kalbėti tarsi iš kito perspektyvos. Ši technika naudinga klientams/pacientams, kurie jaučiasi nedrąsiai, bijo suklysti piešiant ar teigia nemokantys piešti. Tai tinkamas pasirinkimas pradžioje dailės terapijos užsiėmimų, nes žmonėms, kuriems reikia daugiau laiko atsipalaidavimui ir saugumui, leidžia saugiai kurti, o drąsesni dalyviai kūryboje naudoja ne tik koliažo elementus, bet ir pasitelkia žodžius, kitas priemones, siekiant daugiau tikslumo ir detalių kūrinys. Veiklos trukmė – 40 minučių kūrybai ir 30 minučių refleksijai bei rato uždarymui.

3 užsiėmimas – sakinių pratėsimas, blogų ir gerų fantastinių veikėjų pritaikymas savo savybėms.

Priemonės – popieriaus lapas ir rašymo priemonė sakinių pratėsimams, akvarelė, guašas, akriliniai dažai, vaškinės kreidelės (minkštesnės ir kietesnės), pastelinės kreidelės, pieštukai, flomasteriai, spalvotas popierius, A3 ir A4 formato lapai.

Sakinių pratėsimas – Tikslas – užbaigiant sakinius, suprasti, kad yra vienas blogas ir vienas geras veikėjas, jiems priskirti pirmą į mintis atėjusią pabaigą. Svarbus suvokimas, kad visi turime tiek abi šias dalis, žmogus nėra tik vienoje ar kitoje pusėje.

Sakiniai atrodė taip –

Jeigu būčiau **slibinas**, tai ... (įrašyti trūkstantą dalį), bet aš esu Aistė (dalyvio vardas), todėl/ir ... (įrašyti trūkstantą dalį);

Jeigu būčiau **žinys**, tai ..., bet aš esu Aistė, todėl/ir ...;

Jeigu būčiau **pamotė**, tai ..., bet aš esu Aistė, todėl/ir ...;

Jeigu būčiau **našlaitis**, tai ..., bet aš esu Aistė, todėl/ir ...;

Jeigu būčiau **karalius**, tai ..., bet aš esu Aistė, todėl/ir

Toks pratimas padeda išlaisvinti mintis, buvo skatinama rašyti tai, kokia kyla pirma mintis, nors ir tai atrodo „nesąmonė“. Dalyviams/klientams būna sunku reikšti savo tikras mintis, ypač įstatant save į blogiečio arba geriečio rolę, ypač kai tai reikia garsiai įvardinti, prieš visą grupę. Vėliau, parašius sakinius, reikėjo išsirinkti vieną artimiausią, šiuo metu aktualų sakinį ir jį pavaizduoti. Užrašytų sakinių skaityti nereikėjo, tik buvo skatinama pasidalinti tuo sakiniu, kurį pavaizdavo. Tačiau, dauguma moterų norėjo pasidalinti savo nesąmoningu minčių srautu ir kokie atsakymai į sakinius gavosi. Prieš pradėdant užduotį buvo duotas sakinio pavyzdys, siekiant

geresnio ir komfortablesnio rezultato. Sakinio pavyzdys skambėjo taip: „Jeigu būčiau vilkas, tai suėščiau visus žmones, bet aš esu Aistė ir visada padedu žmonėms“. Veiklos trukmė – 30 minučių kūrybai ir 30 minučių refleksijai bei rato uždarymui.

4 užsiėmimas – „Emocijų žemėlapis – objektai“.

Priemonės- akvarelė, guašas, akriliniai dažai, vaškinės kreidelės (minkštesnės ir kietesnės), pastelinės kreidelės, pieštukai, flomasteriai, spalvotas popierius, A3 ir A4 formato lapai.

Apšilimas – pavaizduoti savo šiandieninę nuotaiką. Toks sprendimas priimtas, siekiant pagyvinti pasisveikinimo ratą, nes su piešiniais, buvo daug lengviau pasidalinti, su kokiomis emocijomis, jausmais dalyvės atėjo. Veiklos trukmė – 10 minučių kūrybai ir 10 minučių aptarimui.

Emocijų žemėlapis – Tikslas – gebėti atpažinti ir įvardinti emocijas, skatinama savistaba, o simbolių/objektų priskyrimas padeda iš kito kampo pasižiūrėti į savo vidinį pasaulį. Tai saugus būdas, pasitelkiant metaforas, nagrinėti savo vidinius išgyvenimus, emocijas. Priskirtas daiktas leidžia suprasti, kaip tam tikros emocijos mus veikia ir kaip mes jas išveikiame. Taip pat, dėl vizualinio pateikimo, galima suprasti, kokioje vietoje, dydžio, kokio svarbumo mums yra tam tikros emocijos. Svarbu pastebėti jungtis ir ryšius tarp skirtingų emocijų, atkreipti dėmesį į šalia esančias emocijas. *Metodo eiga* – siūlymas kitoje lapo pusėje išsirašyti visas neseniai patirtas emocijas, kurias pavyksta sugalvoti, pavyzdžiui – liūdesys, džiaugsmas, šlykštejimasis, pyktis, viltingumas, baimė. Vėliau priskirti šioms emocijoms objektus, sukuriant vientisą kūrinį. Duotas pavyzdys – pykčio ugnikalnis, džiaugsmo upė, liūdėsio pelkė ir tt. Veiklos trukmė – 35 minutės kūrybai ir 30 minučių refleksijai bei rato uždarymui.

5 užsiėmimas – „Kelias, kliūtis, kliūties įveikimas“

Apšilimas – užduotis intuityviai nupiešti mandalą ir ją nuspalvinti pagal šiandienos jaučiamą nuotaiką. Daug laiko užimanti ir įtraukianti užduotis. Buvo pateikiamas mandalų pavyzdys, kas visos jaustųsi saugiai ir užtikrintai, dėl užduoties vizualinio įgyvendinimo. Kai kurios moterys jautė poreikį pačią mandalą piešti apvedžiojant apvalius objektus, kad gautųsi tobula simetrija ar linijos. Pritrūko laiko užduoties įgyvendinimui, norėjosi tęsti, todėl geriau rinktis tokią užduotį ne apšilimui, o kaip pagrindinį metodą. Veiklos trukmė – 15 minučių kūryba ir 10 minučių aptarimas.

Priemonės - akvarelė, guašas, akriliniai dažai, vaškinės kreidelės (minkštesnės ir kietesnės), pastelinės kreidelės, pieštukai, flomasteriai, spalvotas popierius, A3 ir A4 formato lapai.

Kelias, kliūtis, kliūtis įveikimas – Tikslas – apmąstyti, kokį gyvenimo kelią jau nuėjai, atpažinti ir įsivardinti sunkumus, dideles kliūtis, kurios pasitaikė gyvenimo kelyje ir kokius pavyko rasti sprendimo būdus, kokios vidinės stiprybės padėjo įveikti sunkumus. *Metodo eiga* – dalyviai kviečiami pavaizduoti savo gyvenimo kelią, šiai daliai skiriama 15 minučių. Po to, dalyviai turi sugalvoti kliūtį, su kuria susiduria dabar, arba susidūrė praeityje. Šiai daliai skiriama 10 minučių. Ir paskutinė dalis – kliūtis įveikimas, vizualus tyrinėjimas, kaip galima įveikti pasirinktą kliūtį. Ši dalis yra apie stiprybes, pagalbos galimybes. Šiai daliai skiriama 10 minučių. Svarbu akcentuoti, kad kai yra užduoties tikslas įvardintas, pavyzdžiui - piešti kelią, tik jį ir vaizduoti. Ši užduotis padeda asmeniniam tobulėjimui, savistabai, suteikia naują perspektyvą problemų įsivaizdavimui ir vizualiai išreikštos kliūtis ir dažnas susidūrimas su jomis, palengvina jų emocinį įveikimą, paleidimą. Kartais visai svarbu pamatyti, kaip atėjai iki šios akimirkos ir kaip atrodo vaizduojamas kelias, kuris tęsiasi toliau. Veiklos trukmė – 35 minutės kūrybai ir 30 minučių refleksijai bei rato uždarymui.

6 užsiėmimas – „Kelionė į kalno viršūnę“

Apšilimas – pavaizduoti „dovaną sau“, ko norėtusi šiandienai, atsižvelgiant į nuotaiką, patirtas emocijas. Užduotis tinkamai ir pagrindinei sesijos temai, dalyvės įsivardina sau, ko yra vertos, įsivardina svajones ir siekius. Veiklos trukmė – 15 minučių kūryba ir 10 minučių aptarimas,

Priemonės - akvarelė, guašas, akriliniai dažai, vaškinės kreidelės (minkštesnės ir kietesnės), pastelinės kreidelės, pieštukai, flomasteriai, spalvotas popierius, A3 ir A4 formato lapai.

Kelionė į kalno viršūnę – Tikslas – išsūkius ir sunkumus vaizduojantis kalnas, į jį sekinanti, sunki ir atkaklumo reikalaujanti kelionė, tačiau užlipus aplanko pasitenkinimo jausmas ir viršūnėje laukia apdovanojimas. *Metodo eiga* – dalyvėms pasiūloma užsimerkti ir bandyti nusikelti į pasakojimą. Paskaitomas tekstas, kuriame apibūdinamas kopimas į kalną, pasakojimas pildomas įvairiomis detalėmis, pvz.: šakų traškesys lipant, čiurlenantis šaltinis, paukščių garsai. Detalės padeda dar labiau įsijausti į pasakojimą ir kopti į kalno viršūnę. Užlipus į viršūnę, kažkas laukia dalyvių – gali būti artimieji, atsivėrę gražūs gamtos vaizdai ar kavos puodelis, šioje vietoje moterys įsirenka vidinius resursus, kurie yra viršūnėje ir padeda judėti į priekį kasdienybėje. Piešiant šią kelionę, dalyvės metaforų pagalba išgyvena savo asmeninį augimą. Užduotis panaši į „kelio, kliūtis ir kliūtis įveikimo“ užduotį, tačiau buvo juntamas poreikis stiprinti dalyvių pasitikėjimą

savimi ir stiprybių, gerų savybių atradimą. Veiklos trukmė – 30 minučių kūrybai ir 30 minučių refleksijai bei rato uždarymui.

7 užsiėmimas – „Mano vidinis sodas“

Apšilimas – pavaizduoti savo emocijų debesį. Žemiškas, aiškus metodas greitai išreikšti mintis. Tam naudojamos spalvos, formos, debesų dydis ir kiekis. Veiklos trukmė – 10-15 minučių.

Priemonės - akvarelė, guašas, akriliniai dažai, vaškinės kreidelės (minkštesnės ir kietesnės), pastelinės kreidelės, pieštukai, flomasteriai, spalvotas popierius, A3 ir A4 formato lapai.

Mano vidinis sodas – Tikslas – atpažinti ir įvardinti savo emocijas, kylančius vidinius konfliktus. Svarbu atpažinti sau kenksmingas savybes ir tai, ką norėtusi savyje ugdyti, stiprinti, siekiant emocinės, socialinės ir geresnės gyvenimo kokybės funkcijas. *Metodo eiga* – direktyvi užduotis, dalyvės turėjo sau atsakyti ir pavaizduoti 4 sodo elementus:

1. Kas žydi sode visada, nepasaint visko?
Pateiktas pavyzdys – kokios savybės nepatiko ir susirgus onkologine liga arba kas atsiskleidė stipriau? – meilė artimiesiems, kantrybė, švelnumas;
2. Ką noriu pasodinti ateičiai?
Pateiktas pavyzdys – kokias savybes, jausmus norėčiau auginti savyje? – drąsa, mažų dalykų/pasiekimų vertinimas, ramybė;
3. Kas laukia tyliai po žeme?
Pateiktas pavyzdys - kas bręsta, kokias dalis atrandu iš naujo?- rūpestingumas, pozityvumas;
4. Ką norėčiau išrauti?
Pateiktas pavyzdys – pavydas, negatyvumas, nerimavimas dėl nesvarbių dalykų.

Šioje užduotyje buvo svarbu suprasti, kad reikia auginti, puoselėti tai, kas sveika kūnui, atrasti savybių, kurių ugdymas būtų naudingas. Svarbu atkreipti dėmesį ir į augalų augimo stadijas, skirtingų elementų dydžius, reikšmę dalyvėms. Veiklos trukmė – 35 minutės kūrybai ir 30 minučių refleksijai bei rato uždarymui.

8 užsiėmimas – koliažas „Vidinis ir išorinis grožis“

Apšilimui – laisvosios asociacijos grožio tema. Pratimas naudingas minčių išsilaivinimui, nes reiškia išrašyti ant lapo visus iškylančius žodžius ir mintis. Po užduoties dalyvės buvo kviečiamos pasidalinti paskutiniu ir keisčiausiu išrašytu žodžiu, pasvarstyti, kaip tokie žodžiai atsirado mintyse ir kokia jų reikšmė. Veiklos trukmė – 5 minutės laisvųjų asociacijų kūrybai ir 10 minučių aptarimui.

Priemonės - akvarelė, guašas, akriliniai dažai, vaškinės kreidelės (minkštesnės ir kietesnės), pastelinės kreidelės, pieštukai, flomasteriai, spalvotas popierius, A3 ir A4 formato lapai. Koliažui buvo paruošti skirtingo tipo žurnalai – apie augalus, žmones, filmus, geografiją ir istoriją, žirkles,

Vidinis ir išorinis grožis – Tikslas – savivertės, pasitikėjimo savimi kėlimas. Ypač ligos akivaizduoje, susiduriant su kūno pokyčiais – prarasti plaukai, mastektomija, pakitęs kūno svoris, gali kelti neigiamas emocijas santykiyje su savo kūnu. *Metodo eiga* – siūlymas padalinti piešinį į dvi dalis ir vienoje pusėje, pasitelkiant iškarpas ir kitas priemones, pavaizduoti vidinį grožį, o kitoje lapo pusėje, naudojant iškarpas ir kitas priemones, pavaizduoti savo išorinį grožį. Pateiktas pavyzdys – išorinis grožis, gali būti veido bruožai, kūno siluetas, spalvos, drabužiai, makiažas – asociacija su išore; vidinis grožis gali būti simboliai, gamtos elementai, jausmus ar savybes atspindintys vaizdiniai. Baigus koliažą, galima parašyti raktinius žodžius. Svarbu suprasti, kad grožis nėra tik tai, ką matome veidrodyje, bet tai, ką jaučiame savo viduje, todėl reikalinga rasti priežasčių mylėti save. Taip pat, šis metodas gali pasirodyti sunkus, nes grožis, tai labai abstraktus, tačiau visur gyvenime pasitaikantis kitų vertinimo „standartas“, todėl kartais labai sunku save pagirti ir dar garsiai pasakyti dalykus, išvaizdos ar asmenybės bruožus, kurie yra gražūs. Veiklos trukmė – 45 minutės kūrybai ir 30 minučių refleksijai bei rato uždarymui.

9 užsiėmimas „Malonus prisiminimas“

Apšilimas – išsirinkti vieną spalvą, kuri atspindi šiandienos stipriausią emociją ir ją pavaizduoti. Dažniausiai emocijai pavaizduoti reikia kelių spalvų, tačiau gavus tokią užduotį, vaizdinį reikia perteikti per priemonės panaudojimą – priemonės spaudimas/lengvas valdymas, linijos ir kt. Veiklos trukmė – 10 minučių kūrybai ir 10 minučių aptarimui.

Priemonės - akvarelė, guašas, akriliniai dažai, vaškinės kreidelės (minkštesnės ir kietesnės), pastelinės kreidelės, pieštukai, flomasteriai, spalvotas popierius, A3 ir A4 formato lapai.

Malonus prisiminimas – Tikslas – suteikti teigiamas emocijas, pagalvoti kiek daug malonių akimirkų gyvenime buvo, kokie žmonės supo, kas padarė tą akimirką tokią nuostabią? *Metodo eiga* – dalyvės kviečiamos užsimerkti ir pagalvoti apie malonų prisiminimą. Pateiktas pavyzdys – tai gali būti vaikystės akimirka, kelionė, mylimo žmogaus apkabinimas ar jaukus vakaras su drauge ir kavos puodeliu. Sunkiau įsitraukiančioms dalyvėms pasiūlyta mintis, kad apie prisiminimą galima galvoti, kaip apie filmo kadra – kokią akimirka norėtusi sustabdyti ir pakartoti/išgyventi dar kartą. Toks užsiėmimas suaktyvina tokias emocijas, kaip dėkingumas, džiaugsmas, tai gali tapti priemone išbūti sunkius etapus gyvenime – malonūs prisiminimai tarsi asmeniniai resursai ir stiprybės. Taip

pat, ši užduotis sukėle daug reakcijų grupėje, dalyvės aktyviai dalinosi, reagavo į kitų refleksijas – sustiprėjo bendrystės jausmas. Veiklos trukmė – 30 minučių kūrybai ir 30 minučių refleksijai bei rato uždarymui.

10 užsiėmimas – knyga „Ką išsinešu iš dailės terapijos“

Priemonės - akvarelė, guašas, akriliniai dažai, vaškinės kreidelės (minkštesnės ir kietesnės), pastelinės kreidelės, pieštukai, flomasteriai, spalvotas popierius, A3 ir A4 formato lapai.

Ką išsinešu iš dailės terapijos – Tikslas – peržvelgti visus sukurtus piešinius, per visus 10 užsiėmimų. Pagalvoti, koks tai buvo procesas, kokius pavyko padaryti asmeninius atradimus, kaip kito kūrybinė raiška 10 savaitių laikotarpyje. Metodo eiga – ant tuščio lapo kaire (ne dominuojančia ranka), užsimerkus, neatitraukiant rankos nuo popieriaus, piešti vaikystėje išmoktą „kringalionę“. Intuityviai nupiešus linijas, atsimerkti, ir pagal pavyzdį sulankstyti knygutę. Spalvinti jos puslapius, mąstant apie visą dailės terapijos užsiėmimų procesą, sutiktus žmones, asmeninius patyrimus. Baigus spalvinti, užrašyti žodžius, kurie iškyla mintyse. Išlankstyti knygą ir pasidalinti viso proceso eiga ir rezultatu. Dalyvės rinkosi A3 formato lapą, jis buvo per didelis turimo laiko rėmams, atpalaiduoti turėjusi užduotis, kėle nemažai streso, siekiant suspėti. Tai vienintelė pakankamai nedirektyvi užduotis, kurioje visos turėjo kurti abstrakčiai. Išlanksčius knygą, išryškėjo simboliai, dalyvavimo terapijoje etapai. Veiklos trukmė – 40 minučių kūrybai ir 30 minučių refleksijai bei rato uždarymui.

