

VILNIAUS UNIVERSITETO MEDICINOS FAKULTETAS

SVEIKATOS MOKSLŲ INSTITUTAS

Reabilitacijos, fizinės ir sporto medicinos katedra Menų terapija (Dailės terapija)

Antrosios pakopos (magistrantūros) studijų

Baigiamasis darbas

Dailės raiškos kaip emocinio palaikymo nėščiosioms patyrimas grupinės dailės terapijos procese

The Experience of Artistic Expression as Emotional Support for Pregnant Women in Group Art Therapy

(darbo pavadinimas LT ir EN)

Erika Rožanskienė

Darbo vadovas Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto dr. Audronė Brazauskaitė
(institucija, pedagoginis vardas, mokslo laipsnis, vardas, pavardė)

Konsultantas Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto lektorė Dovilė Jankauskaitė
(institucija, pedagoginis vardas, mokslo laipsnis, vardas, pavardė)

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

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

Studento elektroninio pašto adresas (erika.rozanskiene@mf.stud.vu.lt)

2025

PADĖKA

Nuoširdžiai dėkoju darbo vadovei Audronei Brazauskaitei už vertingus pastebėjimus, išvalgas ir palaikymą rašant šį darbą. Taip pat dėkoju Dovilei Jankauskienei už patarimus ir ramybę, lydėjusią viso proceso metu. Esu dėkinga kurso draugams už bendrystę ir bendrą studijų kelią. Ypatingą padėką skiriu tyrimo dalyvėms – už pasitikėjimą, atvirumą ir drąsą šiuo ypatingu savo gyvenimo laikotarpiu būti, patirti ir priimti tai, kas kilo kūrybiniame ir emociniame procese.

TURINYS

SANTRAUKA.....	5
SUMMARY.....	6
Sąvokų ir santrumpų žodynėlis.....	7
IVADAS.....	8
1. LITERATŪROS APŽVALGA.....	11
1.1. Moterų psichoemocinė savijauta nėštumo metu.....	11
1.1.1. Tapatybės persitvarkymo laikotarpis.....	11
1.1.2. Nerimo pasireiškimo priežastys.....	12
1.1.3. Depresija nėštumo metu.....	14
1.1.4. Ryšio kūrimas su vaiku.....	15
1.1.5. Nėščiosios emocinės sveikatos įtaka vaisiaus raidai.....	16
1.2. Fiziologiniai pokyčiai nėštumo metu.....	18
1.2.1. Hormoniniai pokyčiai ir jų įtaka moters savijautai.....	18
1.2.2. Kūno kaitos priėmimas nėštumo metu.....	19
1.3. Dailės terapijos samprata ir taikymo galimybės nėščiosioms.....	21
2. EMPIRINIS TYRIMAS.....	26
2.1. Tyrimo metodologija ir organizavimas.....	26
2.2. Tyrimo imtis.....	27
2.3. Tyrimo etika.....	27
2.4. Tyrimo metodų pasirinkimo pagrindimas.....	28
2.4.1. Teminė analizė.....	28

2.4.2. Kūrinių turinio analizė.....	29
3. REZULTATAI.....	31
3.1. Teminės analizės rezultatai ir aptarimas.....	31
3.1.1. Grupinė dailės terapija – saugi erdvė ryšiui, bendrystei ir paramai.....	32
3.1.2. Dailės raiška kaip emocinis patyrimas ir įgalinimas.....	34
3.1.3. Dailės raiška – kelias į motinystės ir santykių refleksiją.....	37
3.2. Turinio analizės rezultatai ir aptarimas.....	40
3.2.1 Elzės kūrybos analizė.....	40
3.2.2 Liucijos kūrybos analizė.....	49
3.2.3. Monikos kūrybos analizė.....	56
3.3. Teminės ir turinio analizės palyginimas.....	63
3.3.1. Elzės kūrinių ir teminės analizės sąsajos.....	63
3.3.2. Liucijos kūrinių ir teminės analizės sąsajos.....	65
3.3.3. Monikos kūrinių ir teminės analizės sąsajos.....	66
3.4. Tyrimo duomenų apibendrinimas.....	68
IŠVADOS.....	71
REKOMENDACIJOS.....	73
LITERATŪROS SĄRAŠAS.....	74
PRIEDAI.....	80

SANTRAUKA

Darbo pavadinimas: Dailės raiškos kaip emocinio palaikymo nėščiosioms patyrimas grupinės dailės terapijos procese.

Darbo tikslas: ištirti dailės raiškos kaip emocinio palaikymo patyrimą grupinėje nėščiųjų dailės terapijoje.

Tyrimo dalyvės: trys moterys 24-38 m., esančios trečiajame nėštumo trimestre. Visoms tai buvo pirmas nėštumas.

Metodologija: Kokybinė tyrimo strategija; duomenų rinkimo būdai: pusiau struktūruotas interviu, tyrimo dalyvių kūriniai. Interviu duomenys analizuoti indukcinės teminės analizės metodu; piešinių analizė - turinio analizės metodu.

Rezultatai: Išskirtos 3 teminės analizės temos: Grupinė dailės terapija – saugi erdvė ryšiui, bendrytei ir paramai; Dailės raiška kaip emocinis patyrimas ir įgalinimas; Dailės raiška – kelias į motinystės ir santykių refleksiją. Dailės raiškos kaip emocinio palaikymo patyrimas grupinėje dailės terapijoje atsiskleidė šiais elementais: vizualinė kūrinio struktūra atspindinti psichologinius pokyčius, kompoziciniai sprendimai ir spalvų kaip afektų raiška, simbolių naudojimu kūno, motinystės reprezentacijose.

SUMMARY

Title of the Study: The Experience of Artistic Expression as Emotional Support for Pregnant Women in Group Art Therapy

Objective: To explore the experience of artistic expression as a form of emotional support in group art therapy for pregnant women.

Participants: Three women aged 24–38, all in the third trimester of pregnancy. For all participants, this was their first pregnancy.

Methodology: A qualitative research strategy was applied. Data collection methods included semi-structured interviews and artworks created by the participants. Interview data were analyzed using inductive thematic analysis, and the drawings were examined through content analysis.

Results: Three thematic categories were identified:

1. Group Art Therapy as a Safe Space for Connection, Belonging, and Support
2. Artistic Expression as Emotional Experience and Empowerment
3. Artistic Expression as a Path to Reflecting on Motherhood and Relationships

The experience of artistic expression as emotional support in group art therapy emerged through the following elements: – visual structure of the artwork reflecting psychological changes, – compositional choices and the use of colors as an expression of affect, – symbolic representations related to the body and motherhood

Sąvokų ir santrumpų žodynėlis:

DT- dailės terapija;

ETC- Expressive Therapies Continuum

IVADAS

Temos aktualumas. Nėščiųjų emocinė gerovė ir savijauta, bei dailės terapijos taikymo galimybes nėštumo laikotarpiu yra įdomi ir mažai tyrinėta tema, tačiau per pastaruosius kelis dešimtmečius susidomėjimas šia sritimi auga. Empiriniai tyrimai atskleidžia, kad motinos savijauta nėštumo metu turi įtaką vaisiaus vystimuisi ir grovei, o šiuo laikotarpiu patiriamas stresas, depresija, baimė dėl laukiančio gimdymo gali turėti įtakos ilgalaikėje perspektyvoje tiek motinos, tiek vaiko grovei (Roddy Mitchell et al., 2023). Mamos emocinė būseną siejasi su vaisiaus raida ir jo bendra sveikatos būkle ir raida jau gimus (Naaz & Muneshwar, 2023). Nerimas yra vienas iš dažniau pasitaikančių sutrikimų nėštumo metu, vidutinį ir stiprų nerimą patiria apie 23 % nėščiųjų, o psichikos sveikatos sunkumai, taip pat ir nerimas yra auganti problema, nuo pastojimo ir dar 3 mėnesiai po gimdymo nerimo sutrikimai pasireiškia dažniau nei bet kuriuo kitu moters gyvenimo laikotarpiu (Ayers et al., 2025b). Moterys, kurių nėštumas vystosi su komplikacijomis yra labiau linkusios nėštumo metu patirti nerimą, o apie 20 % visų nėštumų reikalauja papildomo medikų dėmesio ir priežiūros (Ayers et al., 2025b). Depresija nėštumo metu yra rečiau pasitaikanti, nei pogimdyminė, tačiau specialistai atliekantys tyrimus šioje srityje pabrėžia, kad ypatingai svarbu užsiimti prevencine veikla ir teikti pagalbą jau nėštumo metu, kad depresijos galima būtų išvengti, taip pat svarbu, kad moterys palankiau reaguoja į prevencinę pagalbą, nei kreipiasi pagalbos jau susirgus (Dervinytė-Bongarzoni & Navickas, 2017). Paminėtina, kad moterys nėštumo metu susiduria su miego sutrikimais ir prastėjančia miego kokybe, kurią lemia fiziologiniai ir emociniai pokyčiai, o prasta miego kokybė siejama tiek su motinos, tiek su vaiko sveikatos iššūkiais (Fan et al., 2025; Sedov et al., 2018). Dalis moterų taip pat susiduria su gimdymo baime, kuri gali būti ilgalaikė ir trikdyti nėštumo eigą, apsunkinti gimdymą ir turėti ilgalaikių pasekmių mamai su vaiku (O'Connell et al., 2017). Nemažiau svarbu, kad nėštumo laikas moteriai yra tapatybės pokyčio laikas, šiuo laikotarpiu moteris integruoja motinos tapatybę, perkuria santykius su artimaisiais ir pačia savimi (Perrykkad et al., 2024), ir šioje tranzicijoje padeda socialinė parama ir palaikymas. Šis jautrus laikas yra ir ryšio su dar negimusiu vaiku kūrimas, žinomas kaip motinos ir vaisiaus prieraišumas (angl. *maternal-fetal attachment*), aukštas prieraišumas prie vaisiaus dar nėštumo metu siejamas su švelnesniais depresijos simptomais po gimdymo, stipresniu tarpusavio ryšiu, geresne mamos ir vaiko sveikata.

(Camarneiro et al., 2024). Tyrimai rodo, kad nėščiosios, kurių santykis su savo pačių motinomis buvo sudėtingas buvo mažiau prisirišusios prie savo vaikų ir jiems gimus rodė daugiau neigiamų jausmų (Medina et al., 2025), tačiau per sąmoningą ryšio formavimą su specialistų pagalba šiuo laikotarpiu galima pasiekti teigiamų rezultatų tuo prisidedant prie visos šeimos gerovės (Alipour et al., 2019; Golmakani et al., 2021).

Praktikoje vis dar vyrauja stigmatizacija kalbant apie emocinius sunkumus nėštumo metu, o nėštumas prižiūrimas labiau atsižvelgiant į medicininę jo raidą, mamos ir vaiko sveikatą, nuošalyje paliekant nėščiųjų emocinius iššūkius. Svarbu, kad šiuo laikotarpiu teikiama emocinė pagalba būtų saugi, palaikanti, stiprinanti nėščiųjų pasirengimą motinystei. Camelia V. Chetu savo tyrimuose atskleidė, kad dailės terapija yra vienas iš alternatyvių būdų teikti pagalbą moterims šiuo jautriu laikotarpiu – ji suteikia galimybę sustiprinti motiniškus jausmus ir ryšį su vaiku (Camelia V. Chetu, 2015a), Sharifpour (2023) atlikti tyrimai rodo, kad ši intervencija gali prisidėti prie miego kokybės gerinimo nėštumo laikotarpiu (Sharifpour et al., 2023). Sezen & Ünsalver ir kiti dailės terapiją naudojo kaip pagalbą ruošiantis gimdymui, jų tyrimai rodo, kad ši intervencija gali sumažinti gimdymo baimę (Sezen & Ünsalver, 2019a; Wahlbeck et al., 2020). Grupinė nėščiųjų dailės terapija gali prisidėti prie emocinės sveikatos gerinimo, per kūrybą reiškiant emocijas, mažinant stresą (Crane et al., 2021; Qian et al., 2023)

Nors tarptautiniu mastu dailės terapijos naudą nėščiųjų emocinei gerovei jau nagrinėta, Lietuvoje šios srities tyrimai vis dar yra labai riboti. Ypač trūksta mokslinių įžvalgų apie nėščiųjų patirtis grupinės dailės terapijos kontekste, kur dailės raiška veikia kaip emocinio palaikymo priemonė. Šiame tyrime siekiama ištirti dailės terapijos grupėje patirtį per dailės raišką kaip emocinę paramą, ypatingai reikšmingą nėštumo laikotarpiu. Nagrinėjama tema apima tiek dailės raišką ir jos patyrimą kaip emocinį palaikymą, tiek grupinės paramos tarp nėščiųjų aspektą.

Tyrimo objektas – dailės raiškos kaip emocinio palaikymo patyrimas grupinėje nėščiųjų dailės terapijoje

Tyrimo tikslas – ištirti dailės raiškos kaip emocinio palaikymo patyrimą grupinėje nėščiųjų dailės terapijoje

Tyrimo uždaviniai:

1. Apžvelgti mokslinę literatūrą, nagrinėjančią nėščiųjų emocinę savijautą, fizinę gerovę ir dailės terapijos taikymo galimybes šiuo laikotarpiu.

2. Atskleisti subjektyvų dailės raiškos kaip emocinio palaikymo patyrimą grupinėje dailės terapijoje atliekant teminę analizę.
3. Išanalizuoti ir aprašyti dailės raiškos kaip emocinio palaikymo patyrimą grupinėje dailės terapijoje sukurtuose kūrinuose taikant kūrinių turinio analizę.
4. Aprašyti sąsajas tarp teminės analizės ir kūrinių analizės.

Tyrimo tipas – kokybinis tyrimas

Tyrimo metodai: teminė analizė, kūrinių turinio analizė.

Tyrimo pristatymas. Tyrimas atliktas VŠĮ „Savanoriai vaikams“ organizacijoje 2024 m. spalio – 2024 m. gruodžio mėn, buvo pravesta 10 grupinės dailės terapijos sesijų nėsčiosioms. Tyrimo dalyvės : 3 moterys, kurių amžius 24-38 m.

Darbo struktūra. Šis magistro darbas susideda iš 2 dalių – literatūros apžvalgos ir empirinio tyrimo. Bendra darbo apimtis – 82 puslapiai. Apimtis nuo įvado iki literatūros sąrašo 66 puslapiai. Darbas yra paremtas 87 šaltiniais. Taip pat pažymėtina, kad siekiant užtikrinti išsamią teorinę analizę, tyrimo metu informacijos paieškai, straipsnių sisteminimui bei mokslinių tekstų vertimui iš anglų kalbos į lietuvių buvo pasitelktas dirbtinio intelekto įrankis Chatgpt. Jo pagalba buvo identifikuoti aktualūs akademiniai šaltiniai, efektyviau apdorojami tekstai bei tiksliau perteikiamas jų turinys lietuvių kalba, taisomas kalbos stilius.

1. LITERATŪROS APŽVALGA

1.1. Moterų psichoemocinė savijauta nėštumo metu

Nėštumas yra unikalus laikotarpis moters gyvenime, pasižymintis ne tik reikšmingais fiziologiniais pokyčiais, bet ir emociniais išgyvenimais. Kūno transformacijos, hormoniniai svyravimai ir pasirengimas motinystei daro įtaką tiek fizinei savijautai, tiek psichikos sveikatai. Šiame skyriuje analizuojami svarbiausi pokyčiai, vykstantys nėštumo metu, bei jų sąsajos su moters psichoemociene būseną, siekiant geriau suprasti visuminę moters patyrimą šiuo laikotarpiu.

1.1.1. Tapatybės persitvarkymo laikotarpis

Pirmasis nėštumas – tai ne tik fizinių pokyčių, bet ir gilių psichologinių transformacijų laikas. Nėštumo metu moters tapatumas ir savivoka patiria esminį persitvarkymą, kuomet ruošiamasi naujam motinos vaidmeniui (Perrykkad et al., 2024). Šis etapas yra ne tik vaisiaus augimo ir vystymosi periodas, bet ir transformacinis laikotarpis pačiai moteriai, psichologai pabrėžia, kad moteriai tenka integruoti vaidmenį į savo savimonę, perkurti mentalinius savęs vaizdinius ir santykius su artimaisiais (Perrykkad et al., 2024). Perrykkad ir kt. teigimu nėštumas – tai „gilus sukrėtimas savasties sistemai“, lydimas kognityvinių ir socialinių pokyčių ruošiantis motinystei. Tyrimai rodo, kad pirmą kartą besilaukiančios moterys patiria reikšmingus savasties reprezentacijos pokyčius viso nėštumo metu (Agnė Matulaitė, 2013). Tapatumo pertvarkymas dažnai nėra linijinis ar lengvas procesas, kurio metu moterys susiduria su įvairiais naujais pokyčiais ir iššūkiais. Kokybiniame Danijoje atliktame tyrime nustatyta, jog būsimos pirmakartės motinos nerimavo dėl įvairių dalykų, nerimą kėlė ir tapatybės naujumas, neapibrėžtumas ir su juo susijęs stresas (Ladekarl et al., 2022). Moterys apibūdino, kad pradžioje jų savęs vaizdas tarsi „išsiderino“ jos jautėsi laikinai praradusios ankstesnę savęs suvokimą, kol pamažu vėl atrado stabilumą ir į savimonę įtraukdamos motinos vaidmenį (Lang et al., 2024). Kai kurioms moterims šis virsmas gali kelti pasipriešinimą, ypač jeigu nėštumas neplanuotas, nes staiga tenka atsisveikinti su iki tol pažįstamu savo gyvenimu ir aiškiu savęs

vaizdiniu (McNamara et al., 2022). Vis dėlto laikui bėgant dauguma moterų prisitaiko: pamažu jos perkuria savo tapatumą, integruoja motinos vaidmenį ir atgauna savikontrolės jausmą. Ypatinę vaidmenį šiame procese atlieka moters artimieji ir socialinė aplinka, jų palaikymas ir parama padeda nėščiosioms šiame tranzicijos etape (Bedaso et al., 2021). Taigi, identiteto perėjimas nėštumo metu apima tiek netekties (anksčiau turėto savęs įvaizdžio) jausmus, tiek naujo vaidmens integravimą, o pirmasis nėštumas yra unikali identiteto pertvarkos stadija, kai formuojasi motinos tapatumas. Be tapatybės pokyčių, nėščioji patiria ir daugybę emocinių iššūkių. Emocijos pirmojo nėštumo metu pasižymi dinamiškumu – nuotaikos gali svyruoti nuo džiaugsmo ir susijaudinimo iki nerimo, liūdesio, baimės, pykčio. Tyrimai patvirtina, kad tam tikras ambivalentiškumas yra visiškai normalus reiškinys: moteris vienu metu gali jausti ir laimę dėl būsimo kūdikio, ir liūdesį ar ilgesį dėl prarandamos ankstesnės laisvės ir savo ankstesnio vaidmens (Martín-Sánchez et al., 2022a). Nors visuomenėje vis dar vyrauja nuomonė, kad moterys turi norėti vaikų ir džiaugtis motinyste, empiriniai duomenys atskleidžia, jog motinystė ne visuomet siejasi vien su teigiamais išgyvenimais – moterims gali sumažėti pasitikėjimas savimi bei savivertė, nes tenka prisitaikyti prie naujo, atsakingo vaidmens, patiriamas nepasitenkinimas kūno pokyčiais, o buvę gyvenimo aspektai, tokie kaip socialiniai ryšiai, darbinė veikla, savarankiškumas ar laisvalaikio pomėgiai, tampa sunkiau išlaikomi (Martín-Sánchez et al., 2022b). Visa tai gali lemti psichologinius sunkumus, moteris gali jaustis prislėgta, dirgli. Nors ši ambivalencija būdinga daugeliui moterų nėštumo laikotarpiu ir yra visiškai natūrali, svarbu, kad būsima mama galėtų kalbėti apie prieštarīgus jausmus saugioje aplinkoje. Išgyvenamų jausmų įvairovė neretai sukelia kaltę, nes būsima mama išgyvena ne tik pakilius jausmus ir gali jausti gėdą apie juos kalbėti. Tačiau tokie jausmų prieštaravimai yra normali psichologinės adaptacijos dalis, o leidimas sau kalbėti apie įvairius ir socialiai nepriimtinus jausmus, reiškia didesnę atvirumą savo jausmams ir palieka mažesnes jausmų slopinimo pasekmes tokias kaip depresija, nepasitenkinimas gyvenimu, emocinis atsitraukimas nuo kitų žmonių (McRae & Gross, 2020).

1.1.2. Nerimo pasireišimo priežastys

Nerimas yra kitas dažnas palydovas nėštumo metu. Nerimo simptomai gali būti fiziologiniai: padidėjęs širdies ritmas, prakaitavimas, galvos svaigimas, miego sutrikimai ir

emociniai: nuolatinis nerimas, dirglumas, bei kognityviniai: sunkumai susikaupti ir kt. (Ayers et al., 2025b). Nors skirtingi šaltiniai pateikia skirtingus paplitimo rodiklius, manoma, kad nerimą nėštumo metu patiria maždaug viena iš penkių moterų, nuo pastojimo ir 12 mėnesių po to, nerimo sutrikimai pasireiškia dažniau nei bet kuriuo kitu moters gyvenimo etapu (Roddy Mitchell et al., 2023). Tyrimai rodo, kad nuo vidutinio iki stipraus lygio nerimo simptomai pasireiškia apie 23 % nėščiųjų ir apie 15 % moterų po gimdymo, o perinataliniai psichikos sveikatos sunkumai, įskaitant nerimą – pastaraisiais metais yra dažnėjantys (Ayers et al., 2025a). Didesnėje rizikoje patirti nerimo sutrikimus atsiduria moterys, kurių nėštumas nėra sklandus ir vyksta su komplikacijomis. Daugiau nei 20 % visų nėštumų vystosi su mediciniais iššūkiais, kurių metu kyla sunkumų motinai ar vaisiaus raidai, o kartais komplikacijos gresia tiek nėščiajai, tiek vaisiui ar lieka aukšta priešlaikinio ar komplikuoto gimdymo rizika (Abrar et al., 2020). Abrar ir kt. tyrimo metu nustatyta, mediciniškai sudėtingi nėštumai yra susiję su padidėjusia naujų nerimo sutrikimų rizika, todėl tokios moterys turėtų būti atidžiau tikrinamos dėl nerimo simptomų pasireiškimų. Nerimą sukelia nežinomybės ir atsakomybės jausmas – būsima mama jaudinasi, ar nėštumas vystosi sklandžiai, ar kūdikis gims sveikas, ar ji sugebės būti „gera motina“. Atsakomybės našta dėl vaiko sveikatos ir gerovės didelė, nes mamos gyvenimo būdas, mityba, sveikata, patiriamas stresas veikia vaisiaus vystymąsi ir raidą. Pirmą kartą nėščios moterys neretai patiria didelį atsakomybės už dar negimusį vaiką svorį (Ladekarl et al., 2022; Smorti et al., 2023). Pirmą kartą vaiko besilaukiančios mamos nerimą patiria dažniau, nei jau gimdžiusios moterys (Jalal et al., 2024). Natūralu, kad dėl patirties ir žinių stokos, naujas etapas gali kelti ne tik džiugesį. Nėščiosios nerimauja dėl naujo motinos vaidmens, iki šiol nepatirtos atsakomybės jausmo už naują į gyvenimą ateinantį žmogų, dėl laukiančio gimdymo. Nerimas dėl gimdymo, kartais pavirsta paniška gimdymo baime – takofobija. Gimdymo baimė gali turėti ilgalaikių pasekmių mamai ir vaikui, tyrimai rodo, kad takofobijos atvejų daugėja (O’Connell et al., 2017). Net ir sutrikimo lygio nesiekianti ilgą laiką trunkanti gimdymo baimė kelia nepatogumų būsimai mamai, trukdo džiaugtis nėštumu ir įkalina moterį nesibaigiančių scenarijų kūrime. O’Connell tyrimų metaanalizė atskleidė, kad moterys, kurios labiau linkusios į socialinius kontaktus bijo mažiau, tuo tarpu nėščiosios, kurios labiau linkusios patirti nerimą, irzlumą, impulsyvumą ir mažiau pasitiki aplinkiniais dažniau patiria gimdymo baimę. Moterys, kurios turi mažiau palankių socialinių kontaktų, depresijos simptomų ir neigiamą ankstesnių gimdymų patirtį, yra labiau linkusios nerimauti dėl gimdymo. Baimė gimdyti daro nerimastingą ne tik nėštumo laikotarpį, bet apsunkina

ir gimdymą – nerimas sukelia raumenų įtampą, trukdančią dubens išsiplėtimui natūralaus gimdymo metu ir stiprina skausmą, taip įkalindami gimdyvę skausmo ir baimės rate (Dal Moro et al., 2023). Kitos priežastys galinčios kelti gimdymo baimę yra nerimas dėl kūdikio gerovės, nemandaus medicinos personalo elgesio baimė, nerimas dėl gimdymo trukmės, informacija, gauta iš šeimos narių ir draugų apie jų gimdymo patirtis (Webb et al., 2021). Intensyvus socialinių tinklų naudojimas siejamas su padidėjusia rizika patirti nerimą. Nėštumo metu intensyviai socialine žiniasklaida besinaudojančios moterys dažniau lygina save su kitomis nėščiosiomis, susikuria realybės neatitinkančius lūkesčius susijusius su nėštumo raida, kūno pokyčiais, o tai gali lemti padidintą emocinę įtampą (Samra & Dryer, 2024). Kruopščiai suredaguotas socialinių tinklų turinys, kuria idealizuotą motinystės, nėštumo vaizdinį, sklandžiai ir darniai išgyvenamą etapą ir supaprastina žmogiškąją patirtį, kurios kompleksškumo ir sudėtingumo socialinių tinklų turinys neatspindi. Tokiame informaciniame turinyje neatvaizduojama visa nėštumo patirties įvairovė su kuria save gali sieti nėščios moterys, ir šis matomo vaizdo ir vidinės būsenos neatitikimas gali kelti vidinę įtampą ir didinti nerimą.

1.1.3. Depresija nėštumo metu

Nėštumo metu patiriama ir depresinių nuotaikų. Neretai jas gali būti sunku atpažinti, nes dėl patiriamų daugybės pokyčių gali kilti sunkumų įvertinti kas yra įprasta šiam periodui, o dėl ko reikėtų sunerimti. Nors tradiciškai daugiau dėmesio skiriama pogimdyvinei depresijai, nemaža dalis moterų patiria depresijos simptomų nėštumo metu ir ankstesni šios srities tyrimai atskleidžia, kad antenatalinės depresijos paplitimas pasaulyje svyruoja nuo 15 % iki 65 %, didžiausi rizikos veiksniai yra socialinės ir partnerio paramos stoka, asmeninė arba šeimos psichikos sutrikimų istorija (Miller et al., 2023). Tačiau tam tikrų patirčių turinčios moterys nėštumo metu rizikuoja susirgti depresija, viena tokių – smurtas. Veiksniai, lemiantys šios depresijos išsivystymą smurtą patyrusioms moterims, yra susiję su socialine ir emocine izoliacija, fiziniu atskyrimu, netektimi bei partnerio elgesio nenuoseklumu (Belay et al., 2019). Be smurto, patirto vaikystėje ar iš partnerio, kiti veiksniai kurie gali lemti depresijos išsivystymą yra: žemesnis išsilavinimo lygis, prastas socialinis ir ekonominis statusas nėštumo metu, silpnas socialinis palaikymas bei ankstesni psichikos sveikatos sutrikimai (Gelaye et al., 2016). Depresija nėštumo metu pasižymi prasta nuotaika, nemiga, dirglumu. Emocinės savijautos sunkumai gali konfliktuoti su moters

įsitikinimais apie tai, kokia ji „turėtų“ būti nėštumo metu. Moterys, susiduriančios su liūdesiu, nerimu ir kitais sudėtingais jausmais ir išgyvenimais šiuo laikotarpiu, gali jausti gėdą, kaltę. Šie jausmai gali prieštarauti moters susikurtam „geros motinos“ įvaizdžiui, tai gali apsunkinti dėl to gali būti sunkiau kreiptis pagalbos. Todėl svarbu laiku atpažinti ir valdyti nerimą – padėti nėščiajai ir specialistams teikiantiems paslaugas šiai grupei. Nėštumo laikotarpis yra palankus metas užkirsti kelią psichikos sutrikimams. Prevencinės priemonės yra veiksmingos ir padeda sumažinti ne tik emocinę, bet ir ekonominę naštą, taip pat tyrimai rodo, kad moterys dažniau renkasi prevenciją nei gydymą, tad šis laikas tinkamas pasirūpinti būsimomis motinomis ir jų psichine sveikata (Dervinytė-Bongarzoni & Navickas, 2017). Paminėtina, kad depresija nėštumo metu sukelia neigiamų veiksmų vaikui- didina riziką, kad kūdikis gims mažo svorio, bei didėja priešlaikinio gimdymo rizika (Dadi et al., 2020).

1.1.4. Ryšio kūrimas su vaiku

Svarbus psichologinis aspektas pirmojo nėštumo metu – tai emocinio ryšio su dar negimusiu kūdikiu formavimas. Dauguma motinų jau nėštumo eigoje ima puoselėti prisirišimą prie būsimo kūdikio – kalbindamos, dainuodamos lopšines, svajodamos apie kūdikio auginimą. Mokslinėje literatūroje šis reiškinys žinomas kaip motinos ir vaisiaus prierašumas (angl. *maternal-fetal attachment*) ir apima moters emocinius, kognityvinius bei elgesio aspektus motiniškų jausmų savo kūdikiui atžvilgiu (Camarneiro et al., 2024). Nors klasikinė prierašumo teorija (J. Bowlbio, M. Ainsworth) paprastai kalba apie gimusio vaiko ir jį prižiūrinčio suaugusiojo ryšį, prenatalinis prierašumas yra vienpusis – motina siekia pažinti, globoti ir apsaugoti kūdikį dar prieš jam gimstant. Saugesnį ryšį su būsimu vaiku padeda kurti pozityvios patirtys su savo pačių motinomis, šie ankstyvieji patyrimai veikia tolesnį motinystės modelį, elgesį (Camarneiro et al., 2024). Tyrimai rodo, kad tos moterys, kurių santykiai su jų pačių motinomis buvo labiau komplikuoti, turėjo silpnesnį prenatalinį ryšį su savo kūdikiu ir išreiškė daugiau pykčio bei kitų neigiamų emocijų kūdikių atžvilgiu (Medina et al., 2025). Tyrimo komanda stebėjo 160 jaunų motinų nuo nėštumo iki tol, kol jų vaikams sukako dveji su puse metų. Motinos, kurios nėštumo metu jautė stipresnį ryšį su savo kūdikiais, vėliau dažniau turėjo sveikesnį ir pozityvesnį ryšį su vaikais. Tyrimą atlikę specialistai pabrėžia, kad tėvų ir vaikų ryšys turi būti stiprinamas dar nėštumo metu, sudėtingas patirtis su savo motinomis turėjusios nėščiosios su pagalba gali

peržvelgti savo santykių patirtis ir tyrinėti kaip tai formuoja jų požiūrį ir elgesį motinystėje. Aukštas prenatalinio prierašumo lygis sietinas su geresne motinos ir kūdikio sveikata, stipresniu šeimos ryšiu, švelnesniais pogimdyminės depresijos simptomais (Camarneiro et al., 2024). Priešingai, žemas prierašumas nėštumo metu siejamas su nepalankiais padariniais: silpnesniu emociniu ryšiu su kūdikiu po gimimo, galimais vaiko raidos sutrikimais ir didesne priešlaikinio gimdymo ar mažo naujagimio svorio rizika (Camarneiro et al., 2024). Prisirišimas nėštumo metu yra apsauginis veiksnys tolimesnei motinos ir vaiko sąveikai, suteikia pozityvesnės vaiko augimo patirties. Ryšio formavimasis nėra savaiminis, saugesniam ryšiui formotis padeda ne tik pačios nėščiosios vaikystės patirtis, santykiai su motina, bet ir dabartinė aplinka - partnerio ir šeimos emocinis palaikymas, nėštumas be didelių komplikacijų ir atitinkantis normas, savalaikės ir reikalingos informacijos gavimas apie vaisiaus raidą iš nėštumą prižiūrinčių medikų (Canlı & Demirtaş, 2022). Neigiami veiksniai, tokie kaip patiriamas didelis stresas, palankių socialinių kontaktų trūkumas gali trukdyti moteriai atsiverti ryšiui su būsimu vaiku. Aplinkos neapibrėžtumas, tokie kaip pandemija, karas ar kiti socialiniai stresoriai gali susiaurinti moters dėmesį, nukreipiant jį nuo emocinio ryšio ir susidomėjimo savo vaiku - prie tuo metu išgyvenamų sunkumų ir rūpesčių (Alvarenga & Frizzo, 2017). Ryšys su būsimu kūdikiu formuojasi palengva ir gali būti įvairaus stiprumo ir kintantis. Tyrimai rodo, kad moterų prierašumo prie gimiančio vaiko dar nėštumo metu formavimas per sąmoningumą dėmesingumą vaisiui gali prisidėti prie geresnių psichologinių rezultatų pogimdyminiu laikotarpiu – tiek mamai, tiek vaikui (Alipour et al., 2019; Golmakani et al., 2021).

1.1.5. Nėščiosios emocinės sveikatos įtaka vaisiaus raidai

Nėščiųjų psichikos sveikata turi svarbią reikšmę ne tik pačios moters gerovei, bet ir jos dar negimusio kūdikio vystymuisi, sveikatai bei bendrai gerovei (Naaz & Muneshwar, 2023). Motinos psichikos sveikatos būklė nėštumo metu gali reikšmingai paveikti vaiko raidą. Nerimas nėštumo metu yra siejamas su padidėjusia priešlaikinio gimdymo, mažo gimimo svorio rizika, prastesniu vaiko neurokognityviniu vystymusi, bei padidėjusia širdies ir kraujagyslių ligų rizika vaikui užaugus (Roddy Mitchell et al., 2023). Tyrimai apie sveikatos ir ligų kilmę vis dažniau atskleidžia, kad psichologiniai sunkumai gali būti perduodami tarp kartų – tai lemia tėvystės stilius, perimtos ir nereflektuotos ankstyvosios vaikystės patirtys, socialinė aplinka bei emocinis klimatas

šeimoje (Ayers et al., 2025). Gera motinos emocinė savijauta skatina ryšio su kūdikiu užmezgimą, saugų prisirišimą bei sveiką socialinį-emocinį vystymąsi. Stresas nėštumo laikotarpiu gali neigiamai veikti ir vaisiaus fizinį vystymąsi, bet įtakoti ir nėštumo baigtis -paveikti nėštumo trukmę, didinti prieššlaikinio gimdymo tikimybę(Rogers et al., 2020). Tad prieinama emocinė pagalba nėščiosioms yra svarbi pagalbos dalis ir prevencinė priemonė siekiant apsaugoti tiek mamas, tiek vaikus nuo tolesnių pasekmių.

Lietuvoje gana įprasta praktika apie nėštumą pranešti praėjus pirmiems trimis nėštumo mėnesiams, tai siejama praėjusia didžiausia persileidimo rizika. Toks ilgesnis laukimo ir tylos laikotarpis neretai lemia emocinį užsidarymą – moteris lieka viena su savo naujai atsiradusiais išgyvenimais, pokyčiais ir neapibrėžtumu, kurio ypatingai daug pirmą kartą laukiantis vaiko, bei pirmaisiais nėštumo mėnesiais. Ši tradicija atitolina galimybę atvirai kalbėti apie nėštumo džiaugsmus, baimes ar fizinius bei emocinius pokyčius su artimaisiais ir draugais pačioje pradžioje. Tai gali didinti vienišumo jausmą ir emocinis nuovargį, ypač jei moteris susiduria su sunkumais, iššūkiais ir neieško paramos. Tylėjimas tampa emocine našta, kurią moteris neša viena iki tol, kol jaučiasi „saugu“ atskleisti savo naują gyvenimo etapą.

Apibendrinant, emociniai nėštumo iššūkiai apima nuotaikų kaitą, ambivalentiškus jausmus dėl nėštumo, kūdikio ir savo vaidmens, nerimą ir baimes, o kartais ir depresines nuotaikas, gimdymo baimę. Šiuolaikiniai tyrimai pabrėžia poreikį normalizuoti šiuos išgyvenimus: svarbu, kad tiek pačios moterys, tiek jas supantys specialistai normalizuotų, jog ne tik džiaugsmas, bet ir nerimas ar liūdesys yra suprantama reakcija laukiantis kūdikio. Užuoat ignoravus ar menkinus šiuos jausmus, reikėtų sudaryti sąlygas apie juos atvirai kalbėti bei teikti palaikymą. Motinos patiriamas stresas daro tiesioginį poveikį vaisiui, paveikdamas jo augimą ir nervų sistemos brendimą dar prieš gimimą, tad nėštumo metu patiriamo streso valdymas yra svarbus vaisiaus sveikam vystymuisi. Tyrimai pabrėžia motinos psichologinės gerovės nėštumo metu svarbą: streso mažinimas ir emocinė parama laukiantis gali būti laikomi svarbiomis priemonėmis gerinti ne tik motinos, bet ir būsimo vaiko sveikatos prognozes. Neigiamos nėščiosios santykių patirtys su savo pačios motina gali būti perdirbtos su specialistų pagalba šiuo laikotarpiu, o tai sustiprinti motinos ir vaiko ryšio formavimąsi po gimimo.

1.2. Fiziologiniai pokyčiai nėštumo metu

1.2.1. Hormoniniai pokyčiai ir jų įtaka moters savijautai

Per vidutiniškai 40 nėštumo savaitių moters kūnas patiria esminius pokyčius, kad galėtų užauginti vaisių ir pasiruošti gimdymui. Nėštumas – tai unikalus fiziologinis procesas, pasižymintis didžiuliais pokyčiais moters organizme, kurie apima hormoninę, širdies, kvėpavimo, imuninę, virškinimo bei raumenų ir skeleto sistemas (Miller et al., 2019). Hormoniniai pokyčiai prasideda jau ankstyvoje nėštumo stadijoje – padidėja progesterono, estrogenų ir kitų hormonų kiekis, šie hormonai skatina gimdos augimą, audinių atsipalaidavimą, sukelia krūtų jautrumą ir kitus adaptacinius organizmo atsakus (Carroll & Brown, 2020). Hormoniniai pokyčiai siejasi su prastesnėmis kognityvinėmis funkcijomis, suprastėjusia atmintimi, reikšmingai paveiktas būna ir informacijos suvokimo greitis (Jee & Sawal, 2024; Pritschet et al., 2024). Tarp būsimų mamų šiai būsenai apibūdinti dažnai naudojamas terminas „nėštumo smegenys“ (angl. *baby brain*), kuriuo įvardijamas užmaršumas ar išsiblaškymas. Nors terminas skamba kaip švelnus pajuokavimas, tyrimai rodo, kad pokyčiai yra tikri ir siejami su pokyčiais smegenyse. Daugiausia tyrimų atlikta su jau pagimdžiusiomis moterimis, mažiau - su moterimis nėštumo metu. Ši sritis susilaukia vis daugiau mokslininkų dėmesio, siekiant suprasti moterų smegenų plastiškumą įvairiais gyvenimo etapais. Vienas reikšmingiausių atradimų – tai, kad motinystės pradžia yra susijusi su išskirtiniais smegenų pokyčiais, kurie laikomi vienu svarbiausių jau suaugusio amžiaus moters gyvenime (Pritschet et al., 2024b). Manoma, kad pakitimai padeda efektyviau prisitaikyti prie naujo motinystės vaidmens ir palaiko su vaiko priežiūra susijusį elgesį po gimdymo (Pritschet et al., 2024b). Tik dalis smegenų sričių lieka nepakitusios, tai rodo, kad nėštumas yra labai dinamiškas laikotarpis neuroniniam persitvarkymui. Nėštumo metu dažnai blogėja miego kokybė, kuri reikšmingai prastėja II ir III nėštumo trimestruose (Sedov et al., 2018). Paskutiniais nėštumo mėnesiais vaisius sparčiai auga ir pradeda spausti vidaus organus, šlapimo pūslę, skrandį. Miegant sunkiau rasti patogią padėtį, trumpėja nepertraukiamo miego trukmė. Nusiskundimai, kuriuos dažniausiai pažymi moterys yra dažnas prabudinėjimas naktį, su tuo susiduria net 90 % moterų (Ward, 2017). Su miego sunkumais nėštumo metu susiduria apie 79 % moterų visame pasaulyje, o paskutiniame nėštumo trimestre su šiais sutrikimais susiduria net iki 94,8 % nėščiųjų (Cai et al., 2017). Tai sukelia ilgalaikių nepatogumų, nuovargį, bei didina komplikacijų riziką moterų

sveikatai, didėja tikimybė susirgti gestaciniu diabetu, auga priešlaikinio gimdymo ir cezario pjūvio rizika (Ward, 2017). Neretai moterų miego kokybė suprastėjusi nėštumo metu tokia išlieka dar keli metai po gimdymo- pirmaisiais vaiko auginimo metais.

Taip pat reikšmingai keičiasi imuninė sistema – kad organizmas neatmestų vaisiaus kaip svetimkūnio, imuniniai atsakai modifikuojami, o tai daro moterį jautresne kai kurioms infekcijoms (Mor & Cardenas, 2010). Imuninė sistema patiria reikšmingų pokyčių – jei pradžioje vyrauja aktyvesnė uždegiminė būseną, tai viduriniame nėštumo etape uždegiminiai procesai sumažėja. Dėl šio pokyčio nėščios moterys tampa jautresnės įvairioms infekcijoms ir galimoms nėštumo komplikacijoms. Nėštumo metu taip pat ženkliai kinta kraujo tūris (didėja iki 50 %) ir širdies susitraukimų dažnis, tad moterys dažniau patiria dusulį fizinės veiklos metu ir jaučia ženklesnį nuovargį, dėl šių pokyčių gali išryškėti ir kiti su kraujotaka susiję simptomai– dusulys, galvos svaigimas, patinimas (Sanghavi & Rutherford, 2014). Kūnas sulaiko daugiau skysčių, kuris intensyvėja paskutiniais mėnesiais, tai apsunkina judėjimą, sudėtingiau ilgesnį laiką būti vertikaloje padėtyje, nepatogu rengtis, apsiauti, avėti batus. Be to, augantis vaisius ir didėjanti gimda keičia moters laikyseną, daro spaudimą vidaus organams, o tai gali sukelti nugaros skausmus, virškinimo sutrikimus, padidėjusį skrandžio rūgštingumą, refliuksą, vidurių užkietėjimą. Kūnas darosi mažiau patogus ir anksčiau sunkumų nekėlę veiksmi ir judesiai tampa iššūkiu. Su judėjimo apsunkinimu susiję kryžkaulinio klubakaulio sąnario skausmai. Moterys, kurios anksčiau neturėjo nugaros skausmo nusiskundimų nėštumo metu, ypatingai jo pabaigoje susiduria su šia problema (Filipec et al., 2018).

Šie fiziologiniai pokyčiai yra natūrali ir neišvengiama nėštumo dalis, tačiau jie neretai sukelia fizinį diskomfortą, nuovargį ir sumažėjusį funkcionalumą, kuris gali paveikti ir moters emocinę būklę.

1.2.2. Kūno kaitos priėmimas nėštumo metu

Nėštumo metu moters kūnas patiria greitus ir ryškius pokyčius, jam progresuojant stiprėja kūno matomumo suvokimas – moteris ima labiau jausti savo kūno pokyčius, jos figūra tampa akivaizdžiai nėščia, atkreipianti aplinkinių dėmesį. Kitų dėmesys gali būti malonus arba atvirkščiai -mažiau pageidautinas dėl patiriamos kritikos ir kūno pokyčio vertinimo. Kūno pokyčiais neretai atsiranda ir susvetimėjimo jausmas savo kūnui, nėščios moterys patiria didesnę

kūno susvetimėjimo jausmą lyginant su niekada nėščiomis nebuvusiomis (Samra & Dryer, 2024). Neigimas kūno įvaizdis siejamas su padidėjusia perinatalinės depresijos rizika, prastesniu motinos ir vaiko emociniu ryšiu, sumažėjusiu noru žindyti, prastesne prisirišimo kokybe bei nesveikais svorio kontrolės metodais, kurie kenkia tiek motinos, tiek kūdikio sveikatai (Spinoni et al., 2023). Greta pasididžiavimo kūnu gali kilti jausmas, jog jis tampa nebe atpažįstamas, nekontroliuojamas – keičiasi formos, moteris per labai trumpą laiką priauga daug svorio, atsiranda strijų, hormonų veikiamą psichiką ne visada nuspėjama, jausmai gali dažnai keistis, atsiradęs užmaršumas gali kelti nerimą. Moteris negali padaryti tų pačių dalykų kaip anksčiau, kūnas sunkiau valdomas, dabar juo dalintis reikia su kitu, viduje augančiu vaiku. Vis dėlto, ne visos moterys nėštumo metu patiria nepasitenkinimą kintančiu kūnu – kai kurios netgi jaučiasi labiau patenktos (Linde et al., 2022). Šie skirtumai rodo, kad kūno pokyčio priėmimas nėštumo metu yra susijęs su įvairiais psichosocialiniais veiksniais, todėl svarbu juos identifikuoti siekiant geriau suprasti kas tai įtakoja. Saudo Arabijoje atlikto tyrimo metu nustatyta, kad kas dešimta moteris po gimdymo yra nepatenkinta savo kūno vaizdu, ypač tos moterys, kurios ir iki nėštumo buvo didesnio svorio (Ghamri et al., 2024). Moterys, kurių savivertė buvo aukšta šį etapą išgyveno sklandžiai ir su pasitenkinimu, pastebėta stipri teigiama koreliacija tarp pasitenkinimo jausmo savo kūno ir savivertės. Teigiami aspektai (tokie kaip vyresnis amžius, ankstesnė motinystės patirtis ir planuotas nėštumas) yra susiję su mažesniu kūno įvaizdžio nepasitenkinimu (Linde et al., 2022). Priešingai, neigiami psichosocialiniai veiksniai – žema savivertė, nerimas, silpna socialinė parama, fizinės ar psichikos sveikatos problemos – didina kūno nepasitenkinimo riziką, tačiau intensyvus fizinis aktyvumas mažina nepasitenkinimą fiziniu pajėgumu, tuo tarpu vidutinio intensyvumo aktyvumas, valgymo sutrikimai ir prasta miego kokybė siejasi su padidėjusiu nepasitenkinimu išvaizda, kūno dalimis ir seksualiniu patrauklumu (Linde et al., 2022). Kiti teigiami adaptaciniai aspektai šiame kūno priėmimo etape – žinios apie nėštumą, vaisiaus raidą, gimdymą, tai didina pasitikėjimą savimi, gebėjimu susidoroti ir prisitaikyti prie pokyčių (Spinoni et al., 2023). Investuojant į psichologinę paramą nėštumo metu ir kūno kaitos priėmime galima ne tik pagerinti moters savijautą, bet ir prisidėti prie būsimos motinos ir vaiko gerovės.

Apibendrinant galima teigti, kad nėštumas – tai kompleksinis biologinis, emocinis ir psichologinis procesas, kuriame vyksta reikšmingi pokyčiai moters organizme bei vidiniame pasaulyje. Analizuojant fiziologinius ir psichoemocinius pokyčius, akivaizdu, kad šie du aspektai yra glaudžiai tarpusavyje susiję. Hormoniniai svyravimai, kūno transformacijos, miego bei su tuo

susijęs diskomfortas daro tiesioginę įtaką moters emocinei savijautai, o padidėjęs nerimo lygis ar nestabilumas nuotaikose veikia moterų fizinę būklę. Psichoemocinė būseną nėštumo metu pasižymi itin dideliu jautrumu – net ir fiziologiniai, natūralūs pokyčiai gali būti išgyvenami kaip stresiniai ar kelti neapibrėžtumo jausmą. Padidėjęs jautrumas aplinkai, baimės dėl kūdikio sveikatos, kūno pasikeitimų priėmimo sunkumai ar artėjančio gimdymo baimė dažnai išprovokuoja nerimą ar net depresijos simptomus. Visa tai rodo, kad nėštumo laikotarpis reikalauja ne tik medicininės, bet ir emocinės priežiūros, o būsimos motinos gerovė turėtų būti suvokiama kompleksiškai – apimanti ne tik fiziologinę, bet ir psichologinę sveikatą.

1.3 Dailės terapijos samprata ir taikymo galimybės nėščiosioms

Šiame skyriuje pristatomi keli naujausi empiriniai tyrimai, kuriuose nagrinėjamas dailės terapijos taikymas nėščiųjų psichikos sveikatos gerinimui. Pateikiamos studijos apima tiek atsitiktinių imčių kontroliuojamus tyrimus, tiek kokybinius bei pilotinius tyrimus, leidžiančius įvertinti dailės terapijos efektyvumą mažinant gimdymo baimę, stresą, nerimą bei stiprinant motinos emocinį ryšį gimšiančiam vaikui. Ši empirinių tyrimų apžvalga padeda susidaryti aiškesnį vaizdą apie dailės terapijos galimybes nėščiųjų psichikos sveikatos priežiūroje ir pagrindžia būtinybę plėsti šios intervencijos taikymą.

Dailės terapija yra psichikos sveikatos sritis, skatinanti naudoti menines priemones jausmams ir mintims išreikšti palaikančio santykio kontekste, tyrimai rodo, kad šis procesas padeda gerinti nuotaiką, skatina katarsį ir mažina stresą (Haiblum-Itskovitch et al., 2018a). Dailės terapija, priskiriama papildomosios ir alternatyviosios medicinos metodams, vis plačiau taikoma kaip priemonė emociniam stresui mažinti, somatiniams simptomams palengvinti bei gyvenimo kokybei gerinti (Stuckey & Nobel, 2010). Kūryba yra puikus būdas išreikšti jausmus neverbaliu būdu. Menas gali išlaisvinti nuo stiprių emocijų, vaizduotei nėra ribų jausmams ir jų kompleksiskumui ir sudėtingumui išreikšti. Kūryba pat gali palengvinti žodinę komunikaciją, skatinti katarsį bei atskleisti pasąmoninius simbolius ir turinį, kurio neįmanoma perteikti žodžiais (Stuckey & Nobel, 2010).

Dailės terapija gali būti individuali ir grupinė, atsižvelgiant į kliento poreikius. Grupinė terapija veiksminga, nes sukuria palaikymo jausmą per bendrą patirtį, susietumo su kitais jausmą – „aš ne vienas“, leidžia mokytis iš kitų patirčių, gauti grįžtamąjį ryšį iš kitų grupės dalyvių, būti

pamatytam ir išgirstam, padeda ugdyti bendravimo įgūdžius, kurti santykius. Atlikti tyrimai rodo, grupinė dailės terapija gali gerinti emocinę savijautą (Uttley et al., 2015) Analizėje apie grupinės dailės terapijos veiksmingumą buvo vertinama ir tai ar ši terapijos forma yra ekonomiškai pagrįsta, lyginant su kitomis intervencijomis. Nors įtraukti tyrimai skyrėsi metodologine kokybe, apžvalgos rezultatai leidžia teigti, kad dailės terapija gali padėti pagerinti emocinę savijautą, sumažinti nerimo bei depresijos simptomus, o kai kuriais atvejais gali prisidėti prie sveikatos priežiūros išlaidų optimizavimo ilgalaikėje perspektyvoje. Svarbu pažymėti, kad tyrime grupinė dailės terapija buvo apibrėžiama kaip profesionalaus terapeuto vedamas procesas, kuriame dalyviai naudodami vizualinio meno priemones (pvz., piešimą, tapybą) reflektuoja savo vidinius išgyvenimus, jausmus ir tarpasmeninius santykius. Tokia terapijos forma skatina emocinę raišką neverbaliniu būdu, padeda stiprinti savęs suvokimą, o grupinė dinamika sukuria palaikymo erdvę tarp dalyvių. Atliktos tyrimo autoriai pažymi, kad egzistuoja tyrimų trūkumas ir būtinybė atlikti aukštesnio metodologinio lygio atsitiktinių imčių tyrimus, bet atliktas darbas prisideda prie dailės terapijos kaip moksliskai pagrįstos ir ekonomiškai tikslingos, bei naudingos psichosocialinės intervencijos (Uttley et al., 2015).

Dailės terapija gali būti taikoma ne tik nėščiųjų emocinės savijautos gerinimui, bet ir fiziologinių procesų, tokių kaip miegas, reguliavimui. Tyrimas „*Investigating the Effectiveness of Art Therapy Based on Painting on Sleep Quality of Pregnant Women*“, kurio tikslas buvo išsiaiškinti, ar tapyba grįsta dailės terapija gali pagerinti nėščiųjų miego kokybę. Tyrime dalyvavo 60 nėščių moterų, kurios buvo atsitiktinai paskirstytos į eksperimentinę (dailės terapija) ir kontrolinę (be intervencijos) grupes. Eksperimentinė grupė dalyvavo aštuoniuose dailės terapijos užsiėmimuose, kurių metu atliko tapybos pratimus, orientuotus į emocijų raišką, savistabą bei atsipalaidavimą. Miego kokybė buvo vertinama naudojant Pitsburgo miego kokybės klausimyną (PSQI) prieš ir po intervencijos. Tyrimo rezultatai parodė, kad eksperimentinėje grupėje miego kokybė reikšmingai pagerėjo, o kontrolinėje grupėje pokyčių nefiksuota. Tyrėjai pabrėžia, jog tapybos metu patiriamas kūrybinis atsipalaidavimas bei dėmesio koncentracija į procesą skatina dėmesio perorientavimą nuo vidinių įtampų, kurios dažnai trikdo miegą. Šis tyrimas išplečia dailės terapijos taikymo ribas nėščiųjų priežiūroje – ne tik kaip emocinės gerovės priemonė, bet ir kaip praktinė intervencija fiziologinės sveikatos gerinimui, ypač miego sutrikimų kontekste (Sharifpour et al., 2023).

Tyrimas, „*Group art therapy for the management of fear of childbirth*“, kurio metu buvo vertinama grupinės dailės terapijos veiksmingumas mažinant gimdymo baimę. Tyrime dalyvavo 30 trečiojo trimestro nėščiųjų, kurios buvo atsitiktinai paskirstytos į dailės terapijos ir psichoedukacijos grupes. Dailės terapijos grupėje taikyti tokie metodai kaip piešimas, mandalų kūrimas, koliažai, lėlių gamyba. Po šešių užsiėmimų ciklo moterų depresijos, nerimo bei gimdymo baimės lygis reikšmingai sumažėjo, palyginti su kontroline grupe. Be to, dauguma dailės terapijos grupės dalyvių pagimdė natūraliai, o psichoedukacijos grupėje didesnė dalis pasirinko cezario pjūvį. Tyrimo išvadose teigiama, kad dailės terapija – tai efektyvus, ekonomiškai ir grupėje lengvai taikomas metodas, ypač tinkamas šalims, kuriose trūksta psichologinės pagalbos išteklių (Sezen & Ünsalver, 2019).

Dar vienas tyrimas „*Art Therapy and Counseling for Fear of Childbirth: A Randomized Controlled Trial*“ nagrinėjantis dailės terapijos taikymą nėštumo metu, buvo atliktas Švedijoje, kur Wahlbeck, Kvist ir Landgren vertino dailės terapijos taikymo efektyvumą kartu su akušerės konsultacijomis mažinant gimdymo baimę. Tyrime dalyvavo 82 nėščiosios, kurios buvo suskirstytos į dvi grupes: eksperimentinę grupę, kuri gavo dailės terapiją ir akušerės konsultacijas, bei kontrolinę grupę, kuri gavo tik akušerės konsultacijas. Pagrindinis baimės lygio pokytis buvo vertinamas pagal klausimyną prieš ir po intervencijos. Abiejose grupėse baimės lygis statistiškai reikšmingai sumažėjo, tačiau nėra nustatytas reikšmingas skirtumas tarp grupių. Vis dėlto pastebėta, kad dailės terapijos grupė dalyvavo mažiau akušerės vedamų konsultacijų, tai gali rodyti galimą papildomą terapinį poveikį gautą dailės terapijos metu. Nors kiekybiniai tyrimo rezultatai nesuteikė reikšmingo pranašumo dailės terapijos naudai, ankstesnių tų pačių autorių atliktų kokybinių interviu analizė parodė, kad moterys patyrė reikšmingą emocinį palengvėjimą, pasitikėjimo savimi augimą ir geresnę pasirengimą gimdymui. Dailės raiška padėjo vizualizuoti sunkiai išreiškiamas emocijas, o vaizdiniai tapo simboliniu tiltu į gilesnę savęs pažinimą. Tyrimo autoriai daro išvadą, kad dailės terapija galėtų būti taikoma kaip papildoma priemonė nėščiosioms, patiriančioms stiprią gimdymo baimę, ypač toms, kurios sunkiai verbalizuoja emocijas arba turi neigiamą gimdymo patirtį praeityje. Autoriai rekomenduoja atlikti didesnės apimties tyrimus, kad būtų galima tiksliau įvertinti šios intervencijos veiksmingumą (Wahlbeck et al., 2020).

Amelia, Satiadarma ir Wati (2021) atliko tyrimą „*Examining the effect of mindfulness-based art therapy (MBAT) on stress and lifestyle of Iranian pregnant women*“ kuriame buvo vertinamas mandalų piešimo ir spalvinimo poveikis trečiojo nėštumo trimestro moterų nerimo

lygiui. Tyrimo pagrindas – dailės terapijos metodas, orientuotas į vizualinės raiškos ir struktūros jungimą, kuris padeda atsipalaiduoti, susitelkti į dabartį ir reguliuoti emocijas. Tyrime dalyvavo 20 nėščiųjų, kurios buvo atsitiktinai paskirstytos į dvi grupes: eksperimentinę grupę, kuri dalyvavo mandalų piešimo ir spalvinimo sesijose, bei kontrolinę grupę, kuri negavo jokios intervencijos. Intervencija truko tris dienas, kiekvienos sesijos trukmė buvo 30 minučių. Nerimo lygis buvo vertinamas pagal Hamiltono nerimo skalę prieš ir po sesijos. Tyrimo rezultatai parodė, kad eksperimentinėje grupėje nerimo lygis statistiškai reikšmingai sumažėjo po trijų užsiėmimų, tuo tarpu kontrolinėje grupėje reikšmingų pokyčių nenustatyta. Autorių teigimu, mandalų piešimas ir spalvinimas padeda mažinti nerimą, nes tai veikia kaip vizualinė meditacija, kuri nukreipia dėmesį nuo streso sukeliančių minčių ir leidžia patirti vidinę ramybę. Tyrime naudotos veiklos yra lengvai pritaikomos, nereikalauja sudėtingų priemonių ir gali būti taikomos tiek individualiai, tiek grupinėse programose.

Dailės terapijos poveikį motinos ir vaisiaus santykiui nėštumo metu tyrė Camelia V. Chetu. Tyrimo tikslas buvo įvertinti dailės terapijos technikų efektyvumą stiprinant prenatalinį prierašumą. Tyrime dalyvavo 16 pirmą kartą besilaukiančių moterų (22–24 nėštumo savaitę), suskirstytų į eksperimentinę ir kontrolinę grupes. Eksperimentinė grupė dalyvavo šešių savaičių trukmės intervencijoje, kurios metu buvo taikomos dailės terapija. Užsiėmimų metu taikyti ir vaizduotės, ir kūrybinės refleksijos pratimai, padedantys moterims geriau suvokti savo emocinį santykį su vaisiumi bei įsisąmoninti kūniškus pokyčius. Rezultatai atskleidė reikšmingą prenatalinio prierašumo stiprėjimą eksperimento grupėje: o kontrolinėje grupėje reikšmingų pokyčių nebuvo fiksuota. Be kiekybinių pokyčių, tyrime taip pat analizuotos dalyvių verbalinės išraiškos – pasikeitė jų pasakojimų struktūra, padaugėjo emocinio gilumo, aiškumo ir įsisąmoninimo apie santykį su gimstančiu vaiku. Tyrimo autorė pažymėjo, kad dailės terapija padeda nėščiosioms ne tik kurti emocinį ryšį su kūdikiu, bet ir išreikšti sunkiai verbalizuojamus išgyvenimus, geriau susivokti savo motinystės patirtyje bei priimti kūno pokyčius. Kūrybinis procesas čia veikia kaip saugi erdvė tyrinėti giliausius jausmus ir prasmę ne per rezultatą, o per procesą – laikantis humanistinės ir patyriminės psichoterapijos principų. Tyrimo ribotumas yra mažas imties dydis, taip pat dalyvių homogeniškumas (visos buvo vedusios, planavusios nėštumą), todėl autorė rekomenduoja atlikti platesnius tyrimus su įvairesnėmis tiriamųjų grupėmis (Camelia V. Chetu, 2015).

Vienas iš naujesnių tyrimų, nagrinėjančių sąmoningumo ir kūrybiškumo taikymą nėščiujų emocinei gerovei, yra tyrimas, atliktas Irane, pavadinimu „*Examining the Effect of Mindfulness-Based Art Therapy (MBAT) on Stress and Lifestyle of Iranian Pregnant Women* “. Tyrimo tikslas buvo įvertinti, ar sąmoningumu grįsta dailės terapija gali padėti sumažinti stresą bei pagerinti savijautą nėštumo metu. Tyrime dalyvavo 84 nėščiosios, kurios buvo suskirstytos į intervencinę ir kontrolinę grupes. Intervencija buvo struktūruota kaip dailės terapijos ir sąmoningumo pratimų derinys – dalyvės užsiėmė kūrybine veikla (pvz., piešimu, spalvinimu, savistabos įrašais), derindamos tai su kvėpavimo, dėmesio sutelkimo ir savirefleksijos pratimais. Rezultatai parodė, kad eksperimentinėje grupėje statistiškai reikšmingai sumažėjo streso lygis, o gyvenimo būdo rodikliai, įskaitant mitybos įpročius, streso valdymą, emocinį atsparumą, reikšmingai pagerėjo. Aukščiausi rezultatai buvo užfiksuoti mitybos srityje, o žemiausi – fizinio aktyvumo. Tyrime naudotas standartizuotas klausimynas, leidžiantis objektyviai įvertinti gyvenimo būdo pokyčius. Tyrimo autoriai daro išvadą, kad sąmoningumu grįsta dailės terapija gali būti veiksminga, prieinama ir kultūriškai adaptuojama psichosocialinė intervencija, padedanti nėščiosioms geriau valdyti stresą ir stiprinti sveikus gyvenimo įpročius. Tačiau, kaip pažymi tyrėjai, intervencijos poveikis buvo vertinamas tik trumpuoju laikotarpiu, todėl būtina atlikti papildomus ilgalaikius tyrimus, siekiant įvertinti poveikio tvarumą po užsiėmimų ir gimdymo (Jalambadani et al., 2020).

Analizuoti tyrimai atskleidžia daugialypį dailės terapijos potencialą nėščiųjų psichikos sveikatai gerinti. Nors taikytos intervencijos skiriasi metodika, trukme bei kontekstu, bendras jų tikslas buvo sumažinti nerimą, stresą, gimdymo baimę ar stiprinti prenatalinį ryšį su vaisiumi.

Empiriniai duomenys pagrindžia mintį, kad dailės terapija – tai veiksmingas, nėščiosios poreikius atliepiantis metodas, tinkamas emocinės sveikatos stiprinimui nėštumo metu. Ji ne tik padeda sumažinti nerimą ir depresiją, bet ir skatina teigiamą požiūrį į motinystę bei gimdymą, stiprina psichologinį atsparumą ir užtikrina geresnę nėštumo patirtį.

Apibendrinant, šie tyrimai patvirtina, kad dailės terapija gali būti veiksminga, prieinama pagalba nėštumo laikotarpiu. Nors kai kurių tyrimų rezultatų statistinis patikimumas ribotas dėl mažų imčių ar metodologinių skirtumų, visos analizės rodo, kad dailės terapija padeda moterims geriau susidoroti su emociniais iššūkiais, stiprina motinos tapatybę ir gali būti vertingas pagalbos šaltinis klinikinėje praktikoje. Būtinai tolesni, didesnės apimties tyrimai siekiant patvirtinti jos ilgalaikį poveikį ir integracijos galimybes perinatalinėse paslaugose.

2. EMPIRINIS TYRIMAS

2.1. Tyrimo metodologija ir organizavimas

Mokslinis tyrimas buvo vykdomas VŠĮ „Savanoriai vaikams“ emocinės paramos programoje „Drauge“, kuri skirta tėvams, auginantiems nepilnamečius vaikus. Į šį tyrimą buvo kviečiamos nėsčiosios, norinčios dalyvauti dailės terapijos sesijose. Prieš įsitraukdamos į veiklas, potencialios dalyvės pildė anketą, kurioje nurodė demografinius duomenis, nėsčumo savaitę, amžių, laiko galimybes bei motyvacinius veiksnus, paskatinusius prisijungti prie dailės terapijos užsiėmimų. Anketoje taip pat buvo pateikta informacija apie kvietimą dalyvauti moksliniame tyrime, pažymint, kad surinkti duomenys bus analizuojami baigiamajame mokslo darbe.

Tyrimo dalyvės buvo kviečiamos pasitelkiant socialinius tinklus – tiek asmeninius, tiek programos „Drauge“ kanalus. Susidomėjimą pareiškė 32 moterys, iš kurių buvo atrinktos tos, kurios atitiko tyrimo kriterijus. Atranka buvo grindžiama daugumos narių nurodytomis laiko galimybėmis, užtikrinant tyrimo tęstinumą ir tyrimo duomenų nuoseklumą. Tyrimui atrinktos 8 dalyvės, kurių viena neatvyko į užsiėmimą, tad tyrimas tęstas su 7 dalyvėmis.

Dailės terapijos sesijos vyko VŠĮ „Savanoriai vaikams“ patalpose, buvo pravesta 10 užsiėmimų, kurie vyko 1 kartą per savaitę, nuo 2024 spalio iki 2024 gruodžio mėn. Tyrimo pradžioje buvo numatyta, kad vienos sesijos trukmė sieks 90 minučių, tačiau, atsižvelgus į dalyvių poreikius bei pasitarus su magistrinio darbo konsultante Dovile Jankauskiene, užsiėmimų trukmė buvo prailginta iki 120 minučių. Šis sprendimas priimtas atsižvelgiant į nėsčiųjų būklės ypatumus – kūrybos procesas vyko lėčiau, dažnai prireikdavo trumpų pertraukų. Įprasta dailės terapijos sesijos struktūra buvo tokia: pasisveikinimas ir dalijimasis (apie 30 minučių), apšilimo užduotis (10 minučių), kūrybinė veikla (apie 40 minučių) ir grupinė refleksija rate (apie 30 minučių). Sesijų metu buvo numatyta galimybė įterpti vieną ar dvi 5-8 minučių pertraukas, priklausomai nuo dalyvių savijautos. Šis struktūruotas ir lanksčiai pritaikomas formatas leido užtikrinti saugią, palaikančią ir tyrimui tinkamą aplinką ir eigą. Pasibaigus dailės terapijos sesijoms, su tyrimo dalyvėmis buvo individualiai derinamas pusiau struktūruoto interviu laikas. Interviu buvo įrašyti naudojant asmeninį mobilųjį telefoną su diktofono funkcija, siekiant užtikrinti patogų ir kokybišką duomenų fiksavimą tolimesnei analizei.

2.2 Tyrimo imtis

Tyrimo imtis sudaryta taikant patogiąją atranką, dalyvės buvo pasirinktos pagal jų prieinamumą ir savanorišką sutikimą dalyvauti tyrime. Atrankos kriterijai: moterys, kurios laukiasi pirmo vaiko, yra II ar III nėštumo trimestre, pasižymėjo gerais refleksijos gebėjimais, atvirumu dalintis patirtimi, bei dalyvavo ne mažiau nei 8 susitikimuose. Lentelėje (Nr. 1) Tyrimo dalyvių lankomumas: Elzė 80 proc, Liucija 80 proc, Monika 80 proc.

1 lentelė. Tyrimo dalyvių lankomumas

Tyrimo dalyvės vardas	Data									
	10/17	10/24	10/31	11/07	11/14	11/21	11/28	12/05	12/12	12/19
Elzė	+	+	+	+	+	+	+	+		
Liucija	+	+	+	+	+	+	+	+		
Monika	+	+	+	+	+	+		+	+	

Tyrimo dalyvių amžiaus vidurkis 31 m. visos moterys gyvena su partneriais, dailės terapijos sesijų lankymo metu nedirbo. Lentelėje (Nr. 2) nurodyti tyrimo dalyvių duomenys: amžius, nėštumo savaitė, priežastys paskatinusios prisijungti prie grupės, kurią galėjo nurodyti anketoje.

2 lentelė. Tyrimo dalyvių duomenys

Tyrimo dalyvės vardas	Amžius	Nėštumo savaitė sesijų pradžioje	Kas paskatino prisijungti prie grupės
Elzė	24 m.	30	Nenurodė
Liucija	32 m.	30	Noras išbandyti dailės terapiją
Monika	38 m.	30	Noras išbandyti kitokią terapijos rūšį

2.3. Tyrimo etika

Tyrimas buvo vykdomas laikantis pagrindinių etikos principų. Visos dailės terapijos sesijose dalyvavusios moterys buvo aiškiai informuotos apie galimybę būti pakviestos dalyvauti moksliniame tyrime – t. y. duoti interviu po sesijų ir suteikti leidimą analizuoti savo sukurtus

vizualinius kūrinius. Dalyvės buvo supažindintos su savo teisėmis: bet kuriuo metu jos galėjo atsisakyti dalyvauti tyrime, nutraukti dalyvavimą be jokių neigiamų pasekmių ar nebesutikti, kad jų duomenys būtų naudojami analizėje.

Užtikrinant anonimiškumą ir konfidencialumą, tyrime pateikiami pakeisti vardai, o visa su tyrimu susijusi informacija buvo naudojama tik akademiniams tikslais. Tyrimo metu surinkti garso įrašai bei kiti asmens duomenys buvo saugomi atsakingai ir saugiai iki baigiamojo darbo rengimo pabaigos, po kurios jie bus sunaikinti.

2.4. Tyrimo metodų pasirinkimo pagrindimas

Tyrimo metodo pasirinkimą nulėmė tyrimo objektas – dailės raiškos kaip emocinės paramos nėščiosioms patyrimas grupinėje dailės terapijoje. Siekiant kuo giliau ir įvairiapusiškiau atskleisti unikalią kiekvienos dalyvės patirtį, tyrime taikyta kokybinė tyrimo strategija. Šis metodologinis pasirinkimas leido suprasti dalyvių išgyvenimus neturint išankstinių prielaidų ar vertinimų, o remtis jų asmeniniu patyrimu. Siekiant kuo išsamiau ir nuosekliau atskleisti bei suprasti tyrimo objektą, pasirinkta taikyti indukcinę teminę analizę, vadovaujantis V. Braun ir V. Clarke pateiktomis gairėmis (Braun & Clarke, 2006). Papildomai buvo atlikta vizualinių darbų analizė pasitelkiant kūrinių turinio analizę.

Tyrimo metodai: teminė analizė, kūrinių turinio analizė.

Duomenų rinkimo būdai: interviu, piešiniai.

Duomenų analizės būdai: teminė analizė ir piešinių turinio analizė.

2.4.1. Teminė analizė

Teminė analizė pasirinkta kaip pagrindinis duomenų analizės metodas šiame tyrime, siekiant išryškinti dailės raiškos kaip emocinės paramos nėščiosioms grupinėje dailės terapijoje patyrimo ypatumus. Šis metodas pasižymi lankstumu ir nepriklauso nuo išankstinių teorinių prielaidų, todėl leidžia tyrėjui atvirai reaguoti į empirinėje medžiagoje atsiskleidžiančius reikšmingus aspektus. Vadovaujantis (Braun & Clarke, 2006) rekomendacijomis, teminė analizė padeda identifikuoti pasikartojančius motyvus, temas bei naratyvines struktūras, apibūdinant tiriamą reiškinių, taip suteikiant galimybę interpretuoti ne tik tai, kas pasakoma žodžiu, bet ir tai,

kas išryškėja tarp eilučių. Šis metodas ypač tinkamas pradedančiam tyrėjui, nes siūlo aiškia struktūrą ir žingsnius, padedančius sistemingai apdoroti kokybinius duomenis. Teminės analizės taikymas taip pat atvėrė galimybę tyrimo metu atrasti netikėtų, pradžioje nenumatytų įžvalgų apie nėščiųjų emocinę patirtį per kūrybą. Tyrimo metu aktyviai reflektavau savo subjektyvias prielaidas ir asmeninę patirtį dalyvaudama asmeninėje psichoterapijoje, konsultuodamasi su praktikos vadove. Toks metodologinis pasirinkimas leido ne tik struktūruotai interpretuoti surinktus duomenis, bet ir jautriai bei pagarbiai atliepti tiriamų moterų unikalią patirtį.

Analizė atlikta remiantis V. Braun ir V. Clarke (Braun & Clarke, 2006) suformuotu modeliu:

- 1) Atliekamas interviu įrašo perklausymas ir transkribavimas, kartu žymint kylančias įžvalgas bei pirminius pastebėjimus.
- 2) Iš transkribuoto teksto išskiriami prasminiai vienetai, kurie koduojami – jiems priskiriami atitinkami žymenys.
- 3) Šiame etape daromas temų identifikavimas – susiję kodai grupuojami į potemes, kurios toliau apjungiamos į platesnes, ryškėjančias temas.
- 4) Peržiūrimos ir koreguojamos temos bei jų pavadinimai, vertinamas kodų ir temų atitikimas, formuojamas preliminarus temų žemėlapis.
- 5) Šiame etape kuriami konkretūs apibrėžimai ir pavadinimai, siekiant išplėtoti analizę ir išgryninti temų turinį.
- 6) Galiausiai, analitinio aprašymo etape pateikiami išsamūs, ryškiausi citatų pavyzdžiai, susiejami su gautais rezultatais ir atliekama interpretacija.

2.4.2. Kūrinių turinio analizė

Šiame tyrime dailės terapijos metu sukurtų darbų analizei taikyta kokybinė turinio analizė. Šis metodas leidžia tirti ne tik tekstinę, bet ir vizualinę ar kitokią tyrimui reikšmingą medžiagą, siekiant identifikuoti pasikartojančius motyvus, simbolius bei daryti patikimas ir pagrįstas išvadas iš turimų duomenų (Krippendorff, 2004). Turinio analizė grindžiama prielaida, kad tyrimo objektuose – šiuo atveju tyrimo dalyvių kūriniuose – atsiskleidžia tam tikros pasikartojančios temos ar vaizdiniai, kurių analizė padeda atskleisti dalyvių vidinius išgyvenimus, aktualias temas (Egberg Thyme et al., 2013). Kiekvienos tyrimo dalyvės kūriniai buvo peržiūrimi

atskirai ir ieškomi juose pasikartojantys elementai ir objektai, reikšmės. Visi pasikartojantys kūrinių elementai sugrupuoti į atskiras kategorijas, jiems suteikti pavadinimai atspindys jų turinį. Kategorijos aprašytos remiantis tyrėjos interpretacijomis, literatūra, papildant tyrimų dalyvių refleksijomis iš interviu ar dailės terapijos sesijų.

3. REZULTATAI

3.1. Teminės analizės rezultatai ir aptarimas

Dailės raiškos kaip emocinės paramos patyrimą nėščiąjų grupinėje terapijoje pusiau struktūruoto interviu teminė analizė atskleidė šias bendras temas:

- Grupinė dailės terapija – saugi erdvė ryšiui, bendrytei ir paramai
- Dailės raiška kaip emocinis patyrimas ir įgalinimas
- Dailės raiška – kelias į motinystės ir santykių refleksiją

Temas sudaro potemės, pagrįstos citatomis, atskleidžiančios dailės raiškos kaip emocinio paramos patyrimą, toliau pateikiami išsamūs temų aprašymai, lentelėje (Nr.3) nurodytos analizės metu atskleistos temos ir potemės.

3 lentelė. Temų aprašymai

1 Tema	2 Tema	3 Tema
1. Grupinė dailės terapija – saugi erdvė ryšiui, bendrytei ir paramai	2. Dailės raiška kaip emocinis patyrimas ir įgalinimas	3. Dailės raiška – kelias į motinystės ir santykių refleksiją
Potemės:	Potemės:	Potemės:
1.1. Saugumo ir atvirumo patyrimas	2.1. Intuicijos stiprinimas ir įsiklausymas į vidinį pasaulį	3.1. Nėštumas kaip emocinė ir fizinė savastis
1.2. Bendrytė ir bendrų išgyvenimų galia	2.2. Įgalinimas ir savęs priėmimas	3.2. Pasiruošimas gimdymui
1.3. Grupė kaip veidrodis	2.3. Atsipalaidavimo, ramybės ir emocinio atokvėpio erdvė	3.3. Santykių su artimaisiais refleksija motinystės tapatybės formavimosi kontekste

3.1.1. Grupinė dailės terapija – saugi erdvė ryšiui, bendrystei ir paramai

Ši tema atskleidžia kas tyrimo dalyvėms padėjo atsiverti, priimti savo ir kitų autentiškumą, pasijauti grupėje saugiai ir kaip moterys išgyveno stiprėjančią bendrystę ir palaikymą.

Saugumo ir atvirumo patyrimas

Pirmoji potėmė atskleidžia, kaip grupinės dailės terapijos kontekste ryšys su kitomis grupės dalyvėmis mezgėsi palaipsniui, augant saugumo jausmui ir didėjant atsivėrimui.

Tyrimo dalyvė Monika dalinosi, kad santykis mezgėsi po truputį: „*Nežinau, gal sudėtingiausi buvo pirmi tie užsiėmimai. Mhm. <...> svetimi žmonės įjungia savotišką tą savisaugos momentą nepulti iškart atverti širdžių (J9), tačiau pajutus, kad grupėje galima būti atvirai ir patirti pažeidžiamumą suprato, kad nori kurti santykį ir atsiverti: „Kai aš pajaučiau, kad jos pradeda kalbėti apie savo kažkokių gilesnius skaudulius, tada supratau, kad...Ok, <...> va čia, nuo šito momento galim kažkaip, nu, tikrai imti į tą jautį už ragų, ir kalbėtis (J23).”* Monikai ryšio kūrimui buvo svarbu patirti atvirą, nepaviršutinišką pokalbį: „*Nu, ne apie tuos paviršutinius dalykus, kurie tarsi padeda pasislėpti nuo tų tikrųjų jausmų, bet nu, iškelti į paviršių tai, kas iš tikrųjų visom skauda (J13).*” Liucija įvardijo, kad atsivėrimas vyko palaipsniui: „*Laikui bėgant jaučiau, kad galiu galbūt labiau atsiverti, daugiau pasidalinti“ (A10). Būtent saugumo patyrimas tapo prielaida gilesniam ryšiui ir emociniam palaikymui: „Pajaučiau, kad galiu paleist tą bloką, kad čia yra vieta, kur aš galiu atsiverti <...> tai taip laisvai jausdavausi“ (A15). Saugumas ir atvirumas kūrė palaikančią aplinką, kuris buvo svarbus Liucijai: „*Labai tokia harmonija čia jautėsi pas mumis ir tarp tos grupelės, kuri susirinko “(A3), mes patapom kaip kažkoksai ratelis, toks palaikymo. <...> visos labai pagarbiai, klausė vienos kitų, dalinosi “(A9). Toks bendravimo klimatas leido tyrimo dalyvei atsiskleisti, dalintis ir būti išgirstai be vertinimo ar spaudimo: „Tai vat man gal šitas formatas labai patiko, kad jauti, kad yra žmogus šalia, bet jie yra tam, kad išgirstų tave, kad jie tavęs paklausytų. Tai vat tokia dovana buvo“ (A17).**

Bendrystė ir bendrų išgyvenimų galia

Antroji potėmė išryškina bendrystės patyrimą per jungiančius patyrimus ir emocinius išgyvenimus nėštumo metu.

Pasak Liucijos klausydamasi kitų nėščiųjų ji jūdavo patirčių panašumą nėštumo laikotarpiu: „*Dažnai tiesiog įdėmiai labai klausydavausi, ką kitos sako, nes tie patyrimai, kad ir skirtingi žmonės esam, bet šitų gyvenimo laikotarpių gan panašūs būna*“ (A12), o tai padėdavo atpažinti save kitose ir jaustis ne vienai: „*Tai kartu jautiesi, kad nu nesi viena*“ (A13). Dėl šios bendrystės išryškėjo ir stiprus „aš nesu viena“ jausmas – saugumas, kylantis iš kolektyvinio pripažinimo, kad tai, kas išgyvenama, yra žmogiška ir suprantama: „*Tai kartu jautiesi, kad nu nesi viena ir gal kažkokios, kur tau atrodo, ten durnos mintys, iš tikrųjų jos tokios nėra ir visos daugmaž apie tą pagalvoja*“. (A13) Pasijusti ne vienai nėštumo etape ir pajusti bendrystę buvo svarbu ir Elzei: „*Ta pati tam pačiam gyvenimo etape su visom merginom buvom, esam, tai buvo labai įdomu, tiesiog, vat, pasiklausyti, kaip kitos išgyvena*“ (E39). Šis patyrimas suteikė jai jausmą, kad nėra viena su savo jausmais ir išgyvenimais: „*Išgirsti, kaip kitos jaučiasi, ir gali tikrai ne viena pasijausti tame*.“ (E40) Elzė atskleidė, kad kitų dalyvių klausymas padėjo pamatyti tai apie ką pati nesusimąstė šiame nėštumo etape: „*išgirsti kitų, kaip kitos jaučiasi, ir tada kažkaip atkreipti dėmesį gal į kitus dalykus, apie kuriuos gal kažkaip pati nepagalvojau, nesusimaščiau, gal nepastebėjau, vis tiek kartais kitaip matosi*“ (E54). Bendrystė, kylanti iš atviro kalbėjimo apie nėštumo ir kitas patirtis, leido tyrimo dalyvėms patirti palaikymą bei priėmimą. Kaip teigia Monika: „*Toje bendrystėje ieškoti gal sprendimo, paguodos ar palengvėjimo*“ (J13). Elzei svarbi buvo ne tik žodinė bendrystė, bet ir sąžmoninis grupės ryšys, atsiskleidęs per kūrybą, ji pastebėjo: „*Pas mus labai dažnai ir panašūs tie darbai būdavo, ten su židiniu... nors atrodo, galėjom bet kokią žodį išsirinkti, ir bet kokią darbą padaryti, bet vis tiek labai sutapo. Tai tas labai atrodo net mistiška*“ (E19).

Grupė kaip veidrodis

Trečioji potėmė parodo, kaip grupės dinamika, dailės kūriniai ir dalinimasis interpretacijomis tapo savirefleksijos, savęs priėmimo pagrindu.

Elzė atskleidė, kad kai kitos dailės terapijos grupės dalyvės išreiškėdavo savo įžvalgas apie Elzės darbą, tai padėjo jaustis pamatytai: „*Smagu, kai ir kitos pasidalina apie tavo darbą. Tada kažką kito pamatai, ko gal visai negalvoji, bet tai visai atitinka... jautiesi išgirsta labiau, ir suprasta*“ (E55). Liucijai buvo svarbu, kad per kūrinį kitos moterys grupėje galėjo papildyti savo įžvalgomis: „*Šiaip, man patiko, a, nes labai atvėrė gal kitos, kitos perspektyvos, ne tavo piešinys, nes kartais nupieši su visai vienokia intencija, ir kažko, kažko nepastebi, arba gal kažko nepastebi savo žodžiuose. Tai tie vat komentarai <...> leidžia biškiuką gal į savo situaciją, į savo mintis kitu dar kampu pažiūrėt, kažkokių naujų minčių gali kilti*“ (A18). Tai padėjo bei pajusti, kad esi ne tik girdima, bet ir suprantama: „*Vat ir tą tokį gal ir bendrumo tada kūrė, kad ne tiktais pasisakai, bet kad IR TAVE išgirdo žmonės*“ (A19). Monikai grupės saugumas leido sumažinti vidinį kritiką: „*Išmokau priimti ir tai, kad skiriasi mano piešiniai <...> tai nedaro manęs nei geresnės, nei blogesnės*“ (J24). Skirtingumų įvairovė ne silpnina, bet stiprina bendrystę: „*Tam tikri sąlyčio taškai atsiranda pas visas*“ (J66).

3.1.2. Dailės raiška kaip emocinis patyrimas ir įgalinimas

Ši tema atskleidžia, kaip per dailės raišką tyrimo dalyvės tyrinėjo savo vidinį pasaulį, stiprino ryšį su savo vidumi ir intuicija, kaip kūryba tapo įgalinimo, laisvės, fizinio ir emocinio poilsio patyrimu.

Intuicijos stiprinimas ir išiklausymas į vidinį pasaulį

Ši potėmė atskleidžia, kaip dailės terapijos metu vykęs kūrybinis procesas tapo saugia erdve tyrimo dalyvėms atsigręži į savo vidų ir kurti intuityviai, remiantis savo vidiniais impulsais.

Dalyvė Elzė aprašė kūrybinio proceso pokytį nuo abejojimo savo gebėjimais link intuityvaus veikimo: „*Atrodo, viskas taip intuityviau, ir gali tiesiog, vat, kilo mintis ir iškart aptariu*“ (E6). Dalyvės patirtys rodo, kad didesnė pasirinkimo laisvė – tiek temos, tiek priemonių atžvilgiu – sudarė sąlygas labiau pasikliauti savimi ir kurti remiantis tuo, kas tuo metu buvo gyva: „*galėjom pačios pasirinkti temas savo, tiesiog labai daug negalvojanč*“ (E1), ir išjausti kokie jausmai kyla šiuo metu, „*kurti ir galvoti apie tą procesą, kokios mintys kyla*“ (E16). Kūryba įgavo terapinę funkciją – ji tapo momentu, kai leidžiama sau tiesiog būti, be vertinimo ar skubėjimo:

„leido pabūti tame procese“ (E47). Panaši dinamika ryškėjo ir Liucijos patirtyje. Ji kūrė vadovaudamasi pirmu impulsu: „Stengdavausi <...> per daug negalvot, gal va taip pasikliaut intuicija. Ir koks gal pirmas vaizdinys ar mintis šauna į galvą – tą bandyt kažkaip ir pavaizduot“ (A5). Kūryba tapo nebe rezultato, bet savirefleksijos forma, kur spalvos ir formos tapo vidinių būsenų komunikacija: „Labai man svarbu buvo spalvos, <...> bandžiau išjaust, kokios man čia spalvos reikia“ (A25). Dalyvė Monika savo patirtį apibendrina: „<...>reikšmingiausias patyrimas buvo tas, kad supratau šitos terapijos metu, kad man užtenka gyvenime būti improvizatore, ir nebūtina būti meistre“ (J1). Ji įvardijo, kad atrado savo raiškos būdą: „*Ne per konkretumą bandžiau išreikšti visas savijautas ir suvokimus*“ (J2). Tyrimo dalyvė pastebėjo tiesioginį ryšį tarp kūrybinio proceso ir motinystės patirties: „*Man tas sąryšis ir su tėvyste, motinyste, susišaukė labai <...>, nes nu, ten irgi yra labai daug improvizacijos, turbūt nuo pat pirmų dienų su vaiku reikės bandyt jį nuskaityti, atrasti tuos būdus, kurie yra tikrai jam tinkami*“ (J6). Be to, patirtis buvo įvertinta kaip reikšmingas įrankis gyvenime, nes mokė spręsti netikėtas situacijas: „*Improvizacijos laisvė, kuri yra labai gyvenime svarbus dalykas, nes gyvenimas ne visada paklūsta taisyklėm <...> reikia sugalvoti sprendimus čia ir dabar*“ (J61). Galiausiai, ši patirtis suteikė pasitikėjimo savimi improvizuojant: „*Tas pasitikėjimas savim improvizuojant irgi yra viena iš tokių mano iš šičia išsinešamų pamokų*“ (J62).

Įgalinimas ir savęs priėmimas

Potemė yra apie kūrybos proceso patyrimą kaip įgalinantį, stiprinantį pasitikėjimą savimi ir padedantį priimti savo autentiškumą.

Dalyvė aiškiai įvardija, kad kūrybos proceso metu patirta laisvė įgalina: „*Kad nesvarbu, kas į mano rankas papuls, aš visviena kažką sugebėsiu sukurti, kažką padaryti ir kažkaip save išreikšt*“ (A20; A21). Šis jausmas siejasi su augančiu pasitikėjimu savimi ir savo galimybėmis, galimybė veikti laisvai: „*Kažkokia tokia kaip laisvė atsirado*“ (A21). Viename iš užsiėmimų Liucijai reikėjo dirbti su neįprastomis medžiagomis, kas sukėlė iššūkį, bet taip pat tapo lūžio tašku pasitikėjimo link: „*Paskui buvo man gal didžiausias iššūkis tos medžiagos... bet tada kažkaip pagalvojau, nu, daviai, pabandom... kažką vis viena išspausim. Tai vat toks kaip lūžio taškas, aš matau tą vietą*“ (A22). Kūrybinė veikla leido atsiskleisti be spaudimo dėl rezultato, o dėmesį nukreipiant į procesą: „*Nesigauna ten kažkokie super šedevrai, bet vis viena mintį gali sudėti, gali*

rasti toj visoj krūvoj medžiagėlių, kas vat būtent tave kažkodėl patraukia <...>. Čia jaučiu, kad buvo po to lūžio taško pajudėjo taip“ (A24). Kūrybinis procesas taip pat tapo saugia erdve eksperimentavimui ir drąsai veikti, kai įveikiamos pradinės abejonės dėl savo gebėjimų: „Atrodo, kad nesugebėsiu, gal va toksai, bet tada galvoju, nu, nieks čia manęs neteis, aš tiesiog turiu pabandyti... ir vis viena pradėdi tada čiupinėti, ieškoti, ir gal ne taip baisu pasidaro“ (A23). Tyrimo dalyvei Elzei kūryba šis procesas buvo panašus, dailės terapijos pradžioje moteris dvejojo dėl savo galimybių reikštis autentiškai: „Negaliu tiesiog sukurti kažko pati“ (E46), palaipsniui, per patirtį ir pasitikėjimą procesu, Elzė atpažino, kad „pasirodo, tikrai galiu kurti pati“ (E45). Dailės terapijos užsiėmimai tyrimo dalyvei Monikai tapo erdve savo santykiui su neapibrėžtumu ir kontrole tyrinėjimo vieta. Atsisakyti kontrolės, priimti tiek kylančius jausmus, tiek save šiame procese: „Yra gerai, yra normalu nežinoti, yra normalu, ten, galbūt jausti ar nerimą, ar kažką. Žodžiu, tą savo nežinią priimti kaip normalų dalyką“ (J58). „Aš dabar, manau, kad su šituo savo išsigrynintu ir jau užfiksuotu vizualiai identitetu gyvenu pakankamai komfortiškai <...> turbūt tas savęs priėmimą tiesiog įgalina toliau nebebijoti“ (J41). „Visiškai nežinai, kas tau gausis ir kiekvieną kartą gaunasi vis skirtingai <...>. Tai tokių irgi, man atrodo, lavina įgūdį prisitaikyti prie aplinkybių“ (J15). Ši patirtis skatino priimti neprognozuojamą rezultatą, paleisti kontrolės poreikį ir įgyti lankstumo: „Ir nebijoti to rezultato, kuris gaunasi, prisitaikant prie aplinkybių, nes, nu, ne viską gali sukontroliuoti“ (J16).

Atsipalaidavimo, ramybės ir emocinio atokvėpio erdvė

Potėmė atskleidžia kaip dailės raiška buvo resursinis patyrimas, padėjęs patirti fizinį ir emocinį atsipalaidavimą

Tyrimo dalyvė Liucija patyrė, kad dailės terapijos metu galėjo palikti fizinius pojūčius ir labiau susitelkti į vidinį pasaulį, o tai sukėlė gilaus atsipalaidavimo jausmą: „*jausdavau lengvumą <...>, nes kartais atrodo, ypač progresuojant nėštumui būdavo jau nepatogu <...> o aš šitų užsiėmimų metu atrodo savotiškai palikdavau kūną ir būdavau labiau susitelkusi į mintis. Tai toks vat lengvumas būdavo, gal toks atsipalaidavimas“ (A32). Judėsių ir darbas su spalvomis veikė kaip savotiška meditacija, skatinanti ramią būseną ir pasinėrimą į save: „*Pajutau tokį laisvumą gal, lengvumą tokį. Ir tiesiog bandžiau įvairiausius judesius... toks kaip atsipalaidavimas lyg po masažo“ (A26). Monika apibūdino patiriamą ramybę kaip meditacinę: „Labiausiai įsimena ta**

ramybė. Nu, man tai, vat, sakau, yra tas išlikęs labai įspūdis apie meditacinį poveikį, kai jau <...> pradėdi daryti ranka kažkokius tai judesius, ten nors su teptuku, ar su kažkokia kita priemone, tai atrodo, kad smegenys įteina į kažkokį kitą režimą“ (J25). Ji patyrė atitrūkimo nuo kasdienybės pojūtį: „Aš išsinešdavau atotrūkio nuo realybės jausmą, nes man, nu, man tas labai patinka. Realybė yra labai žemiška, ir pragmatiška. Tai, man, vat, nuo jos atotrūkis <...> buvo svarbu“ (J27). Elzė taip pat akcentavo, kad kūrė pati įsiklausydama į vidinį ritmą, ir išreiškus jausmus, priėmus save tai padėjo pasiekti ramybę: „esu tame buvime, bet, kad tuo pačiu, em, išėjau supratau, kad ir kažkokia, ir stiprybė tame yra, kad galiu vat su tuo... tame atrasti tą ramybę“ (E36). Užsiėmimų patyrimai tapo ir kaip resursai kitose situacijose Monikai: „Kai pristingi kasdienoj to pozityvumo, tai tiesiog grįžti į tuos užsiėmimus (J54), nes jie [kūriniai aut.past.] tiesiog liudija, viena vertus, tiek daug, kiek aš dabar jau turiu, ir kiek daug dar aš turėsiu“ (J51).

3.1.3. Dailės raiška – kelias į motinystės ir santykių refleksiją

Tema atskleidžia, kaip dailės raiška tapo priemone tyrinėti motinystės, nėštumo, gimdymo ir kūno kaitos patirtis, pasiruošti gimdymui, reflektuoti santykį su savimi ir artimaisiais bei išreikšti juose kylančius jausmus.

Nėštumas kaip emocinė ir fizinė savastis

Potėmė atskleidžia, kaip grupinėje dailės terapijoje nėštumo patirtis buvo įvardinama, reflektuojama ir per kuriamą vizualinę raišką- integruojama.

Tyrimo dalyvės Elzės liudijimas rodo sąmoningą pastangą sustoti ir įsižeminti šiame laikotarpyje: „Ir kiekvieną kartą vat ateiti, ir įsižeminti, kur vat aš dabar esu“ (E25). Per kūrinis jai pavyko ne tik reflektuoti apie savo fizinę būseną, bet ir sumažinti nėštumą lydintį nerimą: „Sudėti tą savo būseną, vat, nėštumo... ir, jo, mažiau tada ta baimė išnyksta šiek tiek, arba sumažėja“ (E28). Svarbi mintis atsiskleidė ir per refleksijas apie moters identitetą: dailės terapijos procesas tyrimo dalyvei Liucijai padėjo patirti, kad ji tebėra ne tik besilaukianti moteris, bet vis dar turi ryšį su savo savastimi, kuri egzistavo iki nėštumo: „Man toks buvo kaip priminimas, m, kad esu tame ir aš ta Liucija“ (A35). Ji apibūdino šią patirtį kaip emociškai išlaisvinančią ir praturtinusią nėštumo patyrimą: „Ir man buvo toks vat kaip gaivaus oro gūsis“ (A52). Tuo pačiu

buvo reflektuojami aplinkos lūkesčiai ir stereotipai apie tai, kokia turėtų būti „laiminga nėščioji“. Monika pabrėžė svarbą atsiriboti nuo primestų socialinių įvaizdžių: „*Kai šitą nusiėmė, kad mes esam laimingos nėščiosios vien dėl to, kad esam nėščiosios <...>, man turbūt atsirado vat tas toksai, kad o, nu tai gerai, aš tada čia noriu eiti, aš noriu čia daryti dalykus*“ (J20). Potemė taip pat atskleidė sudėtingus išgyvenimus, susijusius su kūno pokyčiais ir šių pokyčių vertinimu iš aplinkos. Dalyvė jautriai reflektavo apie nepageidaujamus komentarus apie nėštumo metu kintantį kūną: „*Nes kiti kažkaip, vat, nepraleidžia progos pasakyti, kaip jiems atrodo moterų kūnai*“ (J35), ir apie tai, kaip saugiausiai jautėsi priimama ne vertinimo kontekste, bet tarp specialistų: „*Kartais geriausiai jaučiuosi medikų draugijoj, kuriems nekyla klausimų nei dėl mano pilvo, nei dėl mano svorio <...>, jie tiesiog priima tą, kaip natūralų dalyką*“ (J39).

Pasiruošimas gimdymui

Potemė koncentruojai į gimdymo vaizdinius, juos lydinčius jausmus bei kūrybinės raiškos vaidmenį, padedantį išreikšti ir perdirbti ambivalentiškus jausmus.

Dalyvė Elzė per kūrinius tyrinėjo tiek baimę, nerimą, tiek džiaugsmą susijusį su artėjančiu gimdymu: „*Nes gal kažkiek tas kraujas... baisu buvo piešti. <...>bet pavadinau jį <...>, gimdymo šventė*“ <...>tai tada supratau, kad tai gali būt ir kaip pozityvi patirtis, tuo pačiu neužsidarant su rožiniais akiniais“ (E50). Svarbus vaidmuo atiteko kūnui ir jo gebėjimui „išbūti“, atlikti gimdymo veiksmą. Dailės terapijos metu Elzė naudojo vizualinius simbolius, siekdama sustiprinti savo pasitikėjimą: „*Tai buvo apie tą tokį pasiruošimą gimdymui, apie mintis, kūno stiprybę... jau noriu kažkokias, vat, kūno dalis, į kurias norisi koncentruotis gimdymo metu*“ (E48). Liucijai buvo galimybė prisiliesti prie gimdymo patirties ir grupėje pajusti stiprybę ir palaikymą ruošiantis gimdymui: „*<...> buvo labai galinga emocija. <...>, toks įsikūnijimas lygtais į tą patį gimdymą buvo <...>, jautėsi kambary net, atrodo tokia energija, tokia <...> nu toks grynai palaikymo, toks jausmas buvo iš visos grupės didelis, tai kaip ir sakiau, aš ten pasidarysiu)mentalinę nuotrauką ir galvosiu apie šitą piešinį prieš per gimdymą* (A70) “. Monikai tai buvo galimybė grįžti prie patyrimo kaip resursinio kitose situacijose: „*Tiek galvojant apie va tą grupinę energiją, tuos mūsų palinkėjimus viena kitai, kur irgi visi buvom tokie, atrodo, tikrai labai įkrauti pozityvia energija, tai nu, tose būsenose yra smagu bent jau mintyse pabūti, kai kai tikrai norisi daugiau tos šviesos kasdienoj* (J64) .

Santykių su artimaisiais refleksija motinystės tapatybės formavimosi kontekste

Potemėje atskleidžiama, kaip dailės terapijos procesas suteikė saugią erdvę apmąstyti kintančius santykius su artimaisiais, lydinčius moters tapatybės virsmą nuo individualaus „aš“ link motinystės vaidmens.

Elzės interviu metu ypač ryškiai atsiskleidė ambivalentiškas vienvietės išgyvenimas. Vienvietė jai nebuvo vien pozityvi patirtis, bet veikiau kompleksiška emocinė būseną, kurioje telpa tiek poreikis būti su savimi, tiek liūdesys ir noras priklausyti: „*Toje vienvietėje nėra tik ta ramybė, iš tikrųjų, kad yra ir tas liūdesys, ir vis tiek, kai būni vienas, tai jįsai yra toks, ne visą laiką malonus jausmas*“ (E35). Tuo pačiu metu atsirado refleksija apie asmenines ribas ir save santykiuose su kitais: „*Artimi žmonės irgi labai svarbūs, bet tiesiog, vat, gal leisti, būnant, pastebėti save, kai būnu su kitais žmonėmis*“ (E39); „*Gal leisti sau kažką negalvoti tik apie kitą žmogų, leisti sau savimi pasirūpinti, būti ir panašiai*“ (E40). Per dailės terapiją Elzė taip pat apmąstė savo lūkesčius partneriui ir juos paleido: „*Čia buvo apie lūkesčių paleidimą... lūkesčių kitiems žmonėms*“ (E43), kas vėliau transformavosi į pasitikėjimą: „*Galiu leisti sau pasitikėti juo, kaip tėčiu, kaip vyru, ir duoti jam pažinti pačiam tą vaikutį*“ (E44). Liucijos patirtys rodo, kad dailės terapijos sesijose buvo gilinamasi į santykių su svarbiu artimuoju kokybę, kuri labai pakito Liucijai tapus nėščiąja: „*Gal man čia nepatogiausia, sakyčiau, buvo tema. <...> apie mūsų santykį esant nėštumui. Mhm. <...> kažkaip jautėsi tas sunkumas to balanso vat ieškojimas mūsų santykiuose*“ (A30). Dailės terapija paskatino tyrinėjimą kaip galima elgtis, norint pasirūpinti artimuoju, koks jos pačios vaidmuo gali būti: „*Po šito užimimo aš irgi labai daug galvojau. Kažkaip ir vis stengdavausi savo ir tą kalbą parinkti, gal geriau pagalvoti, negu sakyti <...> ir, kad nebūtų to tų kažkokių tais žaibų*“ (A31). Dalyvė taip pat dalinosi apie stiprų dėkingumą vyrui: „*<...> mane atsimenu iki ašarų sugraudino, tai buvo tas, kur lipdėme iš iš žurnalų. Mhm. Nes atrodo dar kartą išgyvenau meilę savo vyrui. Net dabar kažkaip gaudinuosi pagalvojus*“ (A27); „*Ir vis prisimindavau aš tą jausmą, savaitę po savaitės po užimimo, ir toks dėkingumas man kažkaip labai būdavo, kad dar kartelį atrodo, supratau, kaip kaip aš džiaugiuosi, kokia aš laiminga, kad mes kartu gyvenam, kad turėsim vaikėlį*“ (A28). Monika savo ruožtu reflektavo santykį su biologine šeima: „*Aš įsitikinau, ir dar kartą sau atsakiau į tą, kad šeima, ta biologinė mano šeima, man nėra komforto zona, ir kad aš jau turbūt su tuo susigyvenau*“ (J30), tačiau įgytą suvokimą apibendrina konstruktyviai ir su

optimizmu: „Net, jeigu ir temos tos būdavo sunkesnės, ir išlendantys suvokimai <...> jie primindavo apie kažkokių sudėtingesnes situacijas, ar sudėtingesnius santykius, bet kažkaip ir nenudažiau aš jų tamsom <...> manau, kad iš principo, tai yra susiję su kažkoku optimizmu“ (J42). Tuo pačiu Monika išgyveno dėkingumo jausmus už jai svarbius santykius ir ryšius, kurie yra vertingi: <...> *jaučiausi labai dėkinga savo aplinkai, kad turiu tokių žmonių*“ (J54)

3.2. Turinio analizės rezultatai ir aptarimas

3.2.1. Elzės kūrybos analizė

Šioje dalyje bus nagrinėjami aštuoniuose dailės terapijos sesijose sukurti Elzės darbai, remiantis turinio analize. Iš viso bus aptartos 5 grupės.

Pirmosios grupės elementai: horizontali lapo padėtis, pilnai užpildytas lapas

4 lentelė. Elzės darbai – Pirmosios grupės elementai

Nr.3 	Nr.4 	Nr.5 	Nr.5/1 
Nr.6 	Nr.7 	Nr.7/1 	Nr.8 

Septyni iš aštuonių tyrimo dalyvės sukurtų darbų (Nr.5/1 darbas yra iš trijų dalių, bet šiame tyrime laikomas vienu kūrinium) yra horizontalios kompozicinės orientacijos. Ši lapo padėtis dažnai leidžia natūraliau įsitraukti į kūrybinį judesį, plačiau judėti rankomis kuriant lape, dailės terapijos kontekste ji siejama su individo santykiu su aplinka, socialiniais ryšiais ir pasaulio

suvokimu (Abt T., 2005). Tokia lapo padėtis yra labiau įtraukianti į procesą ir gali rodyti asmens poreikį didesnei saviraiškai.

Kitas reikšmingas bruožas, atsikartojantis tiriamosios darbuose – beveik visiškai užpildytas vaizdinis laukas. Vizualiai nė vienas piešinys nepalieka daug tuščios erdvės, o toks lapo užpildymas gali būti interpretuojamas kaip ženklas, kad asmuo patiria intensyvių vidinį išgyvenimų srautą ir turi stiprų poreikį jį išreikšti (Abt T., 2005)

Piešinys Nr. 3 buvo kūrybinio lūžio taško darbas tyrimo dalyvei, po šios sesijos moters kūryba tapo ekspresyvesnė, drąsesnė, moteris kūrė labiau įsitraukusi, susidomėjusi procesu, eksperimentavo su priemonėmis. Piešinys buvo kurtas tušu, skysta, sunkiai valdoma priemone. Skystų priemonių naudojimas siejamas su didesniu įsitraukimu, drąsesne emocijų raiška (Haiblum-Itskovitch et al., 2018). Kūriniai Nr. 5 ir 5/1 sukurti naudojant skystas priemones, kuriomis tyrimo dalyvė noriai eksperimentavo. Reikšmingas kūrinys Nr. 7, sukurtas užsiėmimo metu, kuriame nebuvo užsiėmimo temos ir direktyvios užduoties, dalyvės pačios galėjo pasirinkti priemones ir savo darbui suteikti pavadinimą. Tyrimo dalyvė šį kūrinį pavadino „Gimimo šventė“. Elzė labai noriai įsitraukė į kūrybą be direktyvumo, atvirumas patirčiai ir drąsus įsitraukimas į laisvą kūrybinį procesą gali rodyti ne tik didėjančią pasitikėjimą savimi, bet ir augantį psichologinį autonomiškumą. (Holmqvist et al., 2017).

Kūriniai Nr. 4, 6, 7/2 kurti koliažo technika. Didesnėmis iškarpomis užpildyta visa erdvė, ypatingai centrinė jo dalis. Šia technika kurti darbai įvairesni, jiems naudojama daugiau skirtingų medžiagų svarbių simbolių – maisto, namų, židinio, ugnies, gamtos. Tyrimo dalyvei koliažo technika sukurtas darbas Nr. 4 tapo reikšminga priemone reflektuoti santykį su savimi ir kitais. Kūrybinio proceso metu moteris pasirinko pakeisti pradinį A4 formato lapą į didesnę A2, o tai gali būti siejama su augančiu poreikiu išplėsti savo asmeninę erdvę ir raiškos galimybes (Lebedeva L., 2013). Kompozicijos centre esanti didžiausia koliaže panaudota iškarpa, kuri gali būti interpretuojama kaip vizualiai svarbiausias elementas (Lebedeva L., 2013), simbolizuojantis aktualiausią vidinę temą atsispindėjusią tyrimos dalyvės refleksijoje – asmeninės erdvės poreikį ir siekį jį aiškiau apibrėžti : „*gal leisti sau kažką negalvoti tik apie kitą žmogų, leisti sau savimi pasirūpinti, būti ir panašiai*“ (E40). Kūryba čia buvo panaudota susijungti su emocijomis, intuicija, vidiniu „aš“ (Çinar, 2022).

Antrosios grupės elementai: išcentrinė kompozicija ir indo kaip kūno simbolis

5 lentelė. Elzės darbai – Antrosios grupės elementai

Nr.1	Nr.2	Nr.4	Nr.7	Nr.8
				

Kūriniuose Nr.1,2,4,8 matomas išcentrinis kompozicinis judesys – nuo centrinio taško link pakraščių. Vizualiai tai pasireiškia kaip plėtimasis, išsiskleidimas ir augimas, kuriantis asimetrišką, kvėpuojančią, atvirą struktūrą. Tokia kompozicinė kryptis perteikia judėjimą iš vidaus į išorę, gali būti interpretuojama kaip augimas – t. y. nuo vidinės būsenos, asmeninės patirties – link išorinio pasaulio, erdvės, kito žmogaus. Gebėjimas „plėstis“ iš vidaus į išorę gali rodyti augantį brandumą, emocinio integravimosi procesą. Tokios struktūros organiškumas, netvarkingumas ir natūralumas gali būti interpretuojamas kaip autentiškas augimo procesas, siejamas su savasties stiprėjimu, emociniu atsivėrimu ir pasitikėjimo išoriniu pasauliu augimu. Piešinyje Nr.1 centrinė kompozicija, kurios vizualiniu centru tampa į viršų kylantis ir į šalis besiskleidžiantis medžio kamienas bei lapija, atspindi universalų simbolį – medį, dažnai siejamą su kosminiu medžiu, jungiančiu požemį, žemę ir dangų, ir simbolizuojančiu gyvybę, atgimimą, sveikatą (Donovan et al., 2024). Šios dailės terapijos sesijos tikslas buvo susipažinimas ir prisistatymas grupei, tad medis gali būti interpretuojamas kaip žmogaus „aš“ vaizdinys. Medžio viršūnėje matomi du paukščiai, įsikūrę šalia mažo inkilo. Įvairiose religijose ir mitologijose paukščiai laikyti dievų pasiuntiniais, sielos nešėjais ar atgimimo ženklais, o jų gebėjimas skristi simbolizuoja sąmonės kilimą, išsilaisvinimą iš materialaus pasaulio (Dr. Diljeet Singh, 2025). Paukščių motyvas gali būti interpretuojamas ir kaip partnerystės, artumo, šeimos ženklas. Inkilo vaizdinys šalia paukščių dar labiau sustiprina namų, prieglobsčio, apsaugos ir naujų pradžių – vaiko gimimo – reikšmę. Piešinyje taip pat matomos supynės, prikabinotos prie medžio šakos. Supynės gali būti interpretuojamas kaip vaikystės, laisvės, žaismingumo simbolis. Kurdama Elzė jautėsi šiek tiek įsitempusi, tai vienintelis moters darbas kurio kompozicija vertikali, pačiu kūriniu moteris buvo ne iki galo patenkinta, dalis lapo apačios yra užlankstyta, tai gali reprezentuoti kaip simbolinį

„pasislėpimą“, nenorą per daug atsiskleisti naujoje nepažįstamoje aplinkoje. Tyrimo dalyvė šį kūrybinį momentą sieja su baime suklysti : „*užlenkiu lapą, nes atrodo, kažką suklydau, ne taip padariau ir ne taip norėjau*“ (E17).

Kūrinys Nr. 2 sukurtas iš molio, pasižymi skleidimusi nuo centro į išorę. Plastiški, banguojantys kraštai vizualiai perteikia augimą, judėjimą, besiplečiančią talpą. Tyrimo dalyvei kūrinys buvo simboliškas nėštumo metu besikeičiančio kūno vaizdinys. Molis čia ne tik medžiaga, bet ir gyvo, besikeičiančio kūno metafora (Couto-Ferreira E.M, 2018). Pasirinkimas vaizduoti atvirą, banguotą formą atspindi suvokimą apie kūną kaip dinamišką, prie aplinkybių prisitaikantį organizmą, gebantį intuityviai reaguoti į biologinius pokyčius ir savyje kaip inde auginti gyvybę.

Kūrinys Nr. 4, sukurtas koliažo technika, vizualiai centrinėje kompozicijoje pateikia moters figūrą, gulinčią ant smėlio pajūryje. Moters kūno poza – atsipalaidavusi, atvira, su išskleistomis rankomis ir išsiskleidusiais plaukais – vaizduoja atsidavimo, paleidimo, atsipalaidavimo būseną. Įdubimas smėlyje, moters kūno forma ir aplinkos tekstūra perteikia ramybę, atsipalaidavimą gamtoje, pasitikėjimą. Tai didžiausia koliažo dalis, centrinė, toks vietos pasirinkimas rodo temos svarbumą tyrimo dalyvei (Lebedeva L., 2013). Užsiėmimo tema buvo erdvė Elzei tyrinėti savo poreikių santykiuose atliepimą, išjausti kas svarbu būnant santykiuose su kitais.

Kūrinys Nr. 7, sukurtas laisvos temos užsiėmimo metu, pasirinkus dirbti su moliu, yra vienas iš trijų tos dienos dailės terapijos užsiėmimo moters sukurtų darbų. Šiame kūrinyje vaizduojamas židinis ir ugnies liepsnos jo viduje. Refleksijos metu moteris negalėjo aiškiai įvardyti, kodėl pasirinko tokį vaizdinį. Visgi analizuojant visus tos dienos kūrinius, kuriuose dominavo temos apie gimimą, gimdymą ir gyvybės šventimą, šį darbą galima interpretuoti kaip gimdos, kūno, arba duonkepės metaforą – erdvę, kurioje brandinama gyvybė (Couto-Ferreira E.M, 2018). Krosnis tai motinos simbolis ir vidinė transformacija, dvasinis virsmas, motiniškas indas, kuriame gimsta kažkas nauja psichologiniu lygmeniu (J. E. Circlot, 2001). Židinio simbolika kultūriškai glaudžiai susijusi su namais, šiluma, apsauga ir gyvybės palaikymu, todėl kūrinys gali būti suvokiamas kaip pasąmoningas moters išgyvenamos motinystės patirties virsmo atspindys.

Kūrinys Nr. 8 vaizduoja gėlę, kuri primena vulvą – gimimo vartus, gyvybės išeities tašką, tarp dviejų moters kojų. Gėlė simbolizuoja ir centrą, todėl gali būti interpretuojamas kaip arhetipinis sielos atvaizdas (J. E. Circlot, 2001). Ši gėlė yra ne tik centrinė vizualinė forma, bet ir

aiški gimdymo metafora. Kūrinys tapo vizualine pasiruošimo gimdymui metafora – tiek psichologiškai, tiek fiziškai.

Trečiosios grupės elementas: skirtingų dailės priemonių naudojimas

6 lentelė. Elzės darbai – Trečiosios grupės elementas

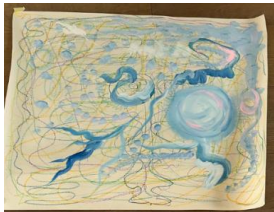
Nr.1	Nr.7	Nr.7/1	Nr.7/2	Nr.8
				

Dailės terapijos sesijose nedirektyvių užduočių metu Elzė rinkosi įvairias priemones, kūrė nevaržomai ir eksperimentavo, toks kūrybinis elgesys siejamas su atvirumu procesui, emociniu lankstumu, nes priemonių įvairovė leidžia giliau tyrinėti emocijas, kurti įvairesnę vizualinę išraišką ir stiprina kūrybinę laisvę, tai - efektyvus būdas skatinantis savęs pažinimą (Pitaloka & Muhid, 2025)

Pirmame užsiėmime Elzė kūrė akvarele, o aštuntajame – guašu. Išskirtinė yra septintoji dailės terapijos sesija. Septintojo dailės terapijos užsiėmimo metu Elzė savarankiškai pasirinko skirtingas kūrybines priemones ir sukūrė tris atskirus darbus, kiekvieną naudodama skirtingą medžiagą. Piešinyje Nr. 7 buvo naudota akvarelė, darbas Nr. 7/1 sukurtas koliažo technika, panaudojant žurnalų iškarpas, o darbas Nr. 7/2 – lipdytas iš molio. Visų trijų darbų tematika siejasi su gimdymo patirtimi, kuriai, artėjant gimdymui, tyrimo dalyvė, tikėtina, ruošėsi pasąmoningai. Įvairių medžiagų ir technikų pasirinkimas šio užsiėmimo metu sudarė sąlygas įvairioms išraiškos formoms, kurios leido Elzei visapusiškai tyrinėti jai svarbią patirtį, išgyventi ją per kūrybą bei emociškai jai pasiruošti.

Ketvirtosios grupės elementai: siūlai, virvelės kaip virkštelės simbolis

7 lentelė. Elzės darbai – Ketvirtosios grupės elementai

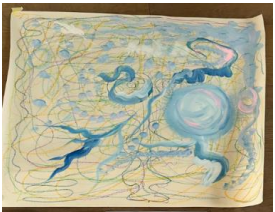
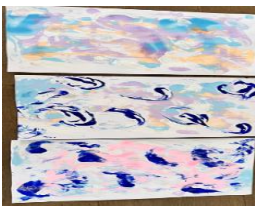
Nr.3	Nr.5	Nr.6	Nr.7
			

Analizuojamuose vizualiniuose kūriniuose Nr.3,5,6,7 dominuoja linijos, primenančios siūlus ar virves – tai vingiuojančios, laisvos, tekėjimą primenančios, organiškos struktūros. Simboliškai siūlai ir virvės gali būti siejami su tarpžmogiškais ryšiais, dvasiniu bei emociniu susietumu, šeimos saitais. Virvės ar linijos simbolika dažnai siejama su gyvybės pradžia, likimunituose deivės vaizduojamos verpiančios, matuojančios ir kerpančios gyvybės siūlą, taip įtvirtindamos gimimo, gyvenimo trukmės ir mirties kontrolę (Sabrina PY, 2020). Su virvėmis ir tekstile susiję ir ritualai gimus vaikui (Sabrina PY, 2020). Siūlai, virvelės naudojami gimdymui ritualuose, gimdymo metu moterys išsirišdavo plaukus, rūbus, mazgus, virvė tarnavo kaip simbolis -atrišimas, kad gimdymo procesas –būtų sklandus (Waxman, 1990). Siūlo, virvės motyvas gali simbolizuoti poreikį priklausyti, būti susietam su kitu, rodyti artumo ir intymumo paieškas. Ši simbolika glaudžiai susijusi su motinystės patirtimi – nėštumo metu motiną ir vaiką jungia virkštelė, kuri ne tik fiziškai, bet ir simboliškai tampa gyvybės, ryšio, priklausomybės kanalu.

Piešiniuose Nr.3,5,6 naudotos skystos priemonės, kurios yra sunkiau valdomos, tad kuriant gali sukelti įvairių emocijų – afektų-spektrą – nerimą, kontrolės praradimą, baimę ar priešingai smalsumą, galią, džiaugsmą dėl naujų atradimų (Snir & Regev, 2013). Tyrimo dalyvei šios medžiagos galėjo būti reikšmingas paskatinimas įsitraukimui į procesą ir intensyvesnių jausmų išgyvenimui. Piešinys Nr. 5 spontaniškai judesiai rodo emocinį įsitraukimą į kūrybinę veiklą, apskritimas galimai reikšminga forma, rodo simbolinio lygmens užuomazgas (Liza D. Hinz, 2020). Simboliškai apskritimas gali būti siejamas su gyvenimu, jo ciklais, moteriškumu, gimda (Breedlove, 2017). Kūrinyje Nr. 6 medžiagų taktiliškumas (naudota tekstilė) – skatina jutiminį (lytėjimo) patyrimą. Kompozicija struktūruota, kruopščiai išdėstyta – tai atspindi planavimą, struktūravimą, įsitraukimą, dėmesį detalėms.

Penktosios grupės elementas: mėlyna spalva

8 lentelė. Elzės darbai – Penktosios grupės elementas

Nr.3	Nr.5	Nr.5/1	Nr.8
			

Dailės terapijos sesijų metu Elzės kūryboje išryškėjo mėlynos spalvos dominavimas – iš aštuonių užsiėmimų ji pasirinko šią spalvą keturiuose darbuose. Kurdama skystomis priemonėmis – guašu, tempera, tušu ar akvarele – autorė dažnai rinkosi įvairaus intensyvumo mėlynus atspalvius. Mėlyna spalva tradiciškai siejama su gamtiniais elementais – dangumi ir vandeniu – ir jų perteikiama ramybe, atsipalaidavimu bei poilsio jausmu, mėlyna spalva reprezentuoja nepasiekiamumą – nes yra danguje, jūroje (Fox J., 2023a). Mėlyna gali būti siejama su vandeniu kaip jausmų paleidimo, tekėjimo, leidimo jausmams „tekėti“ metafora, vaisiaus vandenų simboliu. Vanduo taip pat ir vienas vaisingumo simbolių (J. E. Circlot, 2001).

Kūrinyje Nr. 3 naudotas tušas, mėlyna ir raudona spalvos buvo liejamos ant drėgno popieriaus paviršiaus. Tušo naudojimas yra siejamas su darbo su nekontroliuojamomis medžiagomis patirtimi, jis laisvai teka ir plinta, todėl dirbant su juo gali būti skatinamas emocinis atsivėrimas, vidinių įtampų išlaisvinimas (Snir & Regev, 2013). Autorei šis kūrybinis procesas tapo erdve tyrinėti santykį su partneriu, naujame motinystės ir tėvystės kontekste, spalvų pasirinkimas atspindėjo partnerį (mėlyna) ir autorę (raudona), o dažų intensyvus maišymasis atspindi aktyvų įsitraukimą į procesą.

Piešiniuose Nr. 5/1 ir Nr. 5/2 dominuoja mėlyna spalva, daugiausia šviesūs jos atspalviai, papildyti keliais intensyvesniais, tamsesniais potėpiais. Kompozicijoje vyrauja laisvi, vingiuojantys ir aptakūs judesiai, kurie kuria ramybės, sklandaus tekėjimo ir emocinio stabilumo įspūdį. Autorei mėlynos spalvos naudojimas šiame darbe buvo simbolinis, perteikiantis vyrišką aspektą – sūnų. Šis sąmoningas spalvos pasirinkimas atitinka plačiau paplitusią kultūrinę mėlynos spalvos simboliką (Fox J., 2023a), kurioje mėlyna tradiciškai siejama su vyriška lytimi. Kūrinyje

matyti ir simbolinis apskritimas su gija, kuris gali būti interpretuojamas kaip vaisius vandeningose iščiose.

Piešinyje Nr. 8 gėlės žiedas buvo vaizduojamas tamsios, sodrios mėlynos spalvos potėpiais, einančiais iš centro link žiedlapių galiukų, kurie smulkėja. Refleksijoje autorė akcentavo mėlyną spalvą kaip ramybės ir susitelkimo simbolį, kurį tikisi išlaikyti laukiančio gimdymo metu, tačiau tamsūs ir aštrūs gėlės kraštai perteikė gimdymo patirties intensyvumą. Sąmoningas mėlynos spalvos pasirinkimas čia simboliškai atlieka nusiramino, sąmoningo susikonzentravimo į gimdymą procesą vaidmenį.

Elzės kūrinių apibendrinimas

Analizuojamuose Elzės kūriniuose atsiskleidžia pagrindiniai elementai: virvės- siūlo motyvai, išcentrinis plėtimosi judesys nuo centro link pakraščių, dominuoja įvairių priemonių naudojimas nedirektyviose užduotyse ir mėlynos spalvos pasirinkimas kuriant skystomis priemonėmis, indo simbolis naudojamas kaip kintančio kūno metafora. Dažniausiai kurdama Elzė užpildo visą horizontalios kompozicijos lapą ir nepalieka tuščios erdvės

Pilnas lapo užpildymas liudija intensyvų emocinį gyvybingumą ir tyrinėjimą be suvaržymų, kūryba ant horizontalaus lapo atspindi didesnę kūnišką įsitraukimą, įsižeminimą ir spontanišką vidinio pasaulio raišką.

Siūlų ir virvių simbolika glaudžiai siejasi su motinystės patirtimi, ypač su nėštumo laikotarpiu, kai motiną ir vaiką jungia virkštelė. Šie kūriniai vaizduoja tiek fizinius, tiek emocinius laukimo ir ryšio procesus, sustiprintus naudojamomis spalvomis bei medžiagomis.

Išcentrinis kompozicinis judesys ir– plėtimasis nuo centrinio taško į išorę simbolizuoja augimą, plėtrą, emocinį atsivėrimą ir augančią savivoką. Indo, kaip kūno ir molio naudojimas - įsižeminimas ir kūno kaitos proceso tyrinėjimas. Elzės kūryboje nuolat pasikartoja mėlynos spalvos motyvas. Skirtinguose kūriniuose mėlyna spalva įgauna papildomas prasmes – nuo gyvybinės jungties simbolikos iki ramybės ir gimdymo intensyvumo perteikimo.

Kūryboje perteikiami moters kūno pokyčiai nėštumo metu, vidinės emocinės būsenos bei pasirengimo gimdymui procesai. Elzės vizualinė kalba raiškiai, įvairiai, giliai atskleidžia motinystės laukimo, kūno ir emocinės patirties temas. Pasitelkdama linijas, spalvas, organiškas

struktūras ir simbolinius motyvus, ji vizualizuoja individualią nėštumo patirtį kaip gyvybingą, dinamišką, kūrybinį ir dvasinį procesą.

9 lentelė. Elzės kūrinių apibendrinimas

Elzės kūrinių apibendrinimas
Horizontalus lapo formatas ir visos erdvės užpildymas kaip pilnas emocinis ir fizinis įsitraukimas į dailės raišką. Atspindi didesnę kūnišką įsitraukimą, įsižeminimą ir spontanišką vidinio pasaulio raišką. Pilnas lapo užpildymas liudija intensyvią emocinį gyvybingumą ir tyrinėjimą be suvaržymų.
Išcentrinė kompozicija ir indo simbolis. Objektai plečiasi iš centro į išorę, perteikdami emocinį atsivėrimą ir augančią savivoką. Indai iš molio kaip įsižeminimas kūno kaitos kontekste.
Įvairių technikų naudojimas -kaip emocinis lankstumas, saviraiškos laisvė ir patirties priėmimas
Siūlai, virvelės – kaip virkštelė jungianti mamą ir vaiką, atspindi šeimos ryšių, dvasinio bei emocinio susietumo temas.
Mėlyna spalva (vandens simbolis) kaip emocinio (pa)leidimo ir nėštumo patirties refleksija.

3.2.2 Liucijos kūrybos analizė

Šioje dalyje bus nagrinėjami aštuoniuose dailės terapijos sesijose Liucijos sukurti darbai, remiantis turinio analize. Iš viso bus aptartos 5 grupės.

Pirmosios grupės elementas – horizontali lapo padėtis

10 lentelė. Liucijos darbai – Pirmosios grupės elementas

Nr.3 	Nr.4 	Nr.5 	Nr5/.3 
Nr.6 	Nr.7 	Nr.7/1 	Nr.7/2 

Aštuoni tyrimo dalyvės Liucijos sukurti darbai yra horizontalios kompozicinės orientacijos. Ši lapo padėtis dažnai leidžia natūraliau įsitraukti į kūrybinį judesį, plačiau judėti rankomis kuriant lape, dailės terapijos kontekste ji siejama su individo santykiu su aplinka, socialiniais ryšiais ir pasaulio suvokimu (Abt T., 2005). Tokia lapo padėtis yra labiau įtraukianti į procesą ir gali rodyti asmens poreikį didesnei saviraiškai. Kūriniuose Nr. 4, 7, 7/2, 6 tai gali rodyti ir simbolinę kryptį – judėjimą link ateities, orientaciją į priekį, viltį. Darbe Nr. 4 sukurtame koliažo techniką judesį simbolizuoja dvi figūros einančios į priekį, moteris važiuojanti dviračiu keliu, kūrinyje Nr. 6, 7 ir 7/2 kompozicija susidedanti iš linijų (bangos, rankos, linijos) struktūriškai eina nuo kairės į dešinę ir rodo judėjimą į priekį. Tyrimo dalyvei kūrinys Nr. 4 buvo apie dėkingumą ir judėjimą į priekį gyvenimo keliu su vyru gausėjant šeimai, o darbai Nr. 7 ir 7/2 buvo apie laukimą sveikatos tyrimų rezultatų ir viltį, kad atsakymai bus geri.

Antrosios grupės elementai- pora, dvejetas, simetrija

11 lentelė. Liucijos darbai – Antrosios grupės elementai

Nr.1	Nr.2	Nr.3	Nr.4	Nr.7	Nr.8
					

Analizuojamuose Liucijos kūrinuose kartojasi dvejeto, poros motyvas, kuris atsiskleidžia tiek formaliai – per vaizduojamus objektus, tiek konceptualiai – per simbolius. Skaičius du, būdamas pirmasis lyginis skaičius, simbolizuoja dualumą ir priešybių buvimą pasaulyje (Bogdanović, 2013). Dualumą galima įvardyti kaip kontrastingus polius: sąmonę ir pasąmonę, jausmus ir protą, dieną ir naktį, tamsą ir šviesą. Kontrastai tai galimybė pažinti – būtent per skirtumus ryškiai pasimato esmė. Du tai ir pora, dviejų žmonių santykis, atspindys – tam, kad pažinti save mums reikia kito (Morin, 2024). Skaičius du tai ir, „Didžioji Motina“ - archetipinė figūra, reiškianti motiniškąją, gimdančiąją, globojančiąją ir kartais griauinančiąją moters jėgą, įvairiose kultūrose ir religijose tai gyvybės gamtos, vaisingumo, žemės, visatos simbolis (J. E. Circlot, 2001).

Piešinys Nr. 1 dvejeto motyvas pasireiškia per simetrišką struktūrą, viršutinėje dalyje kairėje pusėje pavaizduotos dvi širdys, dešinėje – atversta knyga, taip pat sudaryta iš dviejų dalių. Liucijos refleksijoje, tai meilės, santykių, pažinimo, kelionės, gamtos simboliai vaizduojantys tai kas jai asmeniškai svarbiausia.

Kūrinys Nr.2- iš molio suformuota skulptūra, susidedanti iš dviejų dalių – plokščio pagrindo, kaip saugumo, lizdo simbolio, bei ant pagrindo esančio rutulio – kūno simbolio. Tyrimo dalyvei tai nėštumo metafora, kūno kuris turi, „žinojimą“ kaip užauginti kūdikį.

Piešinys Nr. 3 vaizduoja svarstyklės – aiškų dvejeto simbolį, susijusį su pusiausvyra, teisingumu, sprendimų priėmimu. Simboliniame lygmenyje svarstyklės gali būti siejamos teisingumu, su Temidės – teisingumo deivės – atributika (Fürst, 2021). Tyrimo dalyvei ši kūrybinė

veikla buvo erdvė tyrinėti brangų ir artimą santykį, kuris tapus nėščiaja- pakito. Svarstyklės čia bandymas rasti balansą santykiuose atsiradus naujai – motinos tapatybei.

Kūrinys Nr. 4 – koliažas, kurio centre dviejų vaikiškų pėdučių įspaudai smėlyje, kūrinyje dominuoja poros ir dviejų figūrų motyvas vaizduojantis partnerystę, tarpusavio ryšį, bendrą judėjimą gyvenimo kelyje. Liucijai ši kūrybinė veikla tai dėkingumo, meilės išgyvenimas iš naujo savo vyrui, vaikelio tėvui.

Kūrinys Nr. 7 vaizduoja dvi ištiestas rankas, nukreiptas link centrinio apskritimo. Kompozicijoje aiškiai pasikartoja skaičius du. Simboliškai rankos gali būti interpretuojamos kaip žmogaus galios veikti, keisti, globoti ar saugoti išraiška. Rankos gali simbolizuoti atramą, stiprybę (J. E. Circlot, 2001). Kūrinio rankų judesys yra atviras ir kryptingas – jos tarsi eina link „kito“. Rankos yra svarbios, nes yra vienintelė matoma kūno dalis, centrinis dėmesio objektas kūrinyje kartu su apskritimu.

Piešinys Nr. 8 – stilizuota, simetriška moters figūra, vaizduojama ne tik kaip kūnas, bet ir kaip energetinė būtybė. Simboliniai dvejetainiai elementai matomi tiek formaliai (dvi krūtys, dvi rankos, dvi kojos), tiek konceptualiai – dvi kryptys energijos tekėjime: į viršų (protas, sąmonė) ir žemyn (gimda, instinktai). Plaukai šiame piešinyje yra daugiausia vietos užimanti viso kūrinio dalis, simboliškai plaukai siejami su vaisingumu, aukštesnėmis dvasinėmis jėgomis, plaukų tankumas gali būti interpretuojamas kaip gyvybinė energija, džiaugsmas gyventi, prigimtinių jėgų suklestėjimas (J. E. Circlot, 2001).

Simetrijos elementai itin ryškūs kūrinuose Nr. 3,8. Centriniai elementai -moters figūra ir svarstyklių centrinė linija- turi aiškiai išreikštą vertikalią ašį, aplink kurią komponuojami kiti elementai: viršutinės dalys (plaukai ar svarstyklių viršutinis skersinis), šonai (išsiskleidžiantys plaukų srautai, rankos ar svarstyklių lėkštelės) ir stabilus pagrindas (kijos ar svarstyklių stovas). Kūriniai Nr. 3,8 buvo galimybė patyrinėti emociškai įkrautas temas – svarbius santykius ir gimdymą. Tyrimo dalyvė naudojo skystas medžiagas. Kūrybinis procesas, pasitelkiant skystas medžiagas ir išlaikant aiškią formos organizaciją, rodo gebėjimą derinti emocinį spontaniškumą su racionalia kontrole. Kūrinys Nr.7 simetrija kartojasi per dviejų rankų motyvą, kūrinys Nr. 1 herbas dalinamas į keturias dalis: dvi vienodos viršuje, ir dvi vienodos kūrinio apačioje. Vizualinė simetrija yra siejama su teigiama emocine reakcija, ypač kai simetrija tampa sąmoningo dėmesio objektu (Pecchinenda et al., 2014). Simetriški raštai gali sukelti malonias emocijas, mažinti įtampą ir skatinti gerą savijautą (Makin et al., 2012). Simetrija yra lengviau ir greičiau apdorojama mūsų

vizualinėje sistemoje, tai siejama su maloniais jausmais, kuriant ji gali būti naudojama kaip priemonė emociniam reguliavimui, nes padeda susitelkti ir struktūruoti vidinį chaosą (Pecchinenda et al., 2014). Toks kūrinio vaizdavimas gali būti susijęs, su gilesniais, nesąmoningais procesais, simetriškos formos yra natūraliai atpažįstamos gamtoje ir evoliuciškai siejamos su gyvybe bei tvarka (Cárdenas & Harris, 2006). Simetrijos kūrimas gali ne tik padėti išreikšti vidinius išgyvenimus, bet ir sužadinti saugumo ir kontrolės pojūčius, kurių šiose terapinėse sesijose tyrimo dalyvė galėjo siekti per kūrybą.

Trečiosios grupės elementas – apskritimas, rutulys

12 lentelė. Liucijos darbai – Trečiosios grupės elementas

Nr.2	Nr.3	Nr.5	Nr.7	Nr.8
				

Liucijos kūryboje apskritimo, rutulio formos. Apskritimas, rutulys, ratas yra vieni iš universaliausių simbolių. Simboliškai taškas ar apskritimas žymi viso ko pradžią ir pabaigą (Breedlove, 2017). Tai uždara, saugi forma, gali simbolizuoti cikliškumą. Tai sąjungos, vienybės, begalybės simbolis (J. E. Circlot, 2001). Apskritimas dažnai siejamas su švelnumu, jausmu, vienybe, mama (Liu, 1997). Kūrinys Nr. 2 iš molio nulipdytas rutulys, pastatytas ant kvadratinės formos pagrindo. Rutulys čia veikia kaip saugumo ir uždarojo metafora, simbolizuojanti kūną nėštumo metu. Kūrinyje Nr. 3 – svarstyklių lėkštelės vienas apskritimas, padalintas į dvi dalis, du atviri indai. Kūrinyje Nr. 7 apskritimas simbolizuojantis kūdikį yra kūrinio centrinėje dalyje – reikšmingiausioje vietoje kūrinio autoriui vietoje (Lebedeva L., 2013). Tyrimo dalyvei tai noras apsaugoti kūdikį laukiant sveikatos tyrimų rezultatų. Kūrinyje Nr. 8 apskritimai pasirodo kaip krūtų, galvos ir gimdos vaizdiniai, tiesiogiai susiję su moteriškumu, maitinimu, protu ir vaisingumu, gimdymu.

Piešinyje Nr. 5 -laisvai išdėstyti įvairiaspalviai apskritimai. Darbo su kūriniumu metu Liucija kūrė spontaniškai, laisvai, eksperimentuodama. Susidūrimas su įvairiais sensoriniais stimulais, lytėjimo ir kvapo, aktyvina smegenų veiklą, taktiliniai pojūčiai mažina stresą, kelia nuotaiką, didina aktyvumą (Lee I.F, 2019). Galutinis piešinio rezultatas siejasi su kūrimo procesu-

piešinys – dinamiškas, žaismingas, spalvų, formų įvairovė suteikia kūriniai lengvumo, šventiškumo nuotaiką. Tyrimo dalyvei tai buvo tyrinėjimo, atsipalaidavimo ir poilsio pajautimo laikas.

Ketvirtosios grupės elementas- geltona spalva ir šviesių, šiltų spalvų naudojimas

13 lentelė. Liucijos darbai – Ketvirtosios grupės elementas

Nr.1	Nr.3	Nr.5	Nr.7/1	Nr.8
				

Liucijos kūrinuose geltona spalva pasikartojantis, ryškus vizualinis elementas. Geltona spalva siejama su saulės simbolika, dieviškumu, gyvybingumu, energija, džiaugsmu, optimizmu, taip pat su kognityviniu aktyvumu ir mąstymu (Fox J., 2023b). Dalyje kūrinių kontrastuoja su raudona spalva (Nr.3,8), ši spalva tai kraujo, gyvybės, energijos simbolis (J. E. Circlot, 2001), kūrinys Nr. 8 tyrimo dalyvei tai gimdymo patirties kūniškumas ir dvasingumas, tai ir atsispindi Liucijos piešinyje. Geltona pagrindinė kompozicijos dalis piešiniuose Nr. 8,3, kaip fragmentinis akcentas – Nr. 1,5,5/3.

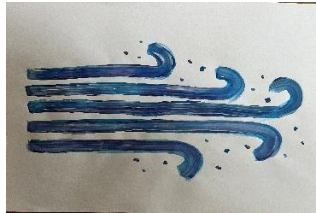
Piešinyje Nr. 8 (moters figūra) geltona spalva akcentuoja kūno kontūrus, plaukus ir galvos aureolę. Tai gali būti interpretuojama kaip gyvybinės energijos, kūrybinės galios ir psichologinės transformacijos simbolis. Kūrinyje Nr. 3 (svarstyklės) geltona spalva formuoja pagrindinę konstrukcinę struktūrą – svarstyklių atramą ir lėkšteles. Kūrinyje Nr. 5/3 geltoni taškai kompozicijoje veikia kaip šviesos, vilties, džiaugsmo ir gyvybės impulsų nešėjai. Judėjimas į viršų, susijęs su šių taškų dinamika, gali būti interpretuojamas kaip simbolinis siekis augti, plėstis, judėti šviesesnės ateities link. Geltonos spalvos pasirinkimas gali rodyti tiek sąmoningą norą perteikti šviesą, augimą, gyvybę, tiek nesąmoningus siekius sustiprinti pozityvią emocinę savijautą.

Liucijos kūrinuose spalvos buvo svarbus elementas, kurioms tyrimo dalyvė skyrė sąmoningą dėmesį, siekdama išjausti kokių spalvų kuriant norisi: „*Labai man svarbu buvo spalvos, <...> bandžiau išjausti, kokios man čia spalvos reikia*“ (A25). Dažniausiai tai švelnių, pastelinių ar šiltų spalvų, kaip raudona ir geltona naudojimas, šviesiai mėlynos, žalios elementai.

Spalvos čia naudojamos emocinei būsenai išreikšti, atspindėti tyrimo dalyvės potyrius, jausmus, poreikius, būseną „čia ir dabar“ aktualią temą.

Penktosios grupės elementas- linijos ir taškų kompozicija

14 lentelė. Liucijos darbai – Penktosios grupės elementas

Nr.5/3 	Nr.6 	Nr.7/1 
---	--	---

Kūriniai Nr. 5/3, 6, 7/1 pasižymi ryškiu linijų ir taškų naudojimu, kurie tampa pagrindiniais kompoziciniais elementais, struktūruojančiais vaizdinę erdvę. Linijos ir taškai kuria dinamiškas, emociingas struktūras, leidžiančias įžvelgti tiek kryptingą judesį, tiek spontaniškus emocinius proveržius. Kūrybinio proceso metu Liucija tyrinėjo spalvas ir judesio formas, siekdama išreikšti emocinę būseną. Piešinyje Nr. 5/3 vertikalios linijos vizualiai primena augaliją ar energijos sroves, nukreiptas į šviesą, ir gali simbolizuoti augimą, gyvybinę jėgą. Tyrimo dalyvei tai svajonė – pamatyti jonvabalius vasaros naktį gamtoje. Vertinant pagal Expressive Therapies Continuum (toliau - ETC) modelį, šių darbų raiška atitinka perceptinį-afektinį, kuriame svarbūs formos, krypties, ritmo aspektai, leidžiant emocinei spontaniškumo raiškai pasireikšti dinamišką, ekspresyvią raišką (LIZA D. HINZ, 2020). Piešinys pasižymi aiškiu pasiskirstymu: apatinėje lapo dalyje tankiai išdėstytos skirtingo ilgio vertikalios linijos, viršutinėje – laisvai išsibarsčiusi geltonos spalvos taškų visuma. Kūrinys Nr. 6 vaizduoja centrinę banguojančią liniją, padalijančią lapą į dvi dalis. Viršutinė dalis užpildyta iš tekstilės iškirptais taškais, tarp kurių centre išryškėja „akis“. Ši kompozicija gali būti interpretuojama kaip būdravimo (apatinė dalis) ir miego (viršutinė dalis) dualumo išraiška. Tyrimo dalyvei tai buvo galimybė interpretuojant lopšinės ritmą, prisiliesti prie prisiminimų apie savo vaikystę ir mamos dainuotas lopšines.

Piešinys Nr. 7/1 taip pat paremtas linijų ir taškų dinamika. Linijos juda horizontaliai nuo kairės į dešinę, jų galai išsiskleidžia, sudarydami aktyvų, plaukiantį judesį. Linijų pabaigoje esantys mažyčiai taškai primena purslus, stiprindami oro, vandens arba kvėpavimo asociacijas. Kompozicija yra energinga, tačiau išlaikanti centrinę kompoziciją ir konkretumą – linijos

išsidėsčiusios lapo viduryje ir nukreiptos iš kairės į dešinę, tarsi simbolizuoja judėjimą pirmyn, augimą, viltį. Simboliškai kvėpavimas reiškia dvasinės galios įsisavinimą, kai kuriose kultūrose pūtimas yra laikomas kūrybiniu veiksmu, kuris įkvepia, padidina kažko jėgą ar pakeičia kryptį, toks veiksmas būna naudojamas apeigose (J. E. Circlot, 2001). Liucijai tai buvo iškvėpimo simbolis, laukiant ir nerimaujant dėl sveikatos patikrinimo rezultatų.

Liucijos kūrinių apibendrinimas

Analizuojant Liucijos kūrybą, matyti keli pagrindiniai dėsningumai : moteris kuria ant horizontalios orientacijos lapo- tai atspindi didesnę fizinę ir emocinę įsitraukimą ir spontanišką raišką. Tyrimo dalyvės kūriniuose ryškus dvejeto, poros, simetrijos dominavimas: tai liudija apie gilius ryšio, santykių pusiausvyros ir tapatybės formavimosi procesus neštumo laikotarpiu. Apskritimo ir rato simbolika pasikartojantis elementas rodo susitelkimą į gyvybės ciklo, saugumo, motinystės temas. Geltonos spalvos pasirinkimas išreiškia emocinio pakilumo, gyvybingumo ir vilties siekius, svarbus spalvų naudojimas, jos pasirenkamos sąmoningai atliepiančios vidinius impulsus, dažniausiai tai šviesios, švelnios spalvos, spalvos naudojamos emocijų raiškai. Linijų ir taškų kompozicija atspindi vidinės dinamikos, emocinio sąmoningumo ir spontaniškumo raišką. Šie elementai rodo, kad Liucijos kūrybinė veikla dailės terapijoje buvo ne tik ekspresyvi, bet ir išjausta, padedanti integruoti asmeninius pokyčius bei stiprinti vidinius resursus.

15 lentelė. Liucijos kūrinių apibendrinimas

Liucijos kūrinių apibendrinimas
Horizontali lapo padėtis kaip emocinis ir fizinis įsitraukimas į dailės raišką. Atspindi didesnę kūnišką įsitraukimą, įsižeminimą ir spontanišką vidinio pasaulio raišką.
Dvejetas, pora, simetrija - ryšio, pusiausvyros, priešpriešos ir augimo temomis. Liucijos darbuose dvejetas tampa pagrindiniu santykių, identiteto bei emocinio virsmo vizualiniu ir prasminiu elementu.
Apskritimas, rutulys - užima centrinę vietą, atspindėdamas gyvybės ciklą, saugumą, dvasinį augimą ir motinystės patirtis
Geltonos spalvos ir šviesių, šiltų spalvų naudojimas atskleidžia tiek sąmoningą siekį perteikti vidinę energiją ir emocinį pakilumą, tiek spontanišką intuityvų atsaką į vidinius

poreikius. Analizuojami darbai rodo, kad geltona spalva padėjo autorei išreikšti gyvybės jėgą, psichologinį augimą ir emocinį atsivėrimą kūrybos procese.

Linijų ir taškų kompozicija (Nr. 5/3, 6, 7/1) - atskleidžia percepcinio-afektinio lygmens dominavimą, jungiantį struktūruotą formų organizavimą ir laisvą jausmų raišką. Tokia vizualinė dinamika rodo emocinį sąmoningumą, gebėjimą reflektuoti vidinius išgyvenimus ir spontaniškai integruoti juos kūrybos procese.

3.2.3. Monikos kūrybos analizė

Šioje dalyje bus nagrinėjami aštuoniuose dailės terapijos sesijose Monikos sukurti darbai, remiantis turinio analize. Iš viso bus aptartos 4 grupės

Pirmosios grupės elementas- linijų judėjimas iš kairės į dešinę ir viršų

16 lentelė. Monikos darbai – Pirmosios grupės elementai

Nr.1 	Nr.2 	Nr.3 
Nr.5 	Nr.6 	Nr.8 

Analizuojamuose kūrinuose linijų kryptis į dešinę pusę ir kylantis judėjimas aukštyn yra reikšmingi vizualiniais elementais. Linijų kryptis gali būti vertinama kaip neverbalinė išraiška, susijusi su individo emocine būseną, motyvacija, energijos kryptimi bei pasąmoniniais siekiais (Abt T., 2005). Kryptis į dešinę dažnai interpretuojama kaip orientacija į ateitį, veiklumą, progresą ir pokytį. Tuo tarpu kylanti linijų dinamika aukštyn gali būti siejama su augimo,

išsivadavimo, vilties, dvasinio kilimo ar emocinio palengvėjimo simbolika (Abt T., 2005; Lebedeva L., 2013).

Kūrinyje Nr. 1 banguotos mėlynos linijos, kylančios į viršų perteikia emocinės srovės tekėjimą aukštyn – tarsi emocijų išlaisvinimą, judesys gali būti interpretuojamas kaip siekis transformuoti emocijas. Kompozicijoje ugnis apačioje ir vandens srovė viršuje kuria vertikalią įtampą, o linijų kilimas perteikia emocinį procesą nuo giliau esančių, intensyvesnių jausmų link jų paleidimo.

Kūrinys Nr. 2 vaizduoja iš molio suformuotą moters galvą su išraiškingais, dinamiškais plaukų formos iškilimais. Linijų kryptis šiame kūrinyje – kylanti į viršų ir nukreipta iš kairės į dešinę – gali būti interpretuojama kaip emocinės įtampos iškėlimas į sąmonę. Refleksijos metu autorė šį vaizdinį įvardijo kaip simbolį minčių, turinčių stiprų emocinį krūvį, kilusį dėl aplinkinių nejautrių ar vertinančių pastabų apie nėštumo metu besikeičiantį kūną.

Piešinyje Nr. 3 dominuoja spiralinis judesys aukštyn, ypač mėlynojoje dešinėje pusėje. Spirale, kylanti į viršų, išreiškia intensyvią energiją ir jos iškėlimą. Tai gali būti vertinama kaip emocinės transformacijos kelias – iškeliant emocijas iš vidaus į išorę, kur jos gali būti patirtos ir integruotos. Judėjimas dešinėn sustiprina kryptingumo, progreso, pažangos pojūtį.

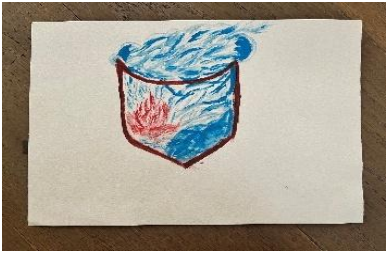
Kūrinyje Nr. 5 linijos kuria intensyvų judėjimą į visas puses, tačiau daugiausia – į dešinę ir į viršų, tačiau pati kūrinio struktūra lieka vizualiai uždara ir kuria judėjimo ratą įspūdį. Tokia judesio kryptis kuria ekspresyvų, dinamišką emocinės raiškos lauką. Ratas sudarytas iš dinamiškų potėpių gali būti interpretuojamas kaip saugi erdvė jausmams iškelti. Emociškai šis kūrinys buvo sudėtingas savo apmąstymais kūrybos metu, tyrimo dalyvė refleksijos metu atskleidė įvairialypius jausmus susijusius su sudėtingais santykiais su šeimos nariais, kūrybinė erdvė čia tapo saugia erdve jiems reflektuoti, o grupė palaikanti ir saugi vieta apie juos kalbėti.

Kūrinyje Nr. 6 mėlynos spalvos linijos ritmingai juda iš kairės į dešinę ir švelniai kyla aukštyn, perteikdamos ramų, harmoningą tekėjimą. Švelnumo įspūdį kuria panaudotos tekstilinės priemonės, o pakilumo jausmą ir atitolimą nuo žemiškų rūpesčių atspindi laisva apatinė lapo dalis, simbolizuojanti santykį su žemiškuoju pradų, protu. Kūrybos procesas buvo erdvė kuriant reflektuoti tiek savo patyrimus vaikystėje, tiek svarstyti apie lopšinės reikšmę santykio kūrimui su vaiku.

Kūrinyje Nr. 8 – pavaizduotas dubuo gimdymo metu, šviesios rudos spalvos potėpiai refleksijos metu apibūdinti kaip energija, mamos ir vaiko sinergija gimdymo proceso metu.

Antrosios grupės elementai- horizontali lapo padėtis, centrinė figūra, neužpildytas lapas, grynų spalvų naudojimas

17 lentelė. Monikos darbai – Antrosios grupės elementai

Nr.1 	Nr.3 	Nr.5 
Nr.6 	Nr.8 	Nr.9 

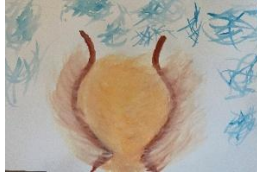
Analizuojamuose tyrimo dalyvės kūrinuose vyrauja horizontalaus formato darbai (Nr. 1, 3, 5, 6, 8, 9), kas gali būti interpretuojama kaip pasirinkimas, leidžiantis pilnai įsitraukti į kūrybinį procesą, tiek fiziškai, tiek emociškai (Abt T., 2005). Horizontalus formatas dažnai siejamas su stabilumu, su didesniu emociniu išžeminimu. Daugelyje kompozicijų pagrindinis vizualinis dėmesys sutelkiamas į centrinę lapo dalį, tai gali rodyti sąmoningą erdvės struktūravimą, norą palaikyti vidinę tvarką ar kontrolę, rodyti susitelkimą į asmeniškai svarbią temą kūrybos metu (Lebedeva L., 2013). Trijų kūrinių (Nr.1,6,8) kompozicija yra centrinė ir užimanti lapo viršų, paliekant apatinę lapo dalį tuščią. Kompozicijų viršutinės dalys neretai siejasi su dvasinėmis, intelektinėmis ar transcendentinėmis temomis, tuo tarpu mažiau akcentuojama apatinė zona gali rodyti sumažintą ryšį su kūnu, materialumu ar realybės pagrindu. Tai atliepia ir pačios Monikos refleksijose išsakytą savęs apibūdinimą kaip žmogaus, mažiau orientuoto į materialųjį pasaulį.

Pastebima tendencija neperkrauti kūrinių – paliekamos tuščios, atviros kraštinės (išskyrus direktyvų darbą „Judesys“, Nr. 5), kas gali signalizuoti apie ribų jausmo svarbą, balanso ir aiškumo paieškas, kontrolės svarbą.

Spalvinėje raiškoje dominuoja grynos, nemaišytos spalvos, kontrastuose – dažniausiai raudona ir mėlyna, kurios išdėstomos aiškiai, naudojant skystas priemone (guašą, tempera, akrilinius dažus, tušą, akvarelę), bet su mažai vandens. Toks pasirinkimas leidžia manyti, kad spalvos kūryboje veikia kaip sąmoningai naudojami emociniai simboliai. Dviejose kompozicijose kūriniai Nr.1, 3 šios spalvos priešpriešinamos, kas gali būti interpretuojama kaip vidinio konflikto, jausmų ambivalentiškumo arba emocinės įtampos vizualinė išraiška. Tačiau net esant spalvų kontrastams, jų pasiskirstymas išlieka tvarkingas, fragmentiškas, o tai gali norą kontroliuoti vizualinę raišką ir išlaikyti struktūrą emocinės raiškos procese.

Trečiosios grupės elementas- vanduo, debesys

18 lentelė. Monikos darbai – Trečiosios grupės elementas

Nr.1	Nr.3	Nr.6	Nr.8	Nr.9
				

Analizuojamuose kūrinuose kartojasi vandens motyvas, kuris veikia kaip centrinis vizualinis ir emocinis elementas. Vanduo gali būti siejamas su emocijomis, vidine dinamika, sąsąsone ir psichologiniais virsmis. Šis archetipinis simbolis reprezentuoja ne tik gyvybės ištakas, bet ir vidinius srautus, tekėjimą, atsivėrimą arba, priešingai – grėsmingą nestabilumą ar chaotiškumą (J. E. Circlot, 2001). Vanduo daugelyje kultūrų suvokiamas kaip moteriškas, siejamas su gimimu, gyvenimo pradžia, tarpine būseną, vaisingumu (J. E. Circlot, 2001). Vanduo gali būti susijęs su poreikiu, kai kurias emocijas „paleisti“, leisti joms „tekėti kaip vandeniui“, vanduo yra kintantis, keičiantis savo formas. Kiekviename iš šių kūrinių vandens vaizdinys pasireiškia skirtingais lygmenimis –per medžiagų, spalvų ar simbolinį pasirinkimą.

Piešinyje Nr. 1 vandens simbolika išreiškiama per mėlynus potėpius, užpildančius beveik visą herbo vidų. Mėlyna spalva ir banguoti judesiai perteikia emocinį srautą, kurį galima interpretuoti kaip sąsąsones turinius. Ugnies ir vandens kontrastas gali atspindėti vidinę įtampą tarp emocinės raiškos ir kontrolės, tarp jausmų proveržio ir jų slopinimo. Herbas šiuo atveju veikia

kaip apsauginė struktūra, leidžianti saugiai įrėminti šiuos dvilypius išgyvenimus, tačiau atviras jos viršus leidžia pertekliui „išeiti“ iš vidaus, neužsidarant ir nekaupian

Piešinyje Nr. 2 du besisukantys sūkuriai perteikia audringesnį emocinį foną. Spiralės formos rodo intensyvų judėjimą, galimai signalizuojantį apie įtraukiančius vidinius procesus, emocinius sūkurius, pasimetimą ar stiprią vidinę kovą. Tai gali reikšti intensyvų vidinį procesą, transformaciją, emocijų paleidimą arba norą „suvaldyti chaosą“. Savo refleksijoje moteris dalinasi apie sunkumus ir rūpestį, kurį išgyvena dėl šeimos nario ligos ir su tuo susijusiais iššūkiais. Tokia artimojo gyvenimo situacija veikia ir jos pačios būseną nėštumo metu, kelia nusivylimą, įtampą, pyktį, ypač norint, kad šiuo vaiko laukimo laikotarpiu būtų galima gyventi emociškai saugiai, ramiai, nuspėjamai. Šis kūrinys, tai bandymas išreikšti savo jausmus ir susitaikyti, priimti ko negali kontroliuoti, priimti savo ribotumą, galimybių ribas.

Kūrinys Nr.6 kurtas iš tekstilės, švelnios mėlynos bangos iš natūralių pluoštų perteikia vandens švelnumą, lėtumą, tėkmę. Pasirinktos spalvos ir kūrinio „judesys“ kuria jaukumo, lėtumo, liūliavimo įspūdį. Bangos simboliškai kai kuriuose kultūrose yra tyrumo simbolis (J. E. Circlot, 2001), o tai siejasi su užsiėmimo tema – lopšine. Tyrimo dalyvė refleksijoje dalinasi prisiminimais kas jai padėdavo užmigti vaikystėje – tai tekančio vandens klausymas.

Kūrinys Nr. 4 Koliažo centrinė dalis yra du laivai vandenyje. Centrinė kūrinio dalis darbe yra reikšminga autorius ir simbolizuoja kažką svarbaus (Lebedeva L., 2013). Moteriai tai buvo jos ir vyro santykio simbolika, du laivai, vanduo įvairių gyvenimiškų aplinkybių ir jų kaitos asociacija, ir jiedu- išlikę kartu. Kūrinyje vandens simbolis pasirodo per jūros ir uosto motyvus. Laivai, prisišvartavę prie kranto, gali reikšti saugų prieglobstį – saugumo jausmą santykyje.

Kūrinys Nr. 9, kuriame centre vaizduojamas lietsargis, perteikia aiškų apsaugos, ribos ir kontrolės įspūdį, kontrastuojantį su jį supančiu dinamišku vandens judesiu, lietus čia gali simbolizuoti išorinių aplinkybių nenusipėjamumą. Lietsargis gali būti interpretuojamas kaip tėviškos apsaugos simbolis (J. E. Circlot, 2001) Monikai šis vaizdinys buvo susijęs su asmenine patirtimi: dailės terapijos užsiėmimo tema „Saugumas“ iškėlė prisiminimą apie situaciją, kai nepažįstamas žmogus netikėtai ją apdengė skėčiu per lietų. Šis įvykis jai tapo simboliu saugumo ir netikėto rūpesčio santykiuose metafora, leidusiu giliau reflektuoti apie pasitikėjimą, artumo ribas bei emocinį saugumą santykiuose su kitais.

Debesų motyvas analizuojamuose kūrinuose Nr. 6 ir 8 pasirodo kaip vizualinis ir simbolinis elementas. Debesys – tai nuolat kintantis gamtos reiškiny, kuris gali būti siejamas su

kaita, laisve. Debesys kaip simbolis aiškinamas kaip tarpinė būseną tarp pažinaus ir nepažinaus, ir kaip vaisingumo simbolika (J. E. Circlot, 2001). Abiejuose tyrimo dalyvės kūrinuose debesys susiję su laukimo tema: būsimu vaiku, kuris dar nėra fiziškai pasirodęs, tačiau jau sukelia stiprias emocines patirtis. Refleksijos metu, kalbėdama apie kūrinį Nr.6 Monika dalinosi, kad nėštumo metu kartais verkia iš stiprios, dar nepatirtos meilės jausmo vaikui. Taigi, debesų motyvas gali simbolizuoti pakilumo ir lengvumo jausmą, bet ir giliai išgyvenamą naujos, stiprios meilės patirtį, tyrimo dalyvės nėštumo laikotarpį.

Ketvirtosios grupės elementas – indo simbolis

19 lentelė. Monikos darbai – Ketvirtosios grupės elementas

Nr.1 	Nr.3 	Nr.8 
--	---	--

Tyrimo dalyvės darbuose kartojasi indo simbolika. Indas, kaip archetipinė forma, dažnai siejamas su talpinimu, saugojimu, gimimu, motinyste, emocijų ar patirčių laikymu ir transformacija, gimda (Couto-Ferreira E.M, 2018). Vazos simbolikas siejama su ramybe, imanencija, pilnos vazos vaizdavimas siejamas su gyvybės medžiu, ir yra vaisingumo simbolis (J. E. Circlot, 2001).

Kūrinyje Nr. 1 (herbas) matomas simbolinis „indas“ – skydas, kuris viduje talpina vandenį ir ugnį. Vizualiai herbas kuria aiškią ribą tarp vidinės ir išorinės erdvės, tuo išreikšdamas saugumo, vidinės tvarkos, bet kartu ir emocijų priešingybių laikymo poreikį. Ugnies ir vandens motyvai, egzistuojantys tame pačiame inde, gali būti interpretuojami kaip emocijų prieštarų išlaikymas ir bandymas juos integruoti vienoje vidinėje struktūroje. Ugnis simbolizuoja transformaciją, yra siejama su libido, vaisingumu, gyvybe ir sveikatos jėga, ugnis kaip ir vanduo yra siejama su atgimimu (J. E. Circlot, 2001). Jungo nuomone, bet koks simbolinis karščio vaizdavimas yra libido (gyvybinės energijos) vaizdinys, ir simbolizuoja vidinę, ir biologinę brandą (J. E. Circlot, 2001).

Kūrinyje Nr. 2 indo motyvas dar aiškesnis – centrinėje kūrinio dalyje sukurtas atviras dubuo, kuriame yra vaisius. Šis vaizdinys tiesiogiai susijęs su motinyste, nėštumo laikotarpiu moters kūnas veikia kaip natūralus indas, talpinantis naują gyvybę. Monikai darbas moliu nepatiko, jos pačios refleksijos metu išsakytos mintys patvirtina tai, kad sunkiau susitaikyti su vertinančiu kitų žmonių požiūriu į jos nėštumo metu pasikeitusį kūną. Nulipdytas kūnas neturi rankų, tai gali simbolizuoti bejėgystę – „kaip be rankų“, kai kūnas keičiasi ir ši kaita yra visiškai nekontroliuojamas procesas.

Kūrinys Nr. 8 indo simbolika išlaikoma per vaizduojamą apvalų, išsiplėtusį pilvą, kuris yra apsaugotas švelniais linijiniais motyvais šonuose, o virš pilvo matyti melsvi laisvų formų objektai, galintys simbolizuoti išorinę aplinką ar emocines įtakas. Darbas kurta temoje, „Pasiruošimas gimdymui“, moteris vaizdavo klubus, pilvą ir gimdymo procesą, kai vaikas taip pat yra aktyvus gimdymo dalyvis. Tyrimo dalyvei mėlyni objektai buvo simbolinė praeinančių minčių, kaip debesų metafora ir priminimas, kad į jas per daug koncentruotis gimdymo metu nereikėtų.

Monikos kūrinių apibendrinimas

Monikos kūryboje ryškiai išsiskiria simbolinis ir afektinis lygmenys, kuriuose dominuoja tokie archetipiniai motyvai kaip indas, vanduo, debesis. Šie elementai veikia kaip metaforos, talpinančios motinystės, saugumo, vidinės transformacijos ir vidinio pasaulio tyrinėjimo temas. Kompozicinė struktūra – horizontalus formatas, centrinės ir viršutinės lapo dalies akcentavimas, neužpildytos erdvės – rodo sąmoningą tvarkos, balanso ir ribų poreikį, o taip pat atspindi mąstymą orientuotą į vidinį pasaulį. Spalvinė raiška – ypač mėlynos ir raudonos spalvų fragmentiškas, kontroliuotas naudojimas – atspindi gebėjimą struktūruotai išreikšti afektus, kontrolę. Refleksijų metu Monika nuosekliai atskleidė kūrybos proceso poveikį jos emociniam suvokimui: per kūrybą ji gilinosi į savo jausmus, ieškojo vidinių resursų, sąmoningai tyrinėjo išgyvenimus, susijusius su laukimu, motinystės tapatybe, santykiais.

20 lentelė. Monikos kūrinių apibendrinimas

Monikos kūrinių apibendrinimas
Linijų judėjimas iš kairės į dešinę ir viršų - vidinė transformacija, emocinis atsivėrimas, psichologinis augimas

Centrinė kompozicija, horizontalus formatas sąmoningą erdvės organizavimą ir vidinės tvarkos siekį. Laisva, pilnai neužpildyta lapo erdvė rodo ribų pajautimą ir balanso paieškas. Grynų, nemaišytų spalvų naudojimas fragmentiškai ir kontroliuotai leidžia manyti, kad emocijos kūryboje išreiškiamos struktūruotai, siekiant išlaikyti emocinę pusiausvyrą. Naudoja spalvas emociniam krūviui išreikšti, priešingas spalvas vienoje kompozicijoje.
Vandens ir debesų simboliai -atspindi sąmonę, emocinio atsivėrimą, emocinę tėkmę, psichologinį virsmą ir vidinių procesų dinamiką, motinystės temas. Debesys perteikia kaitą, nepastovumą ar dvasinį pakilumą i ramybę, simbolizuoja vaisingumą.
Indo simbolis –talpinimo, saugumo ir motinystės metafora, perteikianti psichologinį gebėjimą išlaikyti ir integruoti emocinius išgyvenimus.

3.3. Teminės ir turinio analizės palyginimas

Igyvendinant trečiąjį empirinio tyrimo uždavinį, buvo atliktas teminės analizės ir kūrinių turinio analizės duomenų palyginimas. Šiame etape buvo siekiama atskleisti dailės raiškos kaip emocinio palaikymo patyrimą nėščiosioms grupinėje dailės terapijoje per visus tyrimo metu gautus duomenis – verbalinius ir vizualinius. Sąsajų paieška tarp teminės ir vaizdinės raiškos leido kompleksčiau suprasti tiriamą reiškinių, išplėtė interpretacinį lauką. Pirmiausia buvo palyginti individualūs kiekvienos tyrimo dalyvės turinio ir teminės analizės rezultatai, ieškoma sąsajų, vėliau ieškoma sąsajų tarp visų trijų tyrimo dalyvių gautų duomenų ir jie apibendrinti.

3.3.1. Elzės kūrinių ir teminės analizės sąsajos

Kūrinių turinio analizė atskleidė į ryšį su teminės analizės potėmėmis. Horizontalus lapo formatas ir visos erdvės užpildymas rodo tyrimo dalyvės emocinį ir fizinį įsitraukimą į kūrybinį procesą, siejasi su saugumo, intuicijos, įgalinimo ir emocinio atokvėpio patirtimis. Išcentrinė kompozicija, indo simbolis atspindi įsižeminimo, savivokos bei vidinio atvirumo temas, kurios susijusios su nėštumo, gimdymo ir tapatybės refleksija. Įvairių technikų naudojimas interpretuotinas kaip emocinio lankstumo ir saviraiškos laisvės ženklas, sustiprinantis ryšį su

vidiniu pasauliu bei skatinantis autentiškumą. Mėlyna spalva, kaip vandens simbolis, perteikia emocinį (pa)leidimą ir nėštumo patirties refleksiją, išryškinančią pasirengimą vidiniam pokyčiui. Lentelėje (Nr. 21) pateiktas Elzės kūrinių ir teminės analizės apibendrinimas.

21 lentelė. Elzės kūrinių teminės analizės sąsajos

Elzės piešinių ir teminės analizės sąsajos	
Kūrinių turinio analizės apibendrinimas	Sąsaja su temine analize per potemes
Horizontalus lapo formatas ir visos erdvės užpildymas atspindintis pilną emocinį ir fizinį įsitraukimą į dailės raišką.	1.1. Saugumo ir atvirumo patyrimas 2.1. Intuicijos stiprėjimas ir įsiklausymas į vidinį pasaulį 2.2. Įgalinimas ir savęs priėmimas 2.3. Fizinio atsipalaidavimo ir emocinio atokvėpio erdvė 3.1. Nėštumo kaip emocinės ir fizinės savasties tyrinėjimas 3.2. Pasiruošimas gimdymui
Išcentrinė kompozicija ir indo simbolis – įsižeminimas kūno kaitos kontekste, savivokos ir emocinis atsivėrimas	3.1. Nėštumo kaip emocinės ir fizinės savasties tyrinėjimas 3.2. Pasiruošimas gimdymui 3.2. Santykių su artimaisiais refleksija motinystės tapatybės formavimosi kontekste
Siūlai, virvelės simbolis kaip virkštelė jungianti kūdikį ir motiną	3.1. Nėštumo kaip emocinės ir fizinės savasties tyrinėjimas 3.2. Pasiruošimas gimdymui
Įvairių technikų naudojimas kaip emocinis lankstumas, saviraiškos laisvė ir patirties priėmimas	1.1. Saugumo ir atvirumo patyrimas 2.1. Intuicijos stiprėjimas ir įsiklausymas į vidinį pasaulį 2.2. Įgalinimas ir savęs priėmimas 2.3. Fizinio atsipalaidavimo ir emocinio atokvėpio erdvė
Mėlyna spalva (vandens simbolis) kaip emocinio (pa)leidimo ir nėštumo patirties refleksija	3.1. Nėštumo kaip emocinės ir fizinės savasties tyrinėjimas 3.2. Pasiruošimas gimdymui

3.3.2. Liucijos kūrinių ir teminės analizės sąsajos

Rezultatai atskleidė, kad kūrinių elementai - dvejetas, pora, simetrija ar centrinė kompozicija atliepia potemes, susijusias su tarpusavio ryšiu, emociniu augimu bei saugumo ir bendrystės patyrimu. Jie liudija apie grupės kaip atspindžio funkciją, leidžiančią per vizualinę raišką patirti paramą ir bendrus išgyvenimus. Apskritimas kaip simbolis aiškiai siejasi su gyvybės ciklu, psichologiniu virsmu ir motinystės tema. Ši forma susijusi su Liucijos vidiniu atsivėrimu, savęs pažinimu ir pasiruošimu motinystei. Ji taip pat atspindi vidinį virsmą, stiprėjančią intuityvą bei emocinį ir fizinį pasirengimą gimdymui. Geltonos spalvos, kaip gyvybinės jėgos, emocinio pakilumo ir atsivėrimo simbolio, naudojimas rodo ne tik vidinės šviesos siekį, bet ir emocinės paramos poreikį. Ši spalva susijusi su savęs priėmimu, atsipalaidavimu bei atsivėrimu kitiems. Taškų ir linijų kompozicijos buvo išreikštos kaip laisva jausmų raiška, sąmoningumo ir kūrybinės intuityvos atspindys. Šios struktūros liudija apie stiprėjančią savirefleksiją, įsiklausymą į save, savęs priėmimą bei įgalinimą.

Apibendrinant galima teigti, kad kūriniai vizualizavo tyrimo dalyvės psichoemocinę būseną, buvo priemone gilesniam vidinio pasaulio ir santykių tyrinėjimui, motinystės virsmui ir emocinio palaikymo išraiškai per dailės terapijos procesą. Lentelėje (Nr. 22) pateiktas Liucijos kūrinių ir teminės analizės apibendrinimas.

22 lentelė. Liucijos kūrinių teminės analizės sąsajos

Liucijos piešinių ir teminės analizės sąsajos	
Kūrinių turinio analizės apibendrinimas	Sąsaja su temine analize per potemes
Dvejetas, pora, simetrija, centrinė kompozicija kaip ryšys, pusiausvyra ir emocinis augimas	1.1. Saugumo ir atvirumo patyrimas 1.2. Bendrystė ir bendrų išgyvenimų galia 1.3. Grupė kaip veidrodis 2.1. Intuityvos stiprėjimas ir įsiklausymas į vidinį pasaulį 2.2. Įgalinimas ir savęs priėmimas 3.1. Nėštumo kaip emocinės ir fizinės savasties tyrinėjimas 3.2. Santykių su artimaisiais refleksija motinystės tapatybės formavimosi kontekste

Apskritimas -gyvybės ciklas, psichologinis virsmas ir motinystė	2.1. Intuicijos stiprinimas ir įsiklausymas į vidinį pasaulį 2.2. Įgalinimas ir savęs priėmimas 3.1. Nėštumo kaip emocinės ir fizinės savasties tyrinėjimas 3.2. Pasiruošimas gimdymui
Geltona spalva kaip emocinis pakilumas, gyvybinė jėga, emocinis atsivėrimas	1.1. Saugumo ir atvirumo patyrimas 1.2. Bendrystė ir bendrų išgyvenimų galia 2.1. Intuicijos stiprinimas ir įsiklausymas į vidinį pasaulį 2.2. Įgalinimas ir savęs priėmimas 2.3. Fizinio atsipalaidavimo ir emocinio atokvėpio erdvė 3.1. Nėštumo kaip emocinės ir fizinės savasties tyrinėjimas 3.2. Pasiruošimas gimdymui
Taškų ir linijų kompozija kaip laisva jausmų raiška ir sąmoningumas	2.1. Intuicijos stiprinimas ir įsiklausymas į vidinį pasaulį 2.2. Įgalinimas ir savęs priėmimas

3.3.3. Monikos kūrinių ir teminės analizės sąsajos

Tyrimo dalyvės kūriniuose atsiskleidę elementai -linijų judėjimas iš kairės į dešinę bei viršų simbolizuoja vidinę transformaciją, emocinį atsivėrimą ir psichologinį augimą, susijusį su saugumo jausmu, bendryste ir stiprėjančia intuicija. Centrinė kompozicija neužpildytoje horizontalioje erdvėje atspindi Monikos susitelkimą į save, vidinės pusiausvyros ir ribų svarbą, stiprėjančią savęs pažinimą bei priėmimą. Vandens ir debesų simbolika perteikia emocinę tėkmę, nuolat kintančius vidinius procesus bei motinystės patirtį. Indo simbolis reikšminga psichologinio talpinimo metafora, susiejanti motinos tapatybės formavimąsi su pasiruošimu gimdymui bei santykių su artimaisiais refleksija. Grynų, nemaišytų spalvų – ypač mėlynos ir raudonos – naudojimas išryškina drąsią emocijų raišką, poreikį palaikyti vidinę pusiausvyrą bei gebėjimą įvardyti ir vizualiai išreikšti sudėtingus išgyvenimus. Gauti duomenys atskleidė, kad dailės terapijos proceso metu sukurti kūriniai veikė kaip svarbus emocinės raiškos kanalas, suteikęs erdvę

reflektuoti vidinius išgyvenimus. Lentelėje (Nr. 23) pateiktas Monikos kūrybinių ir teminės analizės apibendrinimas.

23 lentelė. Monikos kūrybinių teminės analizės sąsajos

Monikos piešinių ir teminės analizės sąsajos	
Kūrybinių turinio analizės apibendrinimas	Sąsaja su temine analize per potemes
Linijų judėjimas iš kairės į dešinę ir viršų – kaip vidinė transformacija, emocinis atsivėrimas, psichologinis augimas	1.1. Saugumo ir atvirumo patyrimas 1.2. Bendrystė ir bendrų išgyvenimų galia 2.1. Intuicijos stiprinimas ir įsiklausymas į vidinį pasaulį 2.2. Įgalinimas ir savęs priėmimas
Centrinė kompozicija horizontaliame formate su neužpildyta erdve- susitelkimas į save, balanso, ribų svarba	2.1. Intuicijos stiprinimas ir įsiklausymas į vidinį pasaulį 2.2. Įgalinimas ir savęs priėmimas
Vandens ir debesų simbolika kaip emocinė tėkmė, vidinių procesų dinamika, motinystė	2.1. Intuicijos stiprinimas ir įsiklausymas į vidinį pasaulį 2.2. Įgalinimas ir savęs priėmimas 3.1. Nėštumo kaip emocinės ir fizinės savasties tyrinėjimas 3.2. Pasiruošimas gimdymui
Indo simbolis kaip psichologinio talpinimo, savasties integracijos ir motinystės metafora	1.1. Saugumo ir atvirumo patyrimas 2.1. Intuicijos stiprinimas ir įsiklausymas į vidinį pasaulį 2.2. Įgalinimas ir savęs priėmimas 3.1. Nėštumo kaip emocinės ir fizinės savasties tyrinėjimas 3.2. Pasiruošimas gimdymui 3.2. Santykių su artimaisiais refleksija motinystės tapatybės formavimosi kontekste
Gryną, nemaišytų spalvų (ypač mėlynos ir raudonos) naudojimas – emocijų raiška, emocinės pusiausvyros išlaikymas	2.1. Intuicijos stiprinimas ir įsiklausymas į vidinį pasaulį 2.2. Įgalinimas ir savęs priėmimas

3.4. Tyrimo duomenų apibendrinimas

Tyrime remtasi ne tik interviu, bet ir kūrybinių analizė, leidžiančia vizualiai atpažinti psichologinius pokyčius. Tai leidžia giliau suprasti nėsčiųjų vidinius procesus, iškelti aktualias vidines temas ir poreikius, kurie ne visada gali būti išreikšti žodžiais, tad kūryba gali būti erdvė jiems vizualizuotis. Tyrimo rezultatai atskleidė, kad grupinė dailės terapija nėštumo metu gali veikti kaip saugi emocinio palaikymo erdvė, kurioje moterys gali tyrinėti savo emocijas, jausmus ir ryšį su savimi bei motinyste.

Temos „Grupinė dailės terapija – saugi erdvė ryšiui, bendrybei ir paramai“ sąsaja su trijų tyrimo dalyvių kūryba atsiskleidė per vizualinius elementus, atspindinčius psichologinius pokyčius ir saugumo grupėje jausmą. Elzės išcentrinė kompozicija siejosi su savivokos augimu ir emociniu atsivėrimu tiek sau, tiek kitiems, Liucijos simetrija ir poros motyvas – su pusiausvyros bei artumo siekiu, o Monikos linijų dinamika perteikė vidinę transformaciją, augimą, emocinį atsivėrimą. Šis tyrimo aspektas siejasi su tyrimais, kurie pabrėžia grupinės dailės terapijos naudą nėščiosioms kaip emocinio palaikymo priemonės (Sezen & Ünsalver, 2019; Uttley et al., 2015).

Tema „Dailės raiška kaip emocinis patyrimas ir įgalinimas“ siejasi su dalyvių kūryboje pasitelkiamais kompoziciniais elementais atspindinčiais vidinius procesus. Elzė užpildydama visą erdvę ir naudodama horizontalų lapą emociškai ir fiziškai pilnai įsitraukia į kūrybinę veiklą. Liucija naudoja centrinę kompoziciją ir per simetriją siekia balanso. Monika kurdamas taip pat pasitelkia horizontalios orientacijos lapą, o neužpildyta erdvė, ir centrinė kompozicija atskleidžia poreikį gilintis į tuo metu tyrimo dalyvei aktualias temas, jas tyrinėti per susitelkimą, apmąstymus. Jausmų patyrimui ir išraiškai visos trys dalyvės pasitelkia spalvas: Elzės kūrybinuose dominuoja mėlyna spalva, kuri simboliškai moteriai siejasi su ramybe, atsipalaidavimu, jos spalvų pasirinkimas tiek spontaniškas, tiek sąmoningas. Liucijai spalvų pasirinkimas buvo svarbus ir išjaustas siekiant geriausiai savijautą atspindinčio varianto, dažniausi pasirinkimai geltona, naudota kaip gyvybingumo ir emocinio atokvėpio, laisvės patyrimo spalva, bei raudona ir geltona pasitelkta kontrastuojant ir emociškai labiau įkrautose temose. Tyrimo dalyvė Monika spalvų nesureikšmino sąmoningame lygmenyje, bet spalvų pasirinkimai suponuoja, kad jų pasirinkimas, naudojami kontrastai (mėlyna ir raudona) geriausiai atskleidavo tuo metu aktualią dalyvei temą, jausmų ambivalentiškumą, aktyvią vidinę dinamiką. Toks spalvų kaip afektų išraiškos naudojimas

dalyvių darbuose, atitinka empirinių tyrimų išvadas, kad kūrybinis procesas padeda reguliuoti emocijas ir gerina psichologinę savijautą (Savazzi et al., 2020), beidailės terapiją kaip priemonę emocijų išraiškai ir savirefleksijai (Malchiodi C., 2003).

Tema „Dailės raiška kaip kelias į motinystės ir santykių refleksiją“ sąsajose su turinio analize siejasi per naudojamų motinystės, kūno, nėštumo simboliką. Dalyvių darbuose atsiskleidė motinystės, kūno, vaisingumo, nėštumo simboliai ir atspindžiai. Elzės kūrinuose tai židiny ar duonkepė kaip gimdos metafora, gėlė-vulva kaip gimimo vartai, indai kaip kintančio kūno simbolis, siūlas, virvelė kaip virkštelė, atspindinti motinos ir vaiko ryšį. Liucijos kūryboje dominavo dvejeta, poros elementai, atspindys ryšį, santykių, didžiąją motiną, apskritimas kaip gimda, kūnas, pradžios ir pabaigos metafora. Monikos kūrinuose kūno, vaisingumo, motinystės simbolika atsiskleidė kaip naudojami indų simboliai, bangos, debesys, gausus vandens ir mėlynos spalvos kaip vaisingumo metaforos naudojimas. Nedirektyviose ir sesijose su tema, dalyvės tyrinėjo santykių su vaiku, gimdymo temas, tai siejasi su kitu dailės terapijos tyrimu atskleidusiu, kad ši veikla gali būti naudojama ir gali padėti formuoti prielaidumui tarp motinos ir dar negimusio vaiko (Camelia V. Chetu, 2015b).

Praktinė šių rezultatų reikšmė atsiskleidžia per jų pritaikomumą emocinės pagalbos nėščiosioms praktikoje – rezultatai rodo, kad grupinė dailės terapija gali būti taikoma ir yra veiksminga emocinei paramai nėštumo metu. Ši terapija yra saugi, nefarmakologinė paramos forma, padedanti nėščiosioms, kai moterys išgyvena reikšmingus fizinius, emocinius ir tapatybės pokyčius ir gali būti parama šiuo parama šiuo pokyčiu etapu.

Vienas iš pagrindinių tyrimo apribojimų – nedidelė tyrimo imtis. Tyrime dalyvavo trys moterys, visos laukėsi pirmo vaiko ir buvo paskutiniame nėštumo trimestre. Tai apriboja rezultatų pritaikomumą platesnei populiacijai. Visos tyrimo dalyvės išreiškė pozityvų požiūrį į kūrybą ir terapinį procesą, tai galėjo turėti įtakos rezultatams. Ateities tyrimuose būtų svarbu į tyrimus įtraukti daugiau skirtingų dalyvių, amžiaus, socialinio konteksto, tirti nėščiąsias skirtinguose nėštumo etapuose. Prasminga būtų ištirti ar dailės terapijos poveikis yra ilgalaikis, kaip dailės terapijos kaip emocinio palaikymo patyrimas nėštumo metu veikia motinystę jau gimus vaikus. Kiekybiniai tyrimo elementai tokio pobūdžio tyrimuose taip pat būtų papildantys ir vertingi siekiant giliau suprasti dailės terapijos poveikį nėščiosioms.

24 lentelė. Tyrimo duomenų apibendrinimas

Grupinė dailės terapija – saugi erdvė ryšiui, bendrystei ir paramai-	Dailės raiška kaip emocinis patyrimas ir įgalinimas	Dailės raiška – kelias į motinystės ir santykių refleksiją
Vizualinė struktūra atspindinti psichologinius pokyčius	Kompoziciniai sprendimai ir spalvų kaip afektų raišką atspindi vidinius procesus:	Sibolių naudojimas kūno, mootinystės reprezentacijai:
Elzė: išcentrinė kompozicija kaip auganti savivoka ir emocinis atsivėrimas	Elzė: horizontalus formatas, visos erdvės užpildymas (įsitraukimas) ir mėlyna spalva (vandens simbolis) emocijų paleidimas	Elzė: indo simbolis, židiny, gėlė, siūlai (kaip virkštelė)
Liucija: simetrija, pora, kaip emocinis atsivėrimas, emocinis augimas	Liucija: centrinė kompozicija, simetrija balansas ir geltona spalva kaip gyvybinė jėga, emocinis pakilumas	Liucija: apskritimas (gyvybės ciklas, motinystė)
Monika: linijų raiška kaip emocinis atsivėrimas, vidinė transformacija	Monika: horizontalus formatas, centrinė kompozicija su neužpildyta erdve (susitelkimas į save) ir grynos spalvos (mėlyna, raudona) – emocijų raiška, pusiausvyra	Monika: indo simbolis, vanduo ir debesys

IŠVADOS:

1) Nėštumo metu moters emocinė savijauta glaudžiai susijusi su fiziologiniais, socialiniais, tapatybės pokyčiais ir turi reikšmingą poveikį motinos ir vaisiaus gerovei. Tyrimai rodo, kad dailės terapija gali būti veiksminga pagalbos priemonė šiuo laikotarpiu. Nors tyrimų atlikta nedaug, gauti duomenys pagrindžia dailės terapijos taikymo potencialą nėštumo laikotarpiu.

2) Teminės analizės duomenys atskleidė dailės raiškos kaip emocinio palaikymo patyrimą grupinėje nėščiųjų dailės terapijoje, kurioje išryškėjo šios temos:

- Grupinė dailės terapija – saugi erdvė ryšiui, bendrystei ir paramai
- Dailės raiška kaip emocinis patyrimas ir įgalinimas
- Dailės raiška – kelias į motinystės ir santykių refleksiją

3) Dailės raiškos kaip emocinio palaikymo patyrimas atsiskleidė šiais dailės terapijos kūrinų elementais : horizontali lapo padėtis ir visos erdvės užpildymas; išcentrinė, centrinė kompozicija ir indo simbolis; įvairių dailės raiškos technikų naudojimas, mėlyna spalva (vandens, debesų simbolis); siūlo, virvelės simbolis; dvejetas, pora, simetrija; apskritimas, rutulys; geltonos ir kitos šviesios, šiltos spalvos; grynų, nemaišytų spalvų naudojimas, linijų ir taškų kompozicija; linijų judėjimas iš kairės į dešinę ir viršų; centrinė kompozicija; tuščia, pilnai neužpildyta lapo erdvė.

4) Palyginus teminės ir kūrinų analizę, išryškėjo šios sąsajos:

Grupinė dailės terapija kaip saugi erdvė ryšiui, bendrystei ir paramai sąsaja su kūrinų turinio analize yra vizualinė struktūra atspindinti psichologinius pokyčius: išcentrinė kompozicija kaip auganti savivoka ir emocinis atsivėrimas, simetrija ir poros motyvas kaip emocinis atsivėrimas ir emocinis augimas, bei linijų raiška atspindinti emocinį atsivėrimą ir vidinę transformaciją.

Dailės raiška kaip emocinis patyrimas ir įgalinimas tema atsiskleidžia per sąsają su kūrinų kompoziciniais sprendimais - horizontalus formatas ir visos erdvės užpildymas atspindi emocinį įsitraukimą, centrinė kompozicija, simetrija išreiškia balanso siekį, horizontalus formatas ir centrinė kompozicija su neužpildyta erdve rodo susitelkimą į save. Kūriniuose spalvos naudojamos kaip afekto raiška – mėlyna kaip vandens simbolis ir

emocijų paleidimas, geltona kaip gyvybinė jėga, emocinio pakilumo išraiška, grynų spalvos (mėlyna, raudona) naudojamos emocijų raiškai, pusiausvyros siekiui.

- **Dailės raiška – kelias į motinystės ir santykių refleksiją** temos sąsaja su kūrinių temine analize yra simbolių naudojimas kūno, motinystės reprezentacijose. Simboliai atspindintys kūną, nėštumą, vaisingumą kūrinuose yra indai, židiny, gėlė, siūlai kaip virkštelė, apskritimai, vanduo, mėlyna spalva.

REKOMENDACIJOS

1. Rekomenduojama teikti grupinės dailės terapijos paslaugas nėščiosioms kaip emocinės paramos ir prevencinės pagalbos priemonę nėštumo metu, siekiant sumažinti psichologinių sunkumų riziką.

2. Rekomenduojama grupinės dailės terapijos sesijas nėščiosioms, ypač esančioms paskutiniame nėštumo trimestre, organizuoti ilgesnės trukmės – iki 120 minučių, numatant galimybes pertraukoms pagal dalyvių poreikius. Tokia sesijų trukmės ir struktūros organizavimo praktika sudaro sąlygas fiziologiniams ir emociniams moterų poreikiams atliepti, užtikrina komfortą bei leidžia nepertraukiamai ir neskubotai vykti terapiniam procesui.

Literatūros sąrašas:

- Abrar, A., Fairbrother, N., Smith, A. P., Skoll, A., & Albert, A. Y. K. (2020). Anxiety among women experiencing medically complicated pregnancy: A systematic review and meta-analysis. *Birth*, 47(1), 13–20. <https://doi.org/10.1111/birt.12443>
- Abt T. (2005). *Introduction To Picture Interpretation. According to C.G. Jung* . LIVING HUMAN HERITAGE PUBLICATIONS.
- Agnė Matulaitė. (2013). *Kai „tavo kūnas išprotėja“ : įkūnytas nėštumo patyrimas*. Vilniaus Universitetas.
- Alipour, Z., Kazemi, A., Kheirabadi, G., & Eslami, A. A. (2019). Relationship Between Marital Quality, Social Support and Mental Health During Pregnancy. *Community Mental Health Journal*, 55(6). <https://doi.org/10.1007/s10597-019-00387-8>
- Alvarenga, P., & Frizzo, G. B. (2017). Stressful life events and women's mental health during pregnancy and postpartum period. *Paideia*, 27(66). <https://doi.org/10.1590/1982-43272766201707>
- Ayers, S., Sinesi, A., Meade, R., Cheyne, H., Maxwell, M., Best, C., McNicol, S., Williams, L. R., Hutton, U., Howard, G., Shakespeare, J., Alderdice, F., & Jomeen, J. (2025a). Prevalence and treatment of perinatal anxiety: diagnostic interview study. *BJPsych Open*, 11(1), 1–2. <https://doi.org/10.1192/bjo.2024.823>
- Ayers, S., Sinesi, A., Meade, R., Cheyne, H., Maxwell, M., Best, C., McNicol, S., Williams, L. R., Hutton, U., Howard, G., Shakespeare, J., Alderdice, F., & Jomeen, J. (2025b). Prevalence and treatment of perinatal anxiety: diagnostic interview study. *BJPsych Open*, 11(1), e5. <https://doi.org/10.1192/bjo.2024.823>
- Bedaso, A., Adams, J., Peng, W., & Sibbritt, D. (2021). The relationship between social support and mental health problems during pregnancy: a systematic review and meta-analysis. In *Reproductive Health* (Vol. 18, Issue 1). <https://doi.org/10.1186/s12978-021-01209-5>
- Belay, S., Astatkie, A., Emmelin, M., & Hinderaker, S. G. (2019). Intimate partner violence and maternal depression during pregnancy: A community-based cross-sectional study in Ethiopia. *PLOS ONE*, 14(7), 431–438. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0220003>
- Bogdanović, M. (2013). The number and its symbolism in ancient Greece. *Journal of Arts and Humanities (JAH)*, Volume 2(No. 6).
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp0630a>
- Breedlove, B. (2017). “Everything within a Circle Is One Thing.” *Emerging Infectious Diseases*, 23(12), 2124–2125. <https://doi.org/10.3201/eid2312.AC2312>
- Cai, S., Tan, S., Gluckman, P. D., Godfrey, K. M., Saw, S.-M., Teoh, O. H., Chong, Y.-S., Meaney, M. J., Kramer, M. S., & Gooley, J. J. (2017). Sleep Quality and Nocturnal Sleep Duration in Pregnancy and Risk of Gestational Diabetes Mellitus. *Sleep*, 40(2). <https://doi.org/10.1093/sleep/zsw058>
- Camarneiro, A. P. F., Roberto, M. S., & Justo, J. M. R. de M. (2024). Explaining maternal antenatal attachment by psychological, clinical and sociodemographic factors: a path analysis study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 24(1), 638. <https://doi.org/10.1186/s12884-024-06836-x>

- Camelia V. Chetu. (2015a). The Effects of Art-Therapy Techniques on Prenatal Maternal Fetal Attachment. *Journal of Experiential Psychotherapy*, Vol. 18, No2 (70) June 2015, 14–19.
- Camelia V. Chetu. (2015b). The Effects of Art-Therapy Techniques on Prenatal Maternal Fetal Attachment. *Journal of Experiential Psychotherapy*, 18, 14–19.
- Canlı, A., & Demirtaş, B. (2022). Prenatal Attachment and the Relationship With Body Self-Perception. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing*, 51(1), e1–e12. <https://doi.org/10.1016/j.jogn.2021.09.003>
- Cárdenas, R. A., & Harris, L. J. (2006). Symmetrical decorations enhance the attractiveness of faces and abstract designs. *Evolution and Human Behavior*, 27(1), 1–18. <https://doi.org/10.1016/j.evolhumbehav.2005.05.002>
- Çinar, M. N. (2022). The Relationship of Art Therapy to Spirituality. *Spiritual Psychology and Counseling*, 7(3), 389–408. <https://doi.org/10.37898/spc.2022.7.3.180>
- Couto-Ferreira E.M, V. L. (2018). *Cultural Constructions of the Uterus in Pre-modern Societies, Past and Present* (Couto-Ferreira E.M & Verderame L., Eds.). Cambridge Scholars Publishing .
- Crane, T., Buultjens, M., & Fenner, P. (2021). Art-based interventions during pregnancy to support women’s wellbeing: An integrative review. *Women and Birth*, 34(4), 325–334. <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2020.08.009>
- Dadi, A. F., Miller, E. R., Bisetegn, T. A., & Mwanri, L. (2020). Global burden of antenatal depression and its association with adverse birth outcomes: an umbrella review. *BMC Public Health*, 20(1), 2–16. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-8293-9>
- Dal Moro, A. P. M., Soecki, G., de Fraga, F. S., Petterle, R. R., & Rückl, S. Z. (2023). Fear of childbirth: prevalence and associated factors in pregnant women of a maternity hospital in southern Brazil. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 23(1), 632–640. <https://doi.org/10.1186/s12884-023-05948-0>
- Dervinytė-Bongarzoni, A., & Navickas, A. (2017). POGIMDYMINIŲ DEPRESINIŲ SUTRIKIMŲ ANKSTYVOJI DIAGNOSTIKA - EFEKTYVIOS PREVENCIJOS PAGRINDAS. *Visuomenės Sveikata*, 27(4), 31–40. <https://doi.org/10.5200/sm-hs.2017.059>
- Donovan, G. H., Derrien, M., Wendel, K., & Michael, Y. L. (2024). Old lessons for new science: How sacred-tree metaphors can inform studies of the public-health benefits of the natural environment. *Heliyon*, 10(15), 2–3. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e35111>
- Dr. Diljeet Singh. (2025). The Symbolism of Birds in the World Cultures with special reference to India. *International Journal of Multidisciplinary Research and Development* , 12(1), 57.
- Egberg Thyme, K., Wiberg, B., Lundman, B., & Graneheim, U. H. (2013). Qualitative content analysis in art psychotherapy research: Concepts, procedures, and measures to reveal the latent meaning in pictures and the words attached to the pictures. *The Arts in Psychotherapy*, 40(1), 101–107. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2012.11.007>
- Fan, Z., Yan, S., Sun, L., Cao, Z., Liu, H., Idowu, A. L., Zhu, B., & Zhang, F. (2025). Longitudinal association between sleep quality and fatigue during pregnancy: an observational cohort study. *BMC Psychiatry*, 25(1), 159–162. <https://doi.org/10.1186/s12888-025-06513-z>

- Filipeć, M., Jadanec, M., Kostović-Srzić, M., van der Vaart, H., & Matijević, R. (2018). Incidence, pain, and mobility assessment of pregnant women with sacroiliac dysfunction. *International Journal of Gynecology & Obstetrics*, 142(3), 283–287. <https://doi.org/10.1002/ijgo.12560>
- Fox J. (2023a). *Pasaulis pagal spalvą* (Vol. 350). Vaga.
- Fox J. (2023b). *Pasaulis pagal spalvą* (Vol. 350). Vaga.
- Fürst, I. (2021). Themis and Dike – Justice in Greek Myth and Tradition. *Vesnik Pravne Istorije*, 2(1), 9–39. https://doi.org/10.51204/HLH_21101A
- Gelaye, B., Rondon, M. B., Araya, R., & Williams, M. A. (2016). Epidemiology of maternal depression, risk factors, and child outcomes in low-income and middle-income countries. *The Lancet Psychiatry*, 3(10), 973–982. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(16\)30284-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(16)30284-X)
- Ghamri, R. A., Sadi, R. K. A., Eissa, G. A., Almaghrabi, S. J., Algethmi, R. A., Othman, S. S., & Ghamri, K. A. (2024). Body Image Perception and Self-Esteem among Pregnant Women in Saudi Arabia: A Cross Sectional Study. *Clinical and Experimental Obstetrics & Gynecology*, 51(5), 1–3. <https://doi.org/10.31083/j.ceog5105125>
- Golmakani, N., Shaghaghi, F., Ahmadi, Z., Gholami, M., Kamali, Z., & Mohebbi-Dehnavi, Z. (2021). Investigating the relationship between the dimensions of mindfulness and maternal attachment to the fetus during pregnancy. *Journal of Education and Health Promotion*, 10(1), 433. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_1513_20
- Haiblum-Itskovitch, S., Czamanski-Cohen, J., & Galili, G. (2018a). Emotional Response and Changes in Heart Rate Variability Following Art-Making With Three Different Art Materials. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00968>
- Haiblum-Itskovitch, S., Czamanski-Cohen, J., & Galili, G. (2018b). Emotional response and changes in heart rate variability following art-making with three different art materials. *Frontiers in Psychology*, 9(JUN). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00968>
- Holmqvist, G., Roxberg, Å., Larsson, I., & Lundqvist-Persson, C. (2017). What art therapists consider to be patient's inner change and how it may appear during art therapy. *The Arts in Psychotherapy*, 56, 45–52. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2017.07.005>
- J. E. Circlot. (2001). *A DICTIONARY OF SYMBOLS*.
- Jalal, S. M., Alsebeiy, S. H., & Alshealah, N. M. J. (2024). Stress, Anxiety, and Depression During Pregnancy: A Survey Among Antenatal Women Attending Primary Health Centers. *Healthcare*, 12(22), 2227. <https://doi.org/10.3390/healthcare12222227>
- Jalambadani, Z., Borji, A., & Bakaeian, M. (2020). Examining the effect of mindfulness-based art therapy (MBAT) on stress and lifestyle of Iranian pregnant women. *Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 40(6), 779–783. <https://doi.org/10.1080/01443615.2019.1652889>
- Jee, S. B., & Sawal, A. (2024). Physiological Changes in Pregnant Women Due to Hormonal Changes. *Cureus*, 2–10. <https://doi.org/10.7759/cureus.55544>
- Krippendorff, K. (2004). *Content Analysis: An Introduction to Its Methodology* (2nd ed.). Sage Publications.
- Ladekarl, M., de Wolff, M. G., Nøhr, E. A., Olsen, N. J., Specht, I. O., Heitmann, B. L., & Brødsgaard, A. (2022). “I would never be able to forgive myself if it ended up having consequences for the child”: A qualitative study of perceptions of stress and worries

- among healthy first-time pregnant Danish women. *Midwifery*, 112, 103421. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2022.103421>
- Lang, X., Zeng, T., Ni, S., Jiang, L., Qian, P., & Wu, M. (2024). Exploring the first-time transition to parenthood in mainland China: a qualitative study on the experiences of fathers and mothers using the transition shock model. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1249211>
- Lebedeva L. (2013). *Dailės terapija: teorija ir praktika*. Žmogaus psichologijos studija.
- Lee I.F. (2019). *Džiaugsmingai* (Vol. 374).
- Linde, K., Lehnig, F., Nagl, M., Stepan, H., & Kersting, A. (2022). Course and prediction of body image dissatisfaction during pregnancy: a prospective study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 22(1), 2–10. <https://doi.org/10.1186/s12884-022-05050-x>
- Liu, C. H. (1997). Symbols: Circles and Spheres Represent the Same Referents. *Metaphor and Symbol*, 12(2), 135–147. https://doi.org/10.1207/s15327868ms1202_3
- LIZA D.HINZ. (2020). *Expressive Therapies Continuum A Framework for Using Art in Therapy Second Edition*.
- Makin, A. D. J., Pecchinenda, A., & Bertamini, M. (2012). Implicit affective evaluation of visual symmetry. *Emotion*, 12(5). <https://doi.org/10.1037/a0026924>
- Malchiodi C. (2003). *Handbook of Art Therapy* (The Guilford Press, Ed.). New York: The Guilford Press.
- Martín-Sánchez, M. B., Martínez-Borba, V., Catalá, P., Osma, J., Peñacoba-Puente, C., & Suso-Ribera, C. (2022a). Development and psychometric properties of the maternal ambivalence scale in spanish women. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 22(1), 625. <https://doi.org/10.1186/s12884-022-04956-w>
- Martín-Sánchez, M. B., Martínez-Borba, V., Catalá, P., Osma, J., Peñacoba-Puente, C., & Suso-Ribera, C. (2022b). Development and psychometric properties of the maternal ambivalence scale in spanish women. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 22(1), 625. <https://doi.org/10.1186/s12884-022-04956-w>
- McNamara, J., Risi, A., Bird, A. L., Townsend, M. L., & Herbert, J. S. (2022a). The role of pregnancy acceptability in maternal mental health and bonding during pregnancy. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12884-022-04558-6>
- McNamara, J., Risi, A., Bird, A. L., Townsend, M. L., & Herbert, J. S. (2022b). The role of pregnancy acceptability in maternal mental health and bonding during pregnancy. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 22(1), 267. <https://doi.org/10.1186/s12884-022-04558-6>
- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 1–9. <https://doi.org/10.1037/emo0000703>
- Medina, N. Y., Edwards, R. C., & Hans, S. L. (2025). Young mothers' prenatal attachment and later attachment-related representations of their young children. *Infant Mental Health Journal: Infancy and Early Childhood*. <https://doi.org/10.1002/imhj.22162>
- Miller, E. S., Metz, T., Moore Simas, T. A., Hoffman, M. C., Byatt, N., & Roussos-Ross, K. (2023). Treatment and Management of Mental Health Conditions during Pregnancy and Postpartum: ACOG Clinical Practice Guideline No. 5. *Obstetrics and Gynecology*, 141(6). <https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000005202>
- Morin, A. (2024). Implications of mirror self-recognition for self-awareness. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, 11(3), 406–414. <https://doi.org/10.1037/cns0000270>

- Naaz, A., & Muneshwar, K. N. (2023). How Maternal Nutritional and Mental Health Affects Child Health During Pregnancy: A Narrative Review. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.48763>
- O'Connell, M. A., Leahy-Warren, P., Khashan, A. S., Kenny, L. C., & O'Neill, S. M. (2017). Worldwide prevalence of tocophobia in pregnant women: systematic review and meta-analysis. *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica*, 96(8), 907–920. <https://doi.org/10.1111/aogs.13138>
- Pecchinenda, A., Bertamini, M., Makin, A. D. J., & Ruta, N. (2014). The Pleasantness of Visual Symmetry: Always, Never or Sometimes. *PLoS ONE*, 9(3), e92685. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0092685>
- Perrykkad, K., O'Neill, R., & Jamadar, S. D. (2024). Sense of self in first-time pregnancy. *Npj Women's Health*, 2(1), 1–4. <https://doi.org/10.1038/s44294-024-00018-y>
- Pitaloka, D., & Muhid, A. (2025). Exploration of Expression using Mixed Media as a Medium for Emotional Therapy: A Literature Review. *International Journal of Innovative Science and Research Technology*, 844–853. <https://doi.org/10.38124/ijisrt/25apr508>
- Pritschet, L., Taylor, C. M., Cossio, D., Faskowitz, J., Santander, T., Handwerker, D. A., Grotzinger, H., Layher, E., Chrastil, E. R., & Jacobs, E. G. (2024a). Neuroanatomical changes observed over the course of a human pregnancy. *Nature Neuroscience*, 27(11), 2253–2260. <https://doi.org/10.1038/s41593-024-01741-0>
- Pritschet, L., Taylor, C. M., Cossio, D., Faskowitz, J., Santander, T., Handwerker, D. A., Grotzinger, H., Layher, E., Chrastil, E. R., & Jacobs, E. G. (2024b). Neuroanatomical changes observed over the course of a human pregnancy. *Nature Neuroscience*, 27(11), 2253–2260. <https://doi.org/10.1038/s41593-024-01741-0>
- Qian, J., Sun, S., Wang, M., Sun, X., & Yu, X. (2023). Art-based interventions for women's mental health in pregnancy and postpartum: A meta-analysis of randomised controlled trials. In *Frontiers in Psychiatry* (Vol. 14). <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1112951>
- Roddy Mitchell, A., Gordon, H., Atkinson, J., Lindquist, A., Walker, S. P., Middleton, A., Tong, S., & Hastie, R. (2023). Prevalence of Perinatal Anxiety and Related Disorders in Low- and Middle-Income Countries. *JAMA Network Open*, 6(11), e2343711. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2023.43711>
- Rogers, A., Obst, S., Teague, S. J., Rossen, L., Spry, E. A., MacDonald, J. A., Sunderland, M., Olsson, C. A., Youssef, G., & Hutchinson, D. (2020). Association between Maternal Perinatal Depression and Anxiety and Child and Adolescent Development: A Meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 174(11). <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2020.2910>
- Sabrina PY. (2020). Threads of Life. The Golden Age Midwife amidst Cloth, Tissue and Antique Deities of Fate . *Avisos de Viena, Issue 0* , 20–27.
- Samra, A., & Dryer, R. (2024). Problematic social media use and psychological distress in pregnancy: The mediating role of social comparisons and body dissatisfaction. *Journal of Affective Disorders*, 361, 702–711. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.06.057>
- Sanghavi, M., & Rutherford, J. D. (2014). Cardiovascular Physiology of Pregnancy. *Circulation*, 130(12), 1003–1008. <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.114.009029>
- Savazzi, F., Isernia, S., Farina, E., Fioravanti, R., D'Amico, A., Saibene, F. L., Rabuffetti, M., Gilli, G., Alberoni, M., Nemni, R., & Baglio, F. (2020). “Art, Colors, and

- Emotions” Treatment (ACE-t): A Pilot Study on the Efficacy of an Art-Based Intervention for People With Alzheimer’s Disease. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01467>
- Sedov, I. D., Cameron, E. E., Madigan, S., & Tomfohr-Madsen, L. M. (2018). Sleep quality during pregnancy: A meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 38, 168–176. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2017.06.005>
- Sezen, C., & Ünsalver, B. Ö. (2019). Group art therapy for the management of fear of childbirth. *The Arts in Psychotherapy*, 64, 9–19. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2018.11.007>
- Sharifpour, L., Askarizadeh, G., & Bagheri, M. (2023). Investigating the Effectiveness of Art Therapy Based on Painting on Sleep Quality of Pregnant Women. *Journal of Research and Health*, 13(2). <https://doi.org/10.32598/JRH.13.2.2062.1>
- Smorti, M., Mauri, G., Carducci, A., Andreol, A., & Bonassi, L. (2023). Prenatal Mental Representations in Italian First-Time Mothers Before and During the COVID-19 Pandemic: A Study with Interviews on Maternal Representations During Pregnancy. *Maternal and Child Health Journal*, 27(4), 711–718. <https://doi.org/10.1007/s10995-022-03573-5>
- Snir, S., & Regev, D. (2013). A dialog with five art materials: Creators share their art making experiences. *The Arts in Psychotherapy*, 40(1), 94–100. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2012.11.004>
- Spinoni, M., Singh Solorzano, C., & Grano, C. (2023). A prospective study on body image disturbances during pregnancy and postpartum: the role of cognitive reappraisal. *Frontiers in Psychology*, 14, 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1200819>
- Stuckey, H. L., & Nobel, J. (2010). The Connection Between Art, Healing, and Public Health: A Review of Current Literature. *American Journal of Public Health*, 100(2), 254–263. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2008.156497>
- Uttley, L., Stevenson, M., Scope, A., Rawdin, A., & Sutton, A. (2015). The clinical and cost effectiveness of group art therapy for people with non-psychotic mental health disorders: A systematic review and cost-effectiveness analysis. *BMC Psychiatry*, 15(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-015-0528-4>
- Wahlbeck, H., Kvist, L. J., & Landgren, K. (2020). Art Therapy and Counseling for Fear of Childbirth: A Randomized Controlled Trial. *Art Therapy*, 37(3). <https://doi.org/10.1080/07421656.2020.1721399>
- Ward, B. A. (2017). Pregnancy-Related Sleep Disturbances and Sleep Disorders. In *Clinical Handbook of Insomnia* (pp. 159–180). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-41400-3_9
- Waxman, A. G. (1990). Navajo childbirth in transition. *Medical Anthropology*, 12(2), 187–206. <https://doi.org/10.1080/01459740.1990.9966021>
- Webb, R., Bond, R., Romero-Gonzalez, B., Mycroft, R., & Ayers, S. (2021). Interventions to treat fear of childbirth in pregnancy: a systematic review and meta-analysis. *Psychological Medicine*, 51(12), 1964–1977. <https://doi.org/10.1017/S0033291721002324>

PRIEDAI

Priedas Nr. 1

Dailės terapijos sesijų planas

Sesijos Nr.	Data	Tema, užsiėmimo tikslas ir priemonės
1.	2024 m. spalio 17 d.	Aš kaip herbas. Tikslas: susipažinti grupėje, prisistatyti, patyrinėti skirtingas dailės priemones. Užsiėmimo priemonės: įvairios kreidelės, pieštukai, flomasteriai, akvarelė, guašas, A4 lapas
2.	2024 m. spalio 24 d.	Kūnas. Tikslas: patyrinėti santykį su kūnu nėštumo metu. Užsiėmimo priemonė molis.
3.	2024 m. spalio 31 d.	Jausmai. Tikslas : kūryba be išankstinio planavimo. Priemonė : tušas, laisvai pasirenkamas dydžio lapas
4.	2024 m. lapkričio 7 d.	Komforto zona. Tikslas : resursų ir saugumo paieška. Priemonė : žurnalų iškarpos. Laisvai pasirenkamas dydžio lapas
5.	2024 m. lapkričio 14 d.	Judesys. Tikslas : laisvo, atpalaiduojančio judesio paieška, intuityvi kūryba. Priemonės : skystos priemonės : guašas, tempera, akvarelė, tušas, A2 lapas, 3 A4 lapai
6.	2024 m. lapkričio 21 d.	Lopšinė. Tikslas : ryšio kūrimas su vaiku per lopšinės vizualizaciją, savo ankstyvųjų patirčių ir jų persmąstymas. Priemonės : tekstilė, siūlai, klėjai, žirklys. Laisvai pasirenkamas dydžio lapas.
7.	2024 m. lapkričio 28 d.	Laisva tema, trys kūriniai pasirinktomis priemonėmis, laisvai pasirenkamas dydžio lapas. Tikslas : intuityvi kūryba, remiantis vidiniais impulsais, savo poreikių atliepimas.
8.	2024 m. gruodžio 5 d.	Pasiruošimas gimdymui. Tikslas : pasiruošti gimdymui per vizualizaciją ir grupės palaikymą. Laisvai pasirenkamos priemonės, lapo dydis.
9.	2024 m. gruodžio 12 d.	Saugumas. Tikslas: patyrinėti asmeninį saugumo jausmą ir saugių santykių patirtį, išsiklausyti į tai, ką reiškia jaustis saugiai. Laisvai pasirenkamos priemonės, lapo dydis.
10.	2024 m. gruodžio 19 d.	Atsisveikinimas. Tikslas : apibendrinti visų dailės terapijos sesijų patyrimą. Laisvai pasirenkamos priemonės, lapo dydis.

TYRIMO DALYVIO SUTIKIMO DALYVAUTI TYRIME FORMA

Patvirtinu, kad esu supažindintaa su tyrimo projektu ir man buvo paaiškintas mano dalyvavimo tyrime tikslas.

Sutinku savanoriškai dalyvauti tyrime ir esu informuota, kad galiu bet kuriu metu, be papildomo paaiškinimo, nutraukti dalyvavimą tyrime.

Man užtikrinta, kad tyrimo metu gauta informacija bus naudojama tik tyrimui ir jo ataskaitai, nebus atskleista mano tapatybė, bus išsaugotas mano, kaip tyrimo dalyvės, konfidencialumas.

Pasirašydama šį sutikimą aš neatsisakau savo įstatyminių teisių.

Savanoriškai sutinku dalyvauti tyrime

_____ (parašas)

Aš, Vilniaus universiteto, medicinos fakulteto, menų (dailės) terapijos studentė Erika Rožanskienė pasirašydama patvirtinu, kad tyrimo apie dailės raiškos kaip emocinio palaikymo patyrimą grupinėje nėščiųjų dailės terapijoje dalyvei, kuris (-i) pasirašo šią formą parašu, pateikiau visą informaciją apie tyrimą ir ji suvokia dalyvavimo šiame tyrime pobūdį.

_____ (parašas)

Priedas Nr. 3

Pusiau struktūruoto interviu klausimai:

Pagrindinis klausimas buvo: Papasakok, prašau, apie savo dailės terapijos patyrimą.

Papildantys:

- 1) Kas tau asmeniškai buvo reikšminga?
- 2) Kaip jauteisi užsiėmimų metu?
- 3) Ką jausdavai kūne užsiėmimų metu?
- 4) Kaip jauteisi grupėje užsiėmimu metu?
- 5) Koks vaizdinys iškyla pagalvojus apie dalyvavimą dailės terapijos sesijose?
- 6) Gal nori pasidalinti kuo nors ko nepasakei grupėje ir būtų svarbu pasakyti dabar?