

**VILNIAUS UNIVERSITETO MEDICINOS FAKULTETAS**  
**IR**  
**LIETUVOS MUZIKOS IR TEATRO AKADEMIJA**

Menų terapijos (Dailės terapijos specializacijos)  
antrosios pakopos (magistrantūros) studijų  
Baigiamasis darbas

**Vieništumo jausmą išgyvenančių paauglių merginų savęs pažinimas dailės terapijos procese**  
**Self-Knowledge of Adolescent Girls Experiencing Loneliness in the Process of Art Therapy**

Ingrida Vetloviene

Darbo vadovas

doc. dr. Rima Breidokienė

Konsultantas

lekt. Dovilė Jankauskienė

Mokslo tiriamojo darbo įteikimo data \_\_\_\_\_

(pildo atsakingas Katedros/Klinikos darbuotojas)

Registracijos Nr. \_\_\_\_\_

(pildo atsakingas Katedros/Klinikos darbuotojas)

Studento elektroninio pašto adresas ingrida.vetloviene @stud.mf.vu.lt

2025

## **TURINYS**

|                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------|----|
| <b>SĄVOKOS</b> .....                                             | 3  |
| <b>SANTRAUKA</b> .....                                           | 4  |
| <b>1. LITERATŪROS APŽVALGA</b> .....                             | 8  |
| 1.1 Paauglystės raidos aspektai .....                            | 8  |
| 1.2 Paauglystės raidos uždaviniai .....                          | 9  |
| 1.3 Vieništumas paauglystėje.....                                | 12 |
| 1.4 Vieništumo jausmą paauglystėje įtakojantys veiksniai.....    | 13 |
| 1.4 Dailės terapijos taikymas dirbant su paaugliais.....         | 16 |
| <b>2. EMPIRINIS TYRIMAS</b> .....                                | 23 |
| 2.1 Tyrimo metodologija .....                                    | 23 |
| 2.1.1 Tyrimo organizavimas ir eiga .....                         | 24 |
| 2.1.2 Tyrimo etika.....                                          | 26 |
| 2.1.3 Dailės terapijos programa ir jos pagrindimas .....         | 26 |
| 2.1.4 Tyrimo metodai.....                                        | 29 |
| 2.1.5 Teminė analizė .....                                       | 29 |
| 2.1.6 Piešinių analizė .....                                     | 30 |
| 2.2 Tyrimo rezultatai.....                                       | 31 |
| 2.2.1 Teminės analizės rezultatai .....                          | 31 |
| 2.2.2 Piešinių analizės rezultatai ir aptarimas.....             | 48 |
| 2.2.2.1 Vakarės piešinių analizė.....                            | 48 |
| 2.2.2.2 Saulės piešinių analizė.....                             | 54 |
| 2.2.2.3 Monikos piešinių analizė .....                           | 59 |
| 2.2.2.3 Bendro piešinio analizė .....                            | 65 |
| 2.2.2.4 Temų sąsajos dalyvių teminėje ir piešinių analizėje..... | 67 |
| 2.3 Tyrimo rezultatų apibendrinimas ir diskusija .....           | 73 |
| <b>IŠVADOS</b> .....                                             | 78 |
| <b>REKOMENDACIJOS</b> .....                                      | 79 |
| <b>LITERATŪROS SĄRAŠAS</b> .....                                 | 80 |
| <b>PRIEDAI</b> .....                                             | 85 |

## SĄVOKOS

**Vienišumas** - asmeninė patirtis, lydima skausmingų ar neigiamų emocijų. Bagdonas vienišumą apibrėžia, kaip neigiamą emocinę būseną, stiprų tuštumos ir atskirties nuo kitų žmonių išgyvenimą (Bagdonas, 2019).

**Tapatumas** – tai dinamiškas procesas, kuris paauglystėje pasiekia esminį vystymosi tašką. Jo formavimasis vyksta per savęs tyrinėjimą, eksperimentavimą su skirtingais vaidmenimis ir priklausymo socialinėms grupėms patirtis (Marcia, 1980).

**Paauglystė** – tai pereinamasis žmogaus raidos laikotarpis tarp vaikystės ir suaugystės, apimantis biologinius, psichologinius, kognityvinius ir socialinius pokyčius. Šiuo etapu vyksta spartus fizinis brendimas, tapatumo formavimasis, savivokos plėtra, didėjantis savarankiškumas ir ryškėjantys tarpasmeniniai santykiai (Santrock, 2018)

## SANTRAUKA

Baigiamajame darbe buvo aptariama vienišumo jausmo patyrimo paauglystėje tema, kuri yra itin aktuali dėl augančio šio reiškinio paplitimo ir neigiamų psichologinių pasekmių. Šiame darbe grupinė dailės terapija kaip neverbalinis saviraiškos metodas suteikė galimybę tyrinėti paauglių merginų vidinį pasaulį per kūrybą, kaip vieną iš būdų mažinti vienišumo patirtį. Šis tyrimas gali padėti giliau suprasti, kaip vienišumą patiriančios merginos išgyvena savęs pažinimo procesą dailės terapijoje, pasitelkiant skirtingus, tačiau tarpusavyje papildančius kokybinius metodus. **Tyrimo tikslas** – atskleisti paauglių merginų, išgyvenančių vienišumo jausmą, savęs pažinimo patirtis dailės terapijos procese. **Tyrimo dalyvės** – trys 16 – 17 m. paauglės merginos, išgyvenančios vienišumo jausmą. **Tyrimo uždaviniai:** Iškelti trys tyrimo uždaviniai: apžvelgti mokslinę literatūrą apie paauglių raidos etapus, tapatybės formavimosi ypatumus, vyresnių paauglių vienišumo atsiradimo priežastis; apžvelgti dailės terapijos taikymo galimybes paaugliams, išgyvenantiems vienišumo jausmą; atskleisti merginų savęs pažinimo patyrimą dailės terapijos procese, remiantis kokybine temine ir kūrinų analizėmis. **Naudoti tyrimo metodai:** duomenys surinkti pasitelkiant tyrėjos stebėjimo užrašus, pusiau struktūruotus interviu bei piešinius; duomenų analizei pasirinktas kokybinis tyrimo metodas teminė analizė ir piešinių analizė, naudojant piešinių formaliųjų elementų analizės metodą. **Tyrimo rezultatai ir išvados:** Teminė ir piešinių analizė atskleidė, kad kiekvienos tyrimo dalyvės išgyvenimai, vidinės būsenos ir tapatumo paieškos atsiskleidė kompleksiskai – tiek verbalinėje refleksijoje, tiek vaizdinėje raiškoje. Piešiniuose vaizduojami simboliai, formaliųjų elementų pasirinkimai glaudžiai susiję su interviu metu išsakytomis mintimis, jausmais ir potyriais. Empiriniai duomenys patvirtina, kad dailės terapija, ypač grupinėje aplinkoje, yra veiksminga priemonė mažinant vienišumo jausmą ir stiprinant savęs pažinimą paauglėms merginoms. Teminė ir vizualinė analizė parodė, kad visos tyrimo dalyvės patyrė teigiamų pokyčių – sumažėjo vienišumo jausmas, sustiprėjo emocijų atpažinimas, pasitikėjimas savimi ir tapatumo suvokimas.

**Raktiniai žodžiai:** vienišumo jausmas paauglystėje, grupinė dailės terapija, kokybinis tyrimas, kūrybinė raiška, raidos uždaviniai.

## ABSTRACT

This thesis explores the experience of loneliness during adolescence, a particularly relevant topic due to its growing prevalence and negative psychological consequences. In this study, group art therapy, as a non-verbal method of self-expression, provided an opportunity to explore the inner world of adolescent girls through creative processes as a way to reduce the experience of loneliness. The research aims to gain a deeper understanding of how girls experiencing loneliness engage in the process of self-discovery through art therapy, using various yet complementary qualitative methods.

**The aim of the study** is to reveal the self-awareness experiences of adolescent girls who are going through loneliness, within the context of art therapy.

**Participants:** Three adolescent girls aged 16–17 who experience feelings of loneliness.

**Research objectives:**

1. To review scientific literature on adolescent developmental stages, identity formation, and the causes of loneliness among older adolescents.
2. To examine the applicability of art therapy for adolescents experiencing loneliness.
3. To uncover the girls' experiences of self-discovery through art therapy, based on thematic analysis and the analysis of their creative work.

**Methods:** Data were collected using the researcher's observation notes, semi-structured interviews, and drawings. For data analysis, a qualitative thematic analysis and drawing analysis were used, applying the Formal Elements Art Therapy Scale (FEATS) method.

**Results and conclusions:** Thematic and drawing analysis revealed that the experiences, inner states, and identity exploration of each participant manifested in a complex way—both through verbal reflection and visual expression. The symbols and formal elements used in the drawings were closely related to the thoughts, feelings, and experiences expressed during interviews. The empirical data support the conclusion that art therapy particularly in a group setting—is an effective tool for reducing feelings of loneliness and strengthening self-awareness among adolescent girls. The thematic and visual analyses showed that all participants experienced positive changes: a decrease in loneliness, improved emotional recognition, increased self-confidence, and a clearer sense of identity.

**Keywords:** loneliness in adolescence, group art therapy, qualitative research, creative expression, developmental tasks

## IVADAS

Paauglystėje vienišumo jausmas patiriamas dažniau nei vaikystėje, pilnametystėje ar vyresniame amžiuje (Jefferson, 2023), nes šiuo metu vyksta reikšmingi psichosocialiniai pokyčiai, tapatybės formavimasis, tampa svarbūs santykiai su bendraamžiais, vyksta lūkesčių, vaidmenų ir santykių kaita. Tai patvirtino tyrime Eccles ir kiti, kuriame taip pat nustatė, kad nuo 1995–1997 m. iki 2017–2019 m. laipsniškai didėjo vienišumo paplitimas tarp 16–19 metų mergaičių ir berniukų, tačiau iš viso didžiausias paplitimas buvo tarp 16–19 metų merginų (Eccles et al., 2020).

Dažnai vienišumas siejasi su savęs, kaip nemylimo bei nesvarbaus asmens suvokimu (Rokach, 2018), todėl galima iškelti savivertės ir savęs suvokimo klausimus per savęs pažinimą. Nustatyta, kad paauglių vienišumas yra susijęs su neigiamais socialiniais santykiais mokykloje ir namuose: socialinių ryšių stoka, sunkumai užmezgant kontaktus, patyčios, atstūmimas. Labai svarbus savęs suvokimo ir emocijų raiškos komponentas. Kupersmidt ir kiti (1999 cit. iš Kupersmidt, Rotenberg & Hymel, 1999, p. 264) nuomone, paauglių vienišumo jausmas gali būti susijęs su dažnai patiriamais neatitikimais tarp idealaus ir tikrojo savęs, ypač socialinėse situacijose, kuriose svarbus priėmimas ir pripažinimas – pavyzdžiui, kuriant artimą draugystę, siekiant būti priimtam bendraamžių grupėje ar pelnyti svarbių suaugusiųjų, tokių kaip mokytojai, pritarimą (Kupersmidt et al., 1999).

Vienišumą taip pat stiprina nepatenkinti emociniai santykiai šeimoje – kai paauglys nesijaučia priimtas, saugus ir suprastas. Tai susiję su tėvų elgesiu, sąmoningumu ir jų emocinėmis būsenomis (Rotenberg and Hyme, 1999). Paaugliai, augantys nedarniose šeimose ar patiriantys tėvų skyrybas, jaučia didesnę atskirtį ir vienišumą, lydimą nerimo, baimės, pykčio ir kaltės jausmo.

Pasaulio sveikatos organizacija atkreipė dėmesį, kad vienišumas turi didžiulį neigiamą poveikį psichinei ir fizinei žmonių sveikatai, trumpina gyvenimo trukmę (World Health Organization, 2023). Tarptautinio HBSC tyrimo, atlikto 2022 m. Lietuvos vaikų ir paauglių vienišumo, saviveiksmingumo rodikliai yra žemiau Europos šalių vidurkio, šalia to, vis daugiau paauglių turi psichosomatinių nusiskundimų (Health behaviour in School-aged children Lietuva, 2022). Nustatyta, kad vienišumas yra reikšmingas paauglių savižudybės rizikos veiksnys ir gali sukelti ilgalaikius psichikos sveikatos sutrikimus suaugusiame amžiuje (Hosozawa et al., 2022).

Moon teigia, kad paauglystės laikotarpyje ypatingai naudinga dailės terapija, nes šis amžiaus tarpsnis yra kūrybiškiausias ir paaugliams labai svarbu ugdyti ir išreikšti savo individualumą (Moon, 1999). Dailės terapija, pasitelkdama neverbalinę raišką per kūrybinius procesus, gali padėti paaugliams saugiai išreikšti emocijas, tyrinėti savo vidinius išgyvenimus ir stiprinti savęs suvokimą.

## **Temos aktualumas ir naujumas**

Vieništumo patirties analizė paauglystėje yra itin aktuali dėl augančio šio reiškinio paplitimo ir neigiamų psichologinių pasekmių jauniems žmonėms, todėl būtina ieškoti veiksmingų emocinės pagalbos būdų. Dailės terapija kaip neverbalinis saviraiškos metodas suteikia galimybę tyrinėti paauglių vidinį pasaulį ne žodžiais, o per kūrybą, todėl ši sritis vis dar išlieka mažai tyrinėtą, ypač kalbant apie vieništumo jausmą išgyvenančių merginų savęs pažinimą. Tyrimo naujumas atsiskleidžia pasirinktame dailės terapijos proceso fokusavime į savęs pažinimą kaip vieną iš būdų mažinti vieništumo patirtį.

Šis tyrimas galėtų padėti giliau suprasti, kaip vieništumą išgyvenančios merginos patiria save dailės terapijos procese, pasitelkiant skirtingus, bet vienas kitą papildančius kokybinius metodus. Pasirinkau tirti paaugles merginas, nes, kaip tyrimai rodo, paauglystėje merginos jautriau reaguoja į tarpasmeninius sunkumus, dažniau patiria psichologinį spaudimą ir stipriau išgyvena socialinę izoliaciją (Twenge et al., 2021; Hang et al., 2023). Šie veiksniai gali lemti ilgai trunkantį vieništumą ir neigiamai veikti psichinę sveikatą. Teminė analizė galėtų išryškinti merginų išgyvenamų patirčių ir savęs suvokimo temas, atskleidžiant vidinius emocinius procesus, o piešinių formaliųjų elementų analizė – suteiktų galimybę matyti, kaip šios patirtys reiškėsi per meninius sprendimus: kompoziciją, spalvų pasirinkimą, linijų pobūdį, erdvės užpildymą, simboliką ir kt.

Šiam tyrimui atlikti buvo pasirinkta grupinės dailės terapijos forma, nes pasak Malchiodi, grupinė dailės terapija vieništumą išgyvenantiems paaugliams suteikia galimybę patirti priklausymo, bendrystės ir priėmimo jausmą, kuris yra esminis mažinant vieništumą (Malchiodi, 2012). Dalyvaudami grupėje paaugliai gali matyti, kad kiti išgyvena panašius jausmus, dalijasi patirtimis, o tai padeda sumažinti izoliacijos jausmą ir sustiprinti socialinius ryšius (Moon, 2010). Šio tyrimo tikslinė grupė, 16–17 metų paauglės, patiriančios vieništumo jausmą, gali per grupinę dailės terapiją ne tik atrasti saugų būdą išreikšti sunkiai žodžiais išsakomus jausmus, bet ir geriau save pažinti, stiprinant tapatybės suvokimą, ugdant savivertę ir kuriant pozityvesnį ryšį su savimi ir aplinka.

**Tyrimo objektas** – paauglių merginų, išgyvenančių vieništumo jausmą, savęs pažinimo patyrimas dailės terapijos proceso metu.

**Tyrimo tikslas** - atskleisti paauglių merginų, išgyvenančių vieništumo jausmą, savęs pažinimo patirtis dailės terapijos procese.

**Tyrimo metodai:** kokybinis tyrimas, teminė analizė ir kūrinių analizė remiantis kūrinių formaliųjų elementų analizės būdu.

**Tyrimo uždaviniai:**

1. Apžvelgti mokslinę literatūrą apie paauglių raidos etapus, tapatybės formavimosi ypatumus, vyresnių paauglių vienišumo atsiradimo priežastis.
2. Apžvelgti dailės terapijos taikymo galimybes paaugliams, išgyvenantiems vienišumo jausmą.
3. Atskleisti merginų savęs pažinimo patyrimą dailės terapijos procese, remiantis kokybine temine ir kūrinių analizėmis.

**Tyrimo tipas** – kokybinis tyrimas.

**Teoriniai ir empiriniai metodai:**

1. Mokslinės literatūros analizė,
2. Kokybinė teminė analizė;
3. Piešinių analizė;

Tyrimas atliktas 2024 m. gruodžio mėn. - 2025 m. kovo mėn. Vilniaus universiteto Dailės terapijos magistrantūros programos studijų patalpose. Tyrime dalyvavo 16–17 metų amžiaus merginos, išgyvenančios vienišumo jausmą. Tyrimas vyko 12 grupinės dailės terapijos užsiėmimų ciklo metu.

**Darbo struktūra.** Darbą sudaro dvi pagrindinės dalys: teorinė ir empirinė. Pirmojoje dalyje pateikiama literatūros apžvalga apie paauglystės raidos aspektus ir uždavinius, vienišumą paauglystėje įtakančius veiksnius ir dailės terapijos taikymą dirbant su paaugliais. Antrojoje dalyje pristatomas kokybinis tyrimas, atlikta kokybinių duomenų analizė, apimanti teminės analizės ir piešinių analizės rezultatus. Darbo apimtis 115 puslapių (įskaitant darbe pateiktus priedus), rengiant darbą remtasi 63 moksliniu šaltiniu. Atliekant šį darbą buvo pasitelktas dirbtinis intelektas (OpenAI „ChatGPT“) kaip pagalbinė priemonė informacijos sisteminimui. Jis buvo naudojamas apibendrinant sudėtingesnius tekstus, atliekant kalbos stiliaus, gramatikos ir rišlumo korekcijas. Visais atvejais rezultatai buvo tikrinami ir koreguojami tyrėjos, užtikrinant turinio tikslumą bei akademinį pagrįstumą.

## 1. LITERATŪROS APŽVALGA

### 1.1 Paauglystės raidos aspektai

Paauglystė yra jautrus gyvenimo tarpsnis, kai pereinama iš vaikystės į jauno suaugusio žmogaus gyvenimo etapą. Šiame raidos etape paaugliai patiria reikšmingų pasikeitimų, sumaišties, atradimų įvairiose gyvenimo srityse. Tuo pačiu metu vyksta fizinis brendimas, vystosi pažintiniai gebėjimai, vyksta pokyčiai socialinėje aplinkoje, šeimoje, bendraamžių santykiuose, formuojasi tapatybė. Dažniausiai paauglystė skirstoma į tris etapus: ankstyvąją paauglystę nuo 11-12 iki 14 metų, viduriniąją

paauglystę – nuo 14 iki 16 metų ir vėlyvąją paauglystę – nuo 16 iki 18-19 metų (Žukauskienė, 2012). Naujausiuose literatūros šaltiniuose raidos tyrinėtojai paauglystės amžiaus ribas praplečia nuo 10 iki 24 metų (Sawyer et al., 2018; González-Cabrera et al., 2022; Prince et al., 2023).

Ankstyvosios paauglystės metu vyksta fiziniai kūno pokyčiai, hormoniniai pokyčiai, lemiantys pirminių ir antrinių lytinių požymių atsiradimą. Šie pokyčiai įtakoja paauglių emocijas ir elgesį, padidėja jautrumas, nerimas. Šiame laikotarpyje pradedama mąstyti abstrakčiau ir kritiškiau, gebama apdoroti sudėtingesnę informaciją, logiškai samprotauti ir laisviau diskutuoti (Žukauskienė, 2012; Bailen et al., 2019). Paaugliai pradeda tyrinėti ir ieškoti atsakymų kas jie yra ir kas su jais vyksta. Savęs samprata yra svarbi pradedant formuotis asmens tapatybei (Onetti et al., 2019).

Vidurinės paauglystės laikotarpyje toliau vyksta pokyčiai, susiję su biologiniais procesais, kurie gali turėti įtakos paauglių nuotaikoms ir elgesiui. Atsiranda nepriklausomumo poreikis, todėl paaugliai pradeda mažiau bendrauti su savo tėvais ir daugiau bendrauti su bendraamžiais. Šeimos vaidmuo gali tapti mažiau reikšmingas. Atsiranda stiprus poreikis būti priimtam ir pripažintam tarp bendraamžių. Paaugliai šiame etape labiau save analizuoja, reflektuoja, išbando įvairius vaidmenis, siekdami rasti savo vietą visuomenėje ir taip prisideda prie tapatybės ir individualių vertybių bei gyvenimo tikslų formavimosi (Bailen et al., 2019).

Vėlyvosios paauglystės etape baigia formuotis fizinis kūnas ir lytinio brendimo procesai. Tačiau kai kurie fiziologiniai pokyčiai vis dar vyksta. Smegenų pilkoji masė didėja iki brendimo pabaigos, o kaktinė sritis baigia formuotis 25 – 30 metais. Priekinė smegenų žievės dalis yra atsakinga už sprendimų priėmimą ir impulsų kontrolę, vystymąsi (Steinberg, 2016; Žukauskienė, 2012). Tai laikotarpis, kai paaugliai pradeda vis labiau integruotis į suaugusiųjų gyvenimą, atsiranda didesnis atsakomybės už savo veiksmus ir sprendimus jausmas. Santykiai su tėvais tampa vis labiau lygiaverčiai. Šiame etape baigiasi formuotis paauglio tapatybė, pradedama aiškiai suprasti savo vietą pasaulyje, kas jis yra ir kokie jo gyvenimo tikslai. Auga emocinis stabilumas, o streso įveikos gebėjimai yra didžiausi, lyginant su ankstesniais etapais (Žukauskienė, 2012).

## **1.2 Paauglystės raidos uždaviniai**

Nuoseklaus tapatumo formavimasis yra vienas svarbiausių paauglystės užduočių. Tapatumas ir vienišumo išgyvenimas paauglystės laikotarpyje yra glaudžiai susijęs, nes abu reiškiniai tiesiogiai veikia paauglio psichosocialinę savijautą, gebėjimą kurti ryšius ir suvokti save kaip unikalią, vertingą asmenybę. Šį ryšį pagrindžia E. Eriksono nuomonė, kad nuoseklus tapatumo jausmo ugdymas yra

pagrindinė paauglystės ir jaunystės vystymosi užduotis (Erikson, 1968). Šiame raidos etape paaugliai aktyviai ieško atsakymų į klausimus: kas aš esu?, koks aš esu?, kaip toks tapau?, kuo noriu tapti?

Remiantis P. Blos teorija, paauglystė – tai laikotarpis, kai vyksta svarbus psichologinis atsiskyrimas nuo tėvų, siekiant atrasti ir formuoti savitą, nuoseklią tapatybę. Šiame etape paaugliai patiria vidinių konfliktų tarp noro būti savarankiškais ir išliekančio poreikio priklausyti. Dažnai šį procesą lydi ambivalentiški jausmai tėvų atžvilgiu – meilė, pyktis, noras atsiskirti, bet kartu ir jausmas, kad dar reikia ryšio. Blos išskyrė, kad antrinė separacija–individuacija nėra tik išorinis maištas ar fizinis atsiskyrimas. Tai gilus vidinis procesas, kai paauglys pradeda atsiriboti nuo vidinių tėvų įvaizdžių ir kuria savo vertybes, savarankišką požiūrį bei elgesio būdus. Šis procesas labai glaudžiai susijęs su tapatumo paieškomis ir psichologinės brandos formavimusi (1967; Burland, 1982). Van Doeselaar (2018) tyrinėjo, kokie veiksniai yra svarbiausi formuojantis paauglio tapatumui, ir pasiūlė integruoti tris esminius aspektus: išskirtinumą (suvokimą savęs kaip unikalaus ir išsiskiriančio iš kitų), nuoseklumą (gebėjimą matyti save panašiai skirtingose gyvenimo srityse) ir tęstinumą (suvokimą, kad, nepaisant pokyčių, laikui bėgant išlieku tuo pačiu asmeniu). Šiame etape paaugliams iškyla klausimų, kokių draugysčių ar artimų santykių jie nori, taip pat aktualizuojasi lytinės, etninės ir religinės tapatybės temos (Branje et al., 2021).

Tapatumo vientisumas susiformuoja tada, kai nauji tapatumo aspektai sėkmingai integruojami į jau esamą savęs suvokimą. Tyrimai rodo, kad užsitęsęs vienišumas gali trukdyti tapatumo formavimuisi. Vienišumą patiriantys paaugliai dažniau išgyvena tapatumo neapibrėžtumą, abejojimą savo vertingumu, pasimetimą dėl vertybių ir socialinio vaidmens (Van Doeselaar, 2018; Branje et al., 2021).

Tapatumo formavimuisi ir vienišumo jausmo atsiradimui itin svarbus savivertės aspektas – tai paauglio savęs suvokimas ir nuomonė apie save. Paauglystėje, ypač jos pradžioje, savivertė dažnai svyruoja dėl neatitikimo tarp idealiojo „aš“ ir realiojo „aš“. Šie pokyčiai siejami su fiziniu ir kognityviniu brendimu – kūno transformacija, emociniais svyravimais ir augančiu gebėjimu reflektuoti. Nors manoma, kad savivertė iš pradžių sumažėja, vėliau ji palaipsniui auga, tačiau tai priklauso nuo daugelio veiksnių: emocinės paramos iš aplinkos, savęs pažinimo ir priėmimo lygio, patiriamų stresinių situacijų bei fizinio ir lytinio brendimo ypatumų. 16–17 metų merginoms šis laikotarpis ypač jautrus – jų kūnas baigia formotis, tačiau tos, kurios bręsta vėliau, dažnai sunkiau priima savo kūną, lygindamos save su bendraamžėmis. Tokie palyginimai gali lemti žemesnę savivertę ir prastesnę psichologinę savijautą, turinčią tiesioginį poveikį tapatumo formavimuisi (Tiggemann & Slater, 2013). Be to, tyrimai rodo, kad paauglystėje merginų savigarbos lygis dažnai būna mažesnis nei vaikų (Orth & Robins, 2014). Savivertės ir savigarbos klausimai ypač išryškėja socialinėje aplinkoje – santykiuose su šeima, bendraamžiais, mokykloje ir visuomenėje.

### *Paauglystės raidos uždaviniai prierašumo teorijos kontekste*

E. Eriksono teorija pabrėžia, kad tėvų ir paauglių santykiai yra lemiamas veiksnys tapatumo formavimosi procese. Taigi, tėvai, kurie skatina atvirą bendravimą ir suteikia emocinę paramą, sudaro palankias sąlygas paaugliams tyrinėti skirtingus tapatumo aspektus (Erikson, 1968; Branje et al., 2021). Straipsnyje (Crocetti et al., 2023) aprašytas tyrimas, kuriame dalyvavo olandų šeimos ir buvo įtraukti paauglių tėvai, motinos, broliai ir seserys. Tyrime buvo ieškoma sąsajų tarp paauglių tapatumo raidos ir santykių kokybės, kurią vertino atsižvelgdami į kelis rodiklius: palaikymą, neigiamą sąveiką ir galią. Nustatyta, kad ne tik tėvai, bet ir broliai, seserys gali turėti įtakos paauglių tapatumo formavimuisi, įsitraukdami į prasmingus pokalbius tapatybės klausimais.

Paauglių atsiskyrimas nuo tėvų yra svarbus raidos procesas, padedantis formuotis tapatumui ir atrasti savo vietą visuomenėje, atskiriant save nuo šeimos įtakos (Erikson, 1968). Todėl saugus ryšys su tėvais yra būtinas, kad paauglys su pasitikėjimu tyrinėtų savo tapatumą ir priimtų savarankiškus sprendimus (Delgado et al., 2022). Tokia aplinka skatina pasitikėjimu ir intymumu grįstus santykius, gerą bendravimą su draugais ir bendraamžiais.

Remiantis Bowlby prierašumo teorija, tyrime atskleista, kad paauglių santykiai su tėvais ir bendraamžiais glaudžiai susiję su jų susiformavusiu prierašumo modeliu (Delgado et al., 2022). Paaugliai, kuriems būdingas saugus prisirišimas, jaučiasi laisvai reikšdami savo nuomonę, drąsiai diskutuoja su tėvais, nes pasitiki, jog nesutarimai nesukels neigiamų pasekmių tarpusavio santykiams. Toks emocinis saugumas sudaro prielaidas sveikam savarankiškėjimui ir tapatumo formavimuisi.

Priešingai, nesaugaus prierašumo atveju paaugliams atsiskyrimo procesas gali būti komplikotas – jie dažniau patiria emocinį atitolimą nuo tėvų, o savarankiškumo siekimas lydimas vidinių konfliktų ir neaiškumo dėl savo tapatumo. Tokiose situacijose neapibrėžtas ar prieštaringas tapatumo jausmas gali sustiprinti vienišumo patirtį, ypač jei paaugliui trūksta artimų, palaikančių santykių šeimoje ar bendraamžių aplinkoje (Jefferson et al., 2023; Branje et al., 2021).

Paauglystėje atsiranda vis didėjantis poreikis bendrauti su bendraamžiais – santykiai su draugais tampa ypač svarbūs. Poreikis priklausyti draugų ratui stipriai išauga viduriniame ir vėlyvajame paauglystės etape. Mokėjimas prisitaikyti prie bendraamžių grupės tampa vienu iš pagrindinių vystymosi tikslų, o priklausymas grupei padeda formuoti socialinę tapatybę ir palengvina perėjimą į savarankišką pilnametystę (van der Aar, Peters ir Crone, 2018).

Draugystė daro reikšmingą įtaką paauglių tapatybės raidai: bendraamžių nuomonė, grįžtamasis ryšys ir palaikymas prisideda prie savęs pažinimo ir tapatumo formavimosi (Giletta et al., 2021). Bendraudami paaugliai lygina savo požiūrį įvairiose srityse, o tai leidžia jiems geriau identifikuoti save,

atsispirti neigiamai įtakai bei stiprinti savarankiškumą (Branje, 2022; Crocetti et al., 2023). Taip pat ugdomas gebėjimas gerbti kitų ribas bei stiprėja pasitikėjimas savimi (Delgado et al., 2022).

Vis dėlto, kai paauglys patiria atstūmimą, neturi artimo draugo ar jaučiasi nepastebėtas, gali iškilti vienišumo jausmas, kuris dažnai siejamas su menka saviverte, socialine izoliacija ir sunkumais kuriant tapatumą. Twenge ir Jefferson pabrėžia, kad vienišumas paauglystėje ypač dažnai kyla tada, kai nepavyksta įsitvirtinti bendraamžių grupėje arba kai socialiniai ryšiai yra paviršutiniški ir nestabilūs. Toks vienišumas gali turėti neigiamų pasekmių psichologinei gerovei ir trukdyti brandžiai tapatumo raidai (Twenge et al., 2021; Jefferson et al., 2023).

Taigi, nors daugelis paauglių šį laikotarpį išgyvena be didesnių sunkumų, kiti susiduria su psichosocialiniais iššūkiais, tarp jų – vienišumo patyrimu, kuris gali įtakoti pirmą kartą prasidedančius depresinius simptomus, nerimą ir socialinį atsiribojimą (Rapee et al., 2019).

### **1.3 Vienišumas paauglystėje**

Dažnai yra painiojama vienišumo ir vienatvės sąvokos, kurios yra susijusios, tačiau savo prasme labai skiriasi. Vienatvė - tai būseną, kai žmogus yra vienas ir nebūtinai turintis neigiamus emocinius aspektus. Kai kuriais atvejais vienatvė gali būti neutralus ar pozityvus reiškinys, kai ji pasirenkama savanoriškai (Long & Averill, 2003). Vienišumas yra asmeninė patirtis, lydima skausmingų ar neigiamų emocijų. Bagdonas vienišumą apibrėžia, kaip neigiamą emocinę būseną, stiprų tuštumos ir atskirties nuo kitų žmonių išgyvenimą (Bagdonas, 2019).

Paaugliai vienišumą apibūdino kaip skausmingą ir liūdną patirtį, kurią dažnai lydi atstūmimas arba ryšio su bendraamžiais trūkumas (Jefferson et al., 2023).

Tarptautinio HBSC tyrimo, atlikto 2022 m., Lietuvos vaikų ir paauglių vienišumo, saviveiksmingumo rodikliai yra žemiau Europos šalių vidurkio, šalia to, vis daugiau paauglių turi psichosomatinių nusiskundimų. Analizuojant duomenis pagal lytį ir amžių, pastebėta, kad merginos vienišumą jautė beveik dvigubai dažniau nei vaikinai. Nerimas taip pat buvo labiau išreikštas tarp merginų nusiskundimų (Health behaviour in School-aged children Lietuva, 2022). Nustatyta, kad vienišumas yra reikšmingas paauglių savižudybės rizikos veiksnys ir gali sukelti ilgalaikius psichikos sveikatos sutrikimus suaugusiame amžiuje (Essau et al., 2014).

Weisso požiūriu, svarbu atskirti socialinę vienatvę ir emocinę vienatvę. Socialinę vienatvę jis apibūdino kaip socialinės integracijos trūkumą - nesugebėjimą jaustis draugų grupės dalimi, kuriuos sieja bendri interesai ir veikla. Šį jausmą lydi atstūmimo, nerimo, nuobodulio jausmai.

Emocinė vienatvė apibūdinta, kaip artimų emocinių santykių ir intymaus ryšio su artimu draugu nebuvimas, kada asmuo jaustųsi priimtas, saugus, suprastas. Weissas apibūdino emocinį vienišumo jausmą, kaip nerimo, tuštumos ir visiško vienišumo. (Rotenberg and Hyme, 1999, p.12).

Rook ir Wood sukonkretino sąlygas, skatinančias vienišumo formavimąsi. Pirmiausia - susvetimėjimo, atstūmimo jausmai (jaučiamasi nepriimtas, nevertingas, kad turėtų draugų), draugystėje jaučiama supratimo stoka (kyla nusivylimas santykiais). O taip pat tokie jausmai, kaip nuobodulys (kilęs dėl nepriėmimo, atstūmimo), pažeminimas (socialinės padėties sumenkinimas, sukeliantis pyktį ar atsitraukimą), gėdos jausmą (mažesnės vertės pojūtis, skatinantis socialinėje aplinkoje paklusnumą, atsiribojimą ir vengimą). Tokia vienišumo patirtis gali paaugliams sukelti raidos pokyčių. (Rotenberg and Hyme, 1999).

Analizuojant vienišumo jausmą paauglystėje, svarbu atsižvelgti ir į lyties veiksnį, nes tyrimai rodo, kad merginų ir vaikinų vienišumo patirtys skiriasi savo raiška, intensyvumu ir priežastimis. Paauglės merginos dažniau išgyvena socialinį atstūmimą, yra jautresnės tarpasmeniniams sunkumams ir stipriau reaguoja į ryšių stoką (Twenge et al., 2021; Hang et al., 2023). Jų vienišumo jausmas dažnai susijęs su emocinio artumo poreikiu, draugystės kokybe ir vertinimu, ar jos yra priimamos grupėje. Tuo tarpu paaugliai vaikinai vienišumą dažniau patiria kaip atsiskyrimą ar izoliaciją, tačiau mažiau linkę jį išreikšti žodžiais ar kreiptis pagalbos (Geukes et al., 2017). Dėl socialinių lūkesčių jie gali slopinti emocinius išgyvenimus, todėl vienišumas gali būti mažiau pastebimas, bet vis tiek reikšmingas jų psichinei sveikatai.

Šiuos skirtumus patvirtina ir Dey ir Ghosh (2016) tyrimas, kurio metu paaiškėjo, kad mergaitės žmogaus figūros piešiniuose dažniau vaizduodavo daugiau detalių, drabužių ir aksesuarų, tiksliau perteikdavo kūno proporcijas – tai gali būti siejama su jų didesniu dėmesiu emociniams ir socialiniams aspektams. Be to, tyrimas atskleidė, kad mergaičių savivertė labiau priklauso nuo išorinių vertinimų ir santykių su aplinkiniais, nes jų savigarbos ir kognityvinio savarankiškumo ryšys buvo silpnesnis nei berniukų (Bosacki et al., 1997; Dey & Ghosh, 2007). Šie duomenys leidžia teigti, kad merginos gali būti pažeidžiamesnės vienišumo patirčiai, ypač patiriant socialinę atskirtį ar tarpasmeninių santykių krizę.

## **1.4 Vienišumo jausmą paauglystėje įtakojantys veiksniai**

### ***Santykiai su bendraamžiais***

Paauglystėje draugai yra labai svarbūs, jie teikia grįžtamąjį ryšį, emocinę paramą, todėl, ieškodami savo tapatybės, santykiuose tikisi didesnio intymumo nei vaikystėje (Verity et al., 2024).

Paaugliai, kurių socialiniai ryšiai su bendraamžiais yra riboti arba kurie neturi artimų draugų, dažnai patiria atstūmimo ir nepriėmimo jausmus. Rookas teigė, kad vienišumas jaučiamas tose situacijose, kai asmuo jaučiasi atstumtas, o atstūmimas gali sukelti pažeminimo ar gėdos jausmą. (Rotenberg and Hyme, 1999, p.12). Be to, paauglystėje vienišumo jausmas dažnai slepiamas. Tyrimai rodo, kad paaugliai „vengia atskleisti vienišumo jausmą, nes bijo socialinės stigmatos ir bendraamžių reakcijos“ (Qualter et al., 2015), jie nori būti bendraamžių priimti. Vanhalst teigė, kad „vienišumo patirtis dažnai tampa vidiniu konfliktu, kurio paaugliai nesiryžta išreikšti nei žodžiais, nei veiksmais, ypač jei aplinka nėra emociškai saugi“ (Vanhalst et al., 2013). Tad vienišumas dažnai gali būti išgyventas tyliai ir slepiant nuo bendraamžių.

Remiantis Marcia teorija, stiprus vienišumo jausmas santykiuose su bendraamžiais paprastai būna tarp paauglių, kuriems būdingas difuzijos statusas (silpnas įsipareigojimas ir žemas tyrinėjimo lygis) ir tarp paauglių, kurie neprisiima įsipareigojimų santykiuose su bendraamžiais (Marcia, 1980). Autorius teigia, kad vienišumo jausmas tarp bendraamžių koreliavo su prastesniu prisitaikymu. Paaugliai, kurie teigė, kad viešojoje aplinkoje ar mokykloje jaučiasi vieniši, buvo labiau prislėgti, jautė žemesnę savigarbą (Žukauskienė, 2012).

### ***Šeimos dinamika***

Šeima yra svarbus aspektas tiriant veiksnius, turinčius įtakos paauglių vienišumui. Šeimoje sukurtas artimas, saugus tarpusavio ryšys sumažina riziką paaugliams patirti vienišumą ir šeimoje ir su bendraamžiais. Kontroliuojantys tėvai padidina paauglių vienišumo lygį (Ying, 2023) Net iki paauglystės, nesaugus prisirišimas prie globėjų gali sukurti vidinius darbo modelius, kurie trukdo vystytis artimiems socialiniams ryšiams, vėliau ir padidina vienatvės riziką ateityje. Žemesnis prisirišimo saugumo su tėvais lygis yra susijęs su socialiniu atsiribojimu ir vienatve paauglystėje (Hang et al., 2023).

### ***Mokyklos aplinka***

Mokykloje paaugliai didžiąją laiko dalį praleidžia su savo bendraamžiais, o tokia aplinka gali įtakoti jiems vienišumo atsiradimą. Tai priklauso nuo mokyklos klimato: drausmės, mokytojų palaikymo, konkurencijos tarp bendraamžių, susiformavusios bendravimo kultūros ir kt. Twenge ir kiti atliko tarptautinio mokinių vertinimo programos (PISA) apklausos duomenų analizę, kurioje dalyvavo 15 ir 16 metų moksleiviai visame pasaulyje ir išvedė vienišumo mokykloje rodiklį. Tyrime pateikta, kad visame pasaulyje 2018 m. vienišumo jausmą mokykloje patyrė beveik dvigubai daugiau 15 – 16 m. paauglių lyginant su 2012 m. Vienišumo padidėjimas buvo didesnis tarp mergaičių nei tarp berniukų. Latvijoje vienatvės mokykloje procentas 2003 m. buvo 13,91 procentai, o 2018 m. pakilo iki 37,36 procentų (Jefferson et al., 2023). Taip pat tyrime, kuriame dalyvavo 13–16 metų amžiaus olandai, atskleidė, kad

kai kurie paaugliai jaučiasi vieniši mokykloje ir su klasės draugais (van Roekel ir kt., 2015). Norvegijoje atliktas tyrimas rodo, kad spaudimas mokykloje yra didesnis mergaičių nei berniukų, todėl paauglės patiria didesnę stresą dėl mokymosi sėkmės ir asmeninių problemų, turinčių įtakos jų psichinei sveikatai (Hang et al., 2023; Parlikar et al., 2023).

### ***Asmenybės bruožai***

Korž ir kiti straipsnio autoriai pastebėjo, kad paauglių vienišumas buvo susijęs su tam tikrais asmenybės bruožais: uždarumu, drovumu, selektyvumu santykiuose, nepasitikėjimu savimi ir kitais. Paaugliai, jaučiantys vienišumą, socialiniuose santykiuose dažniausiai neigiamai suvokia save, o tai trukdo bendrauti. Paaugliams kyla nerimas, kad bendraujant kiti gali atstumti (Korzhina et al., 2022). Kiti autoriai taip pat pastebėjo, kad asmenybės bruožai kaip: introvertiškumas, konfliktiškumas, neurotiškumas ir drovumas sukuria pradinį socialinio ryšio ir vienišumo modelius ankstyvoje paauglystėje (Hang et al., 2023). Be to, paaugliai jaučiantys padidėjusį jautrumą socialinei atskirčiai, dažnai jaučia lėtinį vienišumą, kuris gali įtakoti pasyvumą ar išmoktą bejėgiškumą (Vanhalst et al., 2015).

### ***Neigiamos gyvenimo patirtys***

Tyrėjai paauglių patiriamą vienišumą taip pat sieja su neigiama gyvenimo patirtimi: netektis, patyčios, elektroninės patyčios, nesaugūs santykiai šeimoje, sveikatos sutrikimai (Korzhina et al., 2022).

Nustatyta, kad paaugliai, sergantys *lėtinėmis fizinėmis ligomis*, dažniau jaučia socialinę izoliaciją, bendraamžiai sunkiau priima į savo socialinę aplinką, tad ir draugų mažiau turi (Riggenbach ir kt., 2019). Pastebėta, kad paauglių *psichinės sveikatos sunkumai* (depresija, nerimo sutrikimai) siejasi su dažniau jų patiriamu vienišumu. Teigiama, kad gali susidaryti tarsi „užburtas ratas“ tarp vienišumo ir psichinių būsenų (Danneel ir kt., 2019; Hang et al., 2023). Taip pat pastebėta, kad paaugliams, patyrusiems *patyčias ar elektronines patyčias*, gali būti sunkiau užmegzti santykius, nes turi didesnę nerimo ir depresijos riziką, o tai sukelia atskirties, vienišumo jausmą. Paaugliai vienišumą gali patirti ir *pasikeitus gyvenimo ar mokymosi vietai*, kai naujoje aplinkoje reikia kurti ir palaikyti naujus socialinius ryšius su bendraamžiais (Korzhina et al., 2022; Jefferson et al., 2023). Mokslininkų nuomone, prieš keletą metų vykusį COVID-19 pandemiją taip pat prisidėjo prie paauglių vienišumo padidėjimo. Vykusi *izoliacija* turėjo įtakos paauglių socialiniam ir emociniam vystymuisi. Tai galėjo turėti ilgalaikių padarinių, kaip užsitęsęs vienišumo jausmas ir pablogėjusi psichinė sveikata (Hang et al., 2023).

### ***Intensyvus skaitmeninių technologijų naudojimas***

Tyrimuose nustatyta, kad paauglių vienišumas ir interneto naudojimas gali turėti glaudžių sąsajų. Autoriai išskiria sąsajas su emocine vienatve, kai trūksta intymumo su artimais draugais, nors socialinėje aplinkoje nebūtinai trūksta draugų. Tabaka ištyrė, kad interneto vartojimas koreliuoja su vienišumo lygiu,

emocine vienatvė, o tai neigiamai koreliuoja su gyvenimo kokybe (Tabak et al., 2017). Ypatingai vienišumo jausmas susijęs su paauglių priklausomybe nuo interneto.

Dažnai paaugliai įsitraukia į virtualią erdvę tam, kad išspręstų vienišumo jausmą realiame gyvenime. Tačiau paviršutiniški santykiai internetinėje erdvėje nepakeis intymaus bendravimo su artimu draugu, o tai gali dar labiau pagilinti vienišumo jausmą, nes nevystomi bendravimo įgūdžiai realybėje, atsiranda atskirties jausmas (Gong et al., 2024)

Tačiau sąsaja tarp paauglių vienišumo ir interneto gali būti dvipusė – internetas gali ir sumažinti vienišumo jausmą. Socialiniai tinklai ir susirašinėjimo programėlės padeda palaikyti kontaktą su draugais ir šeima, rasti bendraminčių. Šiuo metu vis daugėja socialinių platformų, kur galima rasti profesionalų emocinį palaikymą. Be to, internete yra daug erdvių, kur paaugliai gali dalintis savo mintimis ir kūryba ir padėti jaustis suprastam ir priimtam.

Apibendrinant, galima teigti, kad vėlesnėje paauglystėje vienišumas išgyvenamas dažniau nei bet kuriame kitame amžiuje ir kurį pastaraisiais metais patiria vis daugiau paauglių. Paaugliams, ilgą laiką jaučiantiems vienišumą, gali turėti įtakos tapatybės formavimuisi, tolesnei psichosocialinei raidai. Vienišumo patyrimas paauglystėje yra kompleksiškas reiškinys, kurį lemia įvairūs tarpusavyje susiję veiksniai – santykiai su bendraamžiais, šeimos dinamika, mokyklos aplinka, asmenybės bruožai, neigiamos gyvenimo patirtys bei intensyvus skaitmeninių technologijų naudojimas. Tyrimai rodo, kad merginos paauglystėje ypač jautriai reaguoja į tarpasmeninius sunkumus, dažniau patiria psichologinį spaudimą bei stipriau išgyvena socialinę izoliaciją (Twenge et al., 2021; Hang et al., 2023). Vienišumas, ypač jei jis tampa užsitęsęs, gali turėti neigiamą poveikį psichinei sveikatai ir trukdyti savęs pažinimo procesui, kuris šiuo laikotarpiu yra itin reikšmingas. Atsižvelgiant į tai, tampa svarbu ieškoti būdų, kaip saugioje aplinkoje skatinti paauglių merginų emocinį atsivėrimą, tapatumo paieškas ir ryšio su savimi bei kitais kūrimą. Viena iš veiksmingų priemonių yra dailės terapija – kūrybinis procesas, leidžiantis per meninę raišką tyrinėti vidinį pasaulį, išreikšti sudėtingus jausmus ir stiprinti asmeninį savęs pažinimą. Todėl kitame skyriuje bus analizuojama dailės terapijos galimybės padėti vienišumą išgyvenantiems paaugliams.

#### **1.4 Dailės terapijos taikymas dirbant su paaugliais**

Paauglystėje, ypač tarp merginų, vienišumo jausmas gali būti ypač intensyvus dėl įvairių psichosocialinių aspektų: besiformuojančios tapatybės, psichologinio pažeidžiamumo, socialinių lūkesčių su bendraamžiais ir viešojoje erdvėje. Todėl *savęs pažinimas* tampa esminiu veiksmu, padedančiu

paaugliams suprasti savo vidinius išgyvenimus, atpažinti emocijas, jų kilmę ir būdus, kaip su jomis konstruktyviai susidoroti.

Viena iš veiksmingų savęs pažinimo priemonių yra dailės terapija. Moon teigia, kad paauglystės laikotarpyje ypatingai patiriama dailės terapijos nauda, nes paaugliai yra kūrybiškiausi ir jiems labai svarbu ugdyti ir išreikšti savo individualumą (Moon, 1999). Dailės terapijos metu augantis kūrybiškumas padeda paaugliams jų kelionėje link savęs pažinimo ir tapatybės formavimosi. Tai priemonė, kai vaizdais galima perteikti savo mintis, jausmus ir patirtį.

Moon nuomone, kūrinys yra pagrindas, kuriant terapinius santykius su paaugliais. Teigia, kad kūrybinis procesas yra pagrindinis psichoterapijos elementas, nes žodžių dažnai nepakanka norint perteikti tai, kas pavaizduota kūrinyje (Moon, 1999). Kūrybinis procesas paaugliams padeda išreikšti emocijas ir stebėti savo reakcijas. Tai stiprina savęs priėmimą, socialinių įgūdžių lavinimą (Huang et al., 2021). Vietoje žodinio pasakojimo, paauglių prašoma iliustruoti sunkumus piešiant, tapant, naudojant molį ar koliažo techniką. Tai yra vieta, kur paaugliai gali saugiai išreikšti emocijas arba kurios yra per stiprios, sunku apibūdinti žodžiais (Fang, 2019). Vizualiai išreiškus emocijas, po truputį atsiranda įgūdis jas atpažinti ir apibūdinti verbaliniu būdu.

Vyresni paaugliai dažnai perteikia savo jausmus, mintis ir įvykius simboliais ir grafiniais vaizdais. Kūrybinėse užduotyse simbolių ar metaforų kūrimas leidžia paaugliams giliau tyrinėti savo vidinius jausmus ir išgyvenimus. Tai padeda paaugliams atpažinti savo baimes, troškimus ir siekius, o taip pat atrasti saugų būdą susidoroti su jais išreiškiant, pavyzdžiui humoro, ironijos ar sarkazmo būdu (Hinz, 2020). Hinz išraiškingų terapijų testinimo modelyje pažinimo ir simbolinį lygį apibrėžia kaip aukščiausią raidos etapą, kuris rodo gebėjimą sąmoningai reflektuoti, suprasti savo emocijas ir jas perteikti simbole forma. Tai leidžia labiau save pažinti, atpažinti emocijas, apmąstyti savo jausmus (Hinz, 2020; Fang, 2019).

Hoekman apžvelgta literatūra parodė, kad dailės terapija gali sušvelninti neigiamus vienišumo padarinius, tokius kaip nerimas, depresija ir stresas, akcentavo bendraamžių grupinės terapijos svarbą. Pateikė pavyzdžių apie koledžo studentų vienišumo patirtį ir dailės terapijos intervenciją. Pastebėjo, kad grupėje kuriant iškarpų albumus, žymiai pagerėjo dalyvių socialiniai ryšiai, bendrystės jausmas. Straipsnyje pasiūlyta orientuotis į mažesnių grupių ryšių kūrimą, nes intymi aplinka mažose dailės terapijos grupėse gali padėti paaugliams jaustis patogiau su bendraamžiais ir atviriau dalintis savo patirtimi (Hoekman, 2024).

Huang aprašė tyrimą, kuriame dalyvavo įvairių psichosocialinių sunkumų (žema savigarba, sunkumai kuriant santykius) turintys 16 – 17 metų paaugliai. Jie dalyvavo 8 savaites vykusiuose

kassavaitiuose dailės terapijos užsiėmimuose. Tyrimo kokybiniai rezultatai atskleidė, kad dalyviai pradėjo geriau pažinti save ir galėjo tyrinėti savo vidų, pastebėdami savo emocijas. Jų savivoka taip pat tapo pozityvesnė, sumažėjo neigiama savęs samprata, padidėjo teigiama savivoka ir aiškesnės ateities tikslų vizijos (Huang et al., 2021).

Labai svarbu terapeutui kurti saugią ir žaismingą aplinką, norint paauglių dailės terapijos grupėje pasiekti teigiamus psichosocialinius pokyčius. Kūrybinio proceso metu paaugliai, dalyvaujant meno terapeutui, gali susiliesti su jausmais, kuriuos sunku įvardinti ir išreikšti žodžiais (Bosgraaf et al., 2020). Dailės terapeutui kuriant santykius su paaugliu, svarbu atkreipti dėmesį į jo kūrybiškumą, jį išreiškiant negrėsminga bendravimo forma, kurią paauglys gali kontroliuoti (Mazrimienė & Brazauskaitė, 2015). Gebėjimas save pažinti per meninę saviraišką suteikia daugiau pasitikėjimo savimi, įgalina ugdyti socialinius įgūdžius, eksperimentuoti.

Riley pastebi, kad dirbant su paaugliais svarbu neinterpretuoti, nevertinti kūrinų ir išlaikyti terapeuto neutralumo poziciją. Taip kuriamas pasitikėjimu grįstas terapinis ryšys (Riley, 2001). Hinz teigia, kad „paaugliai gali būti užtikrinti, kad iš jų nebus reikalaujama diskutuoti apie savo atvaizdų reikšmes; terapeutas ir klientas gali pasitikėti, kad kūrybinis procesas gydo net ir be verbalinės interpretacijos“ (Hinz, 2020, 220 psl.).

Wolk aprašo paauglių dailės terapijos metodą, kai stebint bet koki vizualų objektą piešiama ir kartu apmąstomi rezultatai. Teigiama, kad sunkumus patiriantys paaugliai stebėdami ir kopijuodami vizualinį objektą būtų skatinami sukurti „pereinamąjį vaizdą“, per kurį jie galėtų apdoroti savo emocijas (Wolk et al., 2020).

Savęs pažinimo procesas tampa labiau apčiuopiamas, kai yra fiksuojamas kūrinioose. Paaugliai, matydami procesą patvirtinančius kūrinius, gali geriau suprasti save, priimti savarankiškus sprendimus ir ugdyti savikontrolės jausmą. Šis procesas ypač reikšmingas, kai vyksta ne tik individualiai, bet terapinėje grupinėje, kurioje svarbų vaidmenį atliktų bendraamžių palaikymas.

***Bendraamžiai ir dailės terapija.*** Paauglystėje, formuojantis tapatybei, santykiai su bendraamžiais tampa itin reikšmingi, todėl neturėjimas draugų, atstūmimas gali smarkiai paveikti psichologinę būseną. Kokybinė analizė parodė, kad po grupinių dailės terapijos užsiėmimų 16–17 m. paaugliai pradėjo geriau save vertinti, pasitikėti savimi ir kitais, pagerėjo santykiai su bendraamžiais, sumažėjo socialinis nerimas ir vienišumo jausmas (Huang et al., 2021; Moon, 1999).

Paauglių tarpasmeninių santykių su bendraamžiais dinamikai labai turi įtakos pasitikėjimas savimi. Nepasitikėjimas savimi kyla iš savęs nuvertinimo, bendravimo įgūdžių stokos, kuris sukelia ir vienišumo jausmą. Pagal Oaklander, vieniši vaikai ir paaugliai yra itin uždari, neturi nei vieno artimo

draugo ir dažnai neigia turintys sunkumų kuriant santykius su bendraamžiais. Vienišumą patiriantys paaugliai norėtų bendrauti, tačiau bijo ir nežino, kaip tą padaryti. Tad jiems reikia „padėti įveikti baimę ir išmėginti kitus buvimo būdus“ (Oaklander, 2014, p.294). Autorė dirbdama su vaikais, jaučiančiais vienišumą, padeda jiems atgauti gebėjimą patirti save pačius, savo unikalumą, kad nekiltų bejėgiškumo jausmai. Jausmų neišreiškimas skatina atsirasti vienišumui. Todėl labai svarbu sudaryti tinkamas sąlygas reikšti jausmus, išklausti vaiką ir priimti jausmus. Tam ji siūlo įvairias kūrybines projekcines užduotis (Oaklander, 2014).

Goldner ir bendra autoriai teigia, kad paaugliai, kurie patiria socialinį atstumą, dažnai turi sunkumų formuodami tapatybę, nes jiems trūksta atspindžio iš artimųjų ar bendraamžių. Pavyzdžiui, vyresni paaugliai, gebantys pasidalinti savo nuomone su artimais žmonėmis: draugais, tėvais, klasiokais, mokytojais, labiau jautė ir suvokė savo vertę. Nuosekli socialinių santykių dinamika yra siejama su nuolatinio paauglių mergaičių savivarbos augimu nuo 8 iki 12 klasės (Goldner et al., 2015). Grupinėje dailės terapijoje, esant saugiai aplinkai, paaugliai galėtų per kūrybinį procesą ir reflektuojant apie tai, geriau save pažinti, priimti savo autentiškumą, kas įtakotų augti pasitikėjimui savimi ir įgyti socialinių įgūdžių.

Kitame straipsnyje Goldner su kitais autoriais tyrinėjo paauglių, kurie atsiskiria nuo savo tėvų emociškai, neturėdami pakaitinių prieraišumo santykių su bendraamžiais ir draugais. Tai gali sukelti vidinę painiavą, nerimą. Kai kurie paaugliai yra jautresni atstūmimui, kai esant nesaugiam prisirišimui jaučia išankstinį nerimą ir lūkesčius, kad būsimuose santykiuose patirs atstūmimą, tai gali sukelti vidinę kančią, vienišumą ir socialinę atskirtį. Tad, nustatė, kad paaugliams vaizduojant save, kai kurios piešinio ypatybės gali koreliuoti su atmetimo jautrumu (pvz., figūros dydis, padėtis, rankos, trukdančios laikytis, ir praleistos kūno dalys). Teigiama, kad sutelkiant dėmesį į veido bruožus, o ne į kitas kūno dalis, paaugliai emociškai labiau įsitraukia į savo „aš“ suvokimą ir teigiamą savo savybių matymą (Goldner et al., 2018). Šis metodas padėtų paaugliams užmegzti artimus santykius su bendraamžiais..

Keidar su bendra autoriais tyrinėjo dailės terapeuto ir kliento ryšį individualių užsiėmimų metu. Tyrime dalyvavo vidutinio amžiaus paaugliai. Nustatyta, kad egzistuoja santykinai stiprus ryšys tarp terapeuto ir kliento tarpasmeninio santykio kokybės bei terapijos rezultatų (Keidar et al., 2021, p.7). Tai rodo, kaip svarbu dailės terapijos rezultatams terapeuto ir kliento ryšys, sudarantis pagrindinę terapinio aljanso sudedamąją dalį. Taip auginamas paauglio pasitikėjimas savimi ir kitais, atveriantis kelią save pažinti, o atsiradęs ryšys savaime mažina vienišumo jausmą.

Saugaus ryšio su terapeutu sukūrimas ne tik padeda mažinti vienišumo jausmą, bet ir sudaro pagrindą gilesniam savęs pažinimui bei tapatybės formavimuisi.

*Tapatybės formavimasis ir dailės terapija.* Kūrybinio proceso ir refleksijų patyrimas dailės terapijos metu paaugliams leidžia geriau pažinti save ir suvokti savo tapatybę. Tapatybės paieškos dažnai ir atveda paauglius į dailės terapiją. Beaumont teigia, kad meninė raiška leidžia natūraliu būdu tyrinėti save, išreikšti ir atskleisti savo unikalumą. Straipsnyje apžvelgti dailės terapijos metodai, skirti savęs tyrinėjimui. Vizualinio žurnalo metodas taikomas mišrios technikos principu, kai derinami nuoseklūs rašytiniai apmąstymai ir kūrybinė vizualinė raiška. Šio metodo privalumas – galimybė visapusiškai pažinti save, jungiant tekstinę ir vaizdinę refleksiją. Metaforinio šeimos medžio metodas padeda paaugliui įsisąmoninti savo santykį su šeimos nariais ir pamatyti save jų kontekste. Tuo tarpu Carpendale metodas grindžiamas simboliniu vidinių ir išorinių savęs aspektų vaizdavimu – tai leidžia paaugliui atskleisti, kaip jis jaučiasi savo vidiniame pasaulyje ir kaip jaučiasi aplinkiniame, socialiniame kontekste (Beaumont, 2012).

Paaugliams bandant išsiaiškinti savo tapatybę, dažnai kyla sunkumų norint aiškiai išreikšti savo nuomonę. Taip nutinka, nes jų žodynas dar nėra pakankamas norint apibūdinti naujas patirtis. Daug lengviau paaugliams pavaizduoti savo konfliktus, nei juos išreikšti žodžiais. Dailės terapijoje paaugliai gali saugiai išreikšti iškiliusias intensyvias emocijas. Riley aprašė į sprendimus orientuotos trumpalaikės terapijos metodą, tikėdama, kad paauglys, pagal savo raidos poreikius, turi savyje gebėjimą kurti sprendimus ir pritaikyti juos praktikoje. Pirmo užsiėmimo metu paprašyti paauglio pavaizduoti, kaip buvo prieš prasidedant problemai ir kaip bus, kai jos nebebus. Užduočiai atlikti siūlo naudoti molį, plastiliną ar kitas priemones, toliau vystant pokalbį apie tolesnius pokyčius (Riley, 1999).

Vyresnėms paauglėms save pažinti padeda ir aprašomas meno žurnalų metodas. Įrišto žurnalo puslapiuose galima išlaisvinti savo kūrybiškumą sujungiant vizualinę raišką derinant su refleksyviu rašymu, kuris svarbus savęs tyrinėjimui. Šis metodas padeda išmokti atvirai ir objektyviai stebėti save ir kitus, tuo pačiu priimti save ir formuoti lanksčią tapatybę (Chilton, 2007).

Paaugliams, patyrusiems įvairius traumuojančius įvykius, kyla daug sunkių jausmų - bejėgiškumo, gėdos, kaltės, savęs nuvertinimo, išsivysto disociacija. Paaugliai pradeda nepasitikėti kitais ir savimi, užsisklendžia, išgyvena vienišumo jausmą. Riley teigia, kad paauglio meninė saviraiška terapeutui gali būti kaip žinutė, kad apie tai nebuvo galima kalbėti. Pavyzdžiui, šeimos paslaptis susijusi su seksualine prievarta, „žinutė yra „nepasakyk“. Nors paaugliui buvo liepta nepasakyti, bet niekas jam neliepė nepiešti (Riley, 2001). Moon pabrėžia, kad kūrybinė raiška skatina paauglį vėl tapti savo paties istorijos autoriumi, atstatant kontrolės ir prasmės pojūtį. Šis procesas itin svarbus tapatybės formavimuisi po trauminių patirčių (Moon, 1999).

Dailės terapijos poveikis gali būti stebimas ne tik laikotarpyje, kada paaugllankositerapijoje, bet ir po jos. Tyrimai rodo, kad paaugliams, kurie reguliariai dalyvavo dailės terapijos užsiėmimuose, stebimi ilgalaikiai teigiami pokyčiai jų psichosocialinėje aplinkoje (Slayton et al., 2010). Kaip jau minėta ankstesniame skyriuje, paauglystėje vienišumą dažniau išgyvena merginos, dažniau patirdamos socialinę atskirtį, stipriau reaguodamos į tarpasmeninius sunkumus (Twenge et al., 2021; Goldner, 2021). Vienišumas šiuo laikotarpiu dažnai susijęs ne tik su socialiniu atsiskyrimu, bet ir su žemu savęs vertinimu ir sunkumais reflektuoti save. Todėl tolesniame skyriuje analizuojama, kaip dailės terapija gali padėti būtent vienišumą išgyvenančioms paauglėms merginoms

### ***Dailės terapijos reikšmė vienišumą išgyvenančių paauglių merginų savęs pažinimui***

Paauglių merginų vienišumo išgyvenimas neretai kyla dėl žemo savęs vertinimo, izoliacijos jausmo, sunkumų kuriant prasmingus santykius ar išreiškiant emocijas (Goldner, 2021; Huang, 2020). Tokios patirtys trukdo atvirai dalintis išgyvenimais ir riboja gebėjimą pažinti save per sąmoningą refleksiją. Dailės terapija gali padėti paauglėms merginoms, esančioms vienišumo būsenoje saugioje, palaikančioje erdvėje tyrinėti savo emocijas bei vidinį pasaulį neverbalinėmis formomis.

Vienišumą išgyvenančioms paauglėms itin svarbus priklausymo jausmas bei patyrimas, kad jos nėra vienos su savo išgyvenimais. Grupinė dailės terapija suteikia erdvę bendrystei, kurioje kūryba tampa bendravimo forma net ir tiems dalyviams, kurie žodžiu jungtis dar nėra pasirengę (Malchiodi, 2012; Huang, 2020). Pasak V. Oaklander (2001), paaugliai atsiskleidžia tik tuomet, kai jaučiasi išgirsti ir priimti – tik tada atsiranda motyvacija dalyvauti kūrybiniame procese. Grupinė aplinka stiprina savivoką, leidžia jaustis matomoms ir svarbioms, o tai padeda mažinti vienišumo pojūtį.

Simbolių ir metaforų naudojimas yra paauglystėje svarbus dailės terapijos aspektas. Pasak Malchiodi, simbolinė raiška padeda išreikšti sudėtingus jausmus ir patirtis, kurių dar nėra įsisąmonintų ar apibrėžtų žodžiais. Dailės kūrinys tampa tiltu tarp sąmonės ir sąmonės, o refleksija apie jį leidžia įžvelgti asmeninius išgyvenimus bei jų prasmę. Jis teigia, kad simbolinis mąstymas ypač svarbus vaikų ir paauglių terapijoje (Malchiodi, 2012). Terapeuto vaidmuo šiame procese – lydėti, padėti suvokti kūrinio turinį bei skatinti autentišką savęs pažinimą, grindžiamą priėmimu ir savivoka (Moon, 2010). Simbolių ir metaforų naudojimas dailės terapijoje yra svarbus tiek paauglėms merginoms, tiek vaikinams. Skirtumai gali atsiskleisti simbolių turinyje ar raiškos būduose (Gantt & Tabone, 1998; Malchiodi, 2003).

### ***Paauglių piešinių analizės aspektai dailės terapijoje***

Dailės terapijos metu paauglių vidinį pasaulį, emocijas, savęs suvokimo aspektus, pasikartojančias temas atspindi piešinio formalieji elementai. Gantt sukūrė Formaliųjų piešinio elementų vertinimo skalę

(FEATS), kurios tikslas, remiantis formaliaisiais piešinio elementais, objektyviai įvertinti piešinio vizualinius bruožus, kurie gali atspindėti asmens emocinę būseną, psichologinę savijautą ir kognityvinius gebėjimus (Gantt, 2009). Taip pat piešinio formaliųjų elementų naudojimu stebint klientų psichologinius aspektus nagrinėjo Penzes, įvertindama kitų patyrusių dailės terapeutų patirtį (Penzes, 2018). Hinz teigė, kad formalūs vizualinės raiškos elementai apimantys tokius komponentus kaip linijos ir formos kokybė, erdvės ir spalvų naudojimas, turinys ir simbolika turi ryšį su įvairiomis asmenybės psichinėmis savybėmis. Pasak jos, „dėmesys formaliems vizualinės raiškos elementams gali būti plėtojamas kaip savita komunikacijos forma, kuri naudinga terapiniam darbui. Leidžiant paaugliams apibūdinti savo kūrinius tik per formaliuosius piešinio aspektus ... sudaroma galimybė netiesiogiai išreikšti sudėtingas ar gėdingas temas, apie kurias tiesiogiai kalbėti gali būti per sunku ar nepriimtina“ (Hinz, 2020, p. 76). Formaliųjų piešinio elementų analizė ypatingai naudinga dirbant su paaugliais, nes šiuo laikotarpiu žmonėms dažnai sunku verbalizuoti savo emocijas, o kūrybinė raiška tampa svarbia neverbaline savęs pažinimo priemone.

Hinz pateikė išraiškingų terapijų tęstinumo modelį (ETC), kuriame piešiniai analizuojami per skirtingus patyrimo lygius: kinestetinis – sensorinis; suvokiamasis – afektinis; kognityvinis – simbolinis. Pagal Hinz, kognityvinis ir simbolinis lygis piešiniuose rodo aukštesnį savęs pažinimo etapą – gebėjimą sąmoningai reflektuoti, jungti emocijas su mintimis ir perteikti jas per simbolius (Hinz, 2020). Tai itin svarbu paaugliams, kurie ieško savo tapatumo ir savo vietos socialinėje erdvėje, nes vyresnių paauglių jausmai ir mintys dažnai perteikiami simboliais ir metaforomis.

Simbolių reikšmę dailės terapijoje tyrinėjusių Abt, ypač pabrėžia simbolių projekcinį ir interpretuojamąjį pobūdį. Ji, remdamasi Jung požiūriu teigia, kad vaizdiniai, kuriuos asmuo spontaniškai kuria, atspindi ne tik sąmoningą, bet ir nesąmoningą turinį – todėl simboliai tampa tiltu tarp vidinio pasaulio ir išorinės raiškos (Abt, 2005). Simboliai dailės terapijoje laikomi svarbia vidinės raiškos forma, per kurią paaugliai gali netiesiogiai atskleisti savo emocijas ir psichologines būsenas ir tampa saugiu būdu išreikšti jausmus, vidinius konfliktus ir kitas patirtis, kurias sunku verbalizuoti.

**Lentelė nr. 1** Mokslinės literatūros šaltiniai pagal dailės terapijos poveikio kryptis paaugliams

| Nr. | Dailės terapijos poveikio kryptis paaugliams | Mokslinės literatūros šaltinis                                           |
|-----|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | Dailės terapijos poveikis vienišumo įveikai  | Hoekman, 2024; Huang et al., 2021; Oaklander, 2014; Slayton et al., 2010 |
| 2.  | Tapatumo augimas ir dailės terapija          | Beaumont, 2012; Chilton, 2007; Moon, 1999                                |
| 3.  | Dailės terapija ir jausmų, emocijų raiška    | Hinz, 2020; Riley, 1999; Moon, 1999; Fang, 2019; Wolk et al., 2020       |

|    |                                                        |                                                                                                   |
|----|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4. | Savivertės augimas dailės terapijoje                   | Goldner et al., 2015, 2018; Huang et al., 2021                                                    |
| 5. | Santykiai su bendraamžiais grupinėje dailės terapijoje | Malchiodi, 2012; Goldner et al., 2015; Oaklander, 2014; Huang et al., 2021; McIntyre ir kt., 2018 |
| 6. | Kūrybiškumas ir simbolių raiška                        | Malchiodi, 2012; Hinz, 2019; Abt, 2005; Oster & Gould, 1991; Huang, 2018                          |
| 7. | Formaliųjų piešinio elementų raiška paauglystėje       | Penzes et al., 2020; Gantt, 2016; Hinz, 2020                                                      |
| 8. | Santykių su terapeutu                                  | Keidar et al., 2021; Mazrimienė & Brazauskaitė, 2015; Riley, 2001                                 |

Apibendrinant galima teigti, kad dailės terapija yra itin svarbi priemonė, padedanti vienišumą patiriantiems paaugliams gilinti savęs pažinimą, stiprinti tapatybės suvokimą bei emocinį atsparumą. Tai iliustruoja ir atlikti moksliniai tyrimai (Lentelė nr. 1). Tyrimai rodo, kad kūrybinis procesas leidžia paaugliams išreikšti sudėtingus jausmus, kurie dažnai būna sunkiai verbalizuojami (Moon, 1999; Hinz, 2020), o simbolių ir vaizdinių naudojimas suteikia galimybę tyrinėti vidinius išgyvenimus saugiu būdu (Huang, 2018). Grupinė dailės terapija, ypač bendraamžių aplinkoje, skatina tarpasmeninius ryšius, mažina socialinį nerimą ir vienišumo jausmą, taip kuriant sąlygas pozityvesnei savivokai ir socialinių įgūdžių ugdymui (Hoekman, 2021; McIntyre ir kt., 2018).

Taigi, dailės terapija ne tik mažina vienišumo poveikį, bet ir tampa esmine priemone paauglių psichologiniam augimui ir autentiškos tapatybės formavimuisi.

## 2. EMPIRINIS TYRIMAS

### 2.1 Tyrimo metodologija

Šioje dalyje aprašytas tyrimo organizavimas ir eiga, tyrimo dalyviai, tyrimo metodų pasirinkimo ir sudarytos programos pagrindimas.

Pasirinkau kokybinio tyrimo teminės analizės metodą, siekdama giliau analizuoti surinktus duomenis dailės terapijos kontekste ir sistemingiau atskleisti paauglių merginų vienišumo jausmo patyrimo problematiką. Formaliųjų elementų dailės terapijos metodo pagalba galima analizuoti nesąmoningai išreikštus vidinius išgyvenimus per formalius dailės kūrinio aspektus.

### 2.1.1 Tyrimo organizavimas ir eiga

Tyrimą organizuoti pradėjau pasirinkdama tikslinę grupę – paauglius išgyvenančius vienišumo jausmą. Tada buvo išplatintas skelbimas per asmeninę Facebook paskyrą apie renkamą dailės terapijos grupę paaugliams, patiriantiems vienišumo jausmą. Taip pat kreipiausi į Vilniaus gimnazijų psichologus, kad skelbimas pasiektų tikslinę grupę. Jiems buvo išsiųsta informacija (skelbimas ir veiklos pristatymas 2 priede). Su kai kuriais toliau komunikuota elektroniniu paštu.

Vilniaus universiteto dailės terapijos dėstytojoms leidus, tyrimas buvo atliktas Vilniaus universiteto Dailės terapijos magistrantūros programos studijų patalpose.

Į grupinę dailės terapiją buvo kviešti 15 – 17 m. paaugliai, tačiau atsiliepė tik merginos, todėl dailės terapijos programa buvo pritaikyta šiai tikslinei grupei. Pasirinkta būtent grupinė dailės terapija, nes vienišumą išgyvenančioms paauglėms itin svarbu patirti priklausymo ir bendrystės jausmą, kad jos nėra vienos su savo išgyvenimais.

Tyrime planavo dalyvauti 4 tyrimo dalyvės, tačiau po pirmo susitikimo viena dalyvė nusprendė nedalyvauti. Prisiminus, kad paauglystėje vienišumo jausmas dažnai slepiamas ir neįvardijamas, susiformavo nedidelė grupė. Tyrime dalyvavo 3 merginos 16 – 17 metų amžiaus, einančios į 10 ir 11 klases. Viena dalyvė buvo iš išsiskyrusios šeimos. Kitos – iš pilnos šeimos. Viena dalyvė mokėsi nuotoliniu būdu. Tyrimas vyko gruodžio – kovo mėnesiais.

Pirmame susitikime tyrimo dalyvėms buvo pateikta tėvų/globėjų sutikimo forma, aptartos saugumo ir konfidencialumo sąlygos. Dalyvės pasidalino kas paskatino jas dalyvauti šioje dailės terapijos programoje ir kokie jų lūkesčiai.

Dailės terapijos tyrimo eigoje buvo stebima dalyvių vizualinė raiška, verbalinė ir neverbalinė komunikacija, stebima grupės dinamika.

**Lentelė nr. 2** *Tyrimo dalyvės ir dalyvavimas tyrime*

| Dalyvė<br>(vardai<br>pakeisti) | Amžius | Šeimos<br>sudėtis  | Lankoma<br>klasė | Mokymosi<br>būdas | Kiek kartų<br>dalyvavo<br>užsiėmime | Individualus<br>interviu |
|--------------------------------|--------|--------------------|------------------|-------------------|-------------------------------------|--------------------------|
| Monika                         | 17     | Tėvai<br>išsiskyrę | 11               | Kontaktiniu       | 12                                  | Taip                     |
| Vakarė                         | 16     | Pilna              | 10               | Kontaktiniu       | 9                                   | Taip                     |
| Saulė                          | 17     | Pilna              | 11               | Nuotoliniu        | 7                                   | Taip                     |

Dailės terapijos programa buvo sudaryta iš 12 kas savaitinių susitikimų (2 lentelė). Pradžioje planuota 10 susitikimų, bet dėl tyrimo dalyvių ligos susitarta pratęsti susitikimus. Užsiėmimai vykdavo 90 minučių.

Užsiėmimų struktūra:

1. Pasisveikinimas, taisyklių priminimas, trumpas pasidalinimas su kokiomis emocijomis ar mintimis atėjo (apie 15 min.);
2. Temos pristatymas ir kūrybinė raiška (apie 50 min.);
3. Dalinimasis savo patirtimi, įžvalgomis (apie 25 min.).

Paskutinio užsiėmimo metu susitarta su tyrimo dalyvėmis, kad jų kūriniai bus atiduoti po individualaus interviu, prieš tai paaiškinus etiškus jų saugojimo būdus. Tyrimo dalyvės tarpusavyje susitarė, kaip elgsis su bendru kūrybiniu darbu po užsiėmimų. Pasibaigus dailės terapijos programai, su kiekviena dalyve buvo organizuoti individualūs interviu, kuriuose jos reflektavo apie patirtį ir pokyčius.

**Duomenų rinkimui buvo naudojami trys būdai:** tyrėjos užrašai, individualus interviu ir dalyvių kūriniai.

**Tyrėjos užrašai.** Tyrėjos užrašai buvo pildomi po kiekvieno užsiėmimo. Dailės terapijos užsiėmimų metu siekiau užtikrinti kuo saugesnę ir jaukesnę erdvę, todėl neįrašinėčiau pabaigoje vykusių pasidalinimų. Po užsiėmimo iš karto įrašiau pasakojimą apie užsiėmimo eigą ir savo refleksijas. Įrašas buvo perkeltas į tyrėjos užrašus. Užrašuose fiksuojama tai, kas vyko užsiėmimo metu: bendravimas kūrybinio proceso metu, pasidalinimai ir įžvalgos, kūno kalbos niuansai, elgesys su priemonėmis, emocinis fonas, grupės dinamika. Užrašuose fiksavau savo, kaip tyrėjos, vidines refleksijas, pastebėjimus ir mano pačios būseną bei reakcijas. Tyrėjo užrašai padėjo iš naujo pažvelgti į tam tikras situacijas, išryškinti reikšmingus momentus ir buvo labai naudingi atliekant kokybinę teminę ir kūrinių analizes.

**Individualus pusiau struktūruotas interviu.** Po dailės terapijos programos kiekviena tyrimo dalyvė noriai sutiko dalyvauti individualiame interviu. Dalyvavimui interviu buvo gauti raštiški tėvų sutikimai (priedas nr. 1). Prieš tai merginoms buvo priminta, kad interviu bus įrašomas į diktofoną, o viso proceso metu bus laikomasi etikos principų. Interviu metu buvo apžvelgti visi dailės terapijos proceso metu sukurti kūriniai, pateikiant iš anksto suformuluotus penkis klausimus (priedas nr. 3). Atsakymus patikslino ar išplėtė pateikti papildomi klausimai. Šie klausimai leido labiau gilintis į pateiktus atsakymus, geriau suprasti dalyvių išgyvenimus ir kurti atviresnį pokalbio lauką. Vėliau įrašas buvo transkribuotas, koduotas ir atlikta teminė analizė.

**Buvo analizuojami ir dailės terapijos metu sukurti kūriniai.** Po kiekvieno užsiėmimo dalyvių sukurti darbai buvo fotografuojami ir archyvuojami. Kūriniai buvo saugojami ir po individualaus

interview, kurio metu jie buvo apžvelgti, atiduoti tyrimo dalyvėms. Vėliau kūriniai buvo analizuojami piešinio formaliųjų elementų analizės būdu.

### 2.1.2 Tyrimo etika

Tyrimas buvo atliktas laikantis etikos principų. Prieš atliekant tyrimą tėvai ir dalyvės buvo supažindinti su tema, dailės terapijos procesu, privatumo, konfidencialumo ir anonimiškumo reikalavimais. Informuoti, kokie duomenys ir kaip bus renkami tyrimui. Informuota, kad visa medžiaga bus naudojama tik moksliniais tikslais. Tėvai pasirašė sutikimo formą (priedas ), kurioje nurodytos dalyvavimo tyrime sąlygos. Dalyvės žodžiu patvirtino savo sutikimą dalyvauti tyrime. Tyrimo dalyvės susipažino su galimybe bet kada nutraukti dalyvavimą tyrime. Užtikrinant dalyvių anonimiškumą ir konfidencialumą, darbe naudojami vardai buvo pakeisti arba paslėpti. Interview metu gauti duomenys (interview transkribuota medžiaga, tyrėjos užrašai), bus saugomi tik iki magistrinio darbo pabaigos ir vėliau bus sunaikinti.

### 2.1.3 Dailės terapijos programa ir jos pagrindimas

Grupinės dailės terapijos, skirtos vienišumą išgyvenančioms merginoms, programos temos buvo parinktos atsižvelgiant į ankstesniuose skyriuose pateiktą paauglių raidos ir vienišumo atsiradimo priežasčių teorinę analizę ir priede nr. 4 pateiktą temų teorinį pagrindimą, taip pat į piešinio formaliųjų elementų analizės (Gantt, 2009; Hinz, 2020; Penzes et al. 2020) ir kitus dailės terapijos metodus (Abt, 2005; Hinz, 2020), taikomus paaugliams savęs pažinimui socialinės aplinkos kontekste.

**Lentelė nr. 3** *Dailės terapijos programa*

| Nr. | Tema                   | Užduotis                                                                                                             | Tikslas                                                                       |
|-----|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | „Herbas“               | Nupiešti savo herbe tai, kas tau svarbiausia, ką norėtum apie save pristatyti grupei. Naudoti pasirinktas priemones. | Vizualiai išreikšti savo tapatybės, asmeninių stiprybių ir vertybių suvokimą. |
| 2.  | „Aš viduje ir išorėje“ | Kaip jautiesi būdama tarp žmonių ir kaip jautiesi savo vidiniame                                                     | Simboliškai pavaizduoti vidinius ir išorinius savęs                           |

|    |                                 |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                 |
|----|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                 | pasaulyje? Naudoti pasirinktas priemonės.                                                                                                                         | aspektus, atspindinčius, kaip paauglės jaučiasi viduje ir kaip jos prisistato pasauliui.                                                                        |
| 3. | „Esu kaip stichija“             | Nupiešti stichiją, kuri atspindėtų kaip tu jautiesi. Naudoti pasirinktas priemonės. Skatinama išbandyti įvairias priemonės.                                       | Vizualiai išveikti ir atpažinti kylančias emocijas bei asmenybės aspektus pasitelkiant gamtos stichijų (ugnies, vandens, oro, žemės) simboliką.                 |
| 4. | „Duryš“                         | Pasirinktomis priemonėmis pavaizduoti temą „duryš“, nekonkretinant užduoties krypties. Naudoti pasirinktas priemonės.                                             | Išreikšti kylančius jausmus, atsiradusius tarp pasirinkimų galimybių.                                                                                           |
| 5. | „Šeima kaip gyvūnai“            | Pasirinktomis priemonėmis nupiešti šeimą, kurios nariai vaizduojami kaip gyvūnai.                                                                                 | Atskleisti santykius tarp šeimos narių.                                                                                                                         |
| 6. | „Kelias su kliūtimis“           | Nupiešti kelią kuriuo eina, po to įtrauki kliūtis, kurias sutinka kelyje. Paskutiniame etape pavaizduoti, kaip galima įveikti tas kliūtis, su kuriomis susiduria. | Padėti paauglėms vizualiai išreikšti vidinius sunkumus, atpažinti, kokios aplinkybės juos sukelia ir atrasti sprendimo būdus, kaip įveikti iškilusius sunkumus. |
| 7. | „Mano emocijos kūne“            | Nupiešti savo kūno kontūrus ir pažymėti vietas, kuriose jaučiamos stipriausios emocijos.                                                                          | Padėti susieti emocijas su kūno pojūčiais ir suprasti, kaip emocijos reiškiasi kūne.                                                                            |
| 8. | „Augimas (sėklytės auginimas)“. | Sudaryta iš trijų etapų. Pirmiausia reikia nupiešti dykynę, po to sėklytę ir paskutiniame etape                                                                   | Tapatybės suvokimas, savęs pažinimas ir auginimas.                                                                                                              |

|     |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                    |
|-----|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                      | <p>sudaryti sąlygas sėklytei užaugti.</p> <p>Sukurti istoriją sėklytės asmeniu, iš kur ji, kaip atsirado ir kaip ji augo.</p> <p>Užduočiai atlikti priemonės yra pasirenkamos.</p>                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                    |
| 9.  | „Aš esu“             | <p>Susideda iš dviejų dalių. Pirmiausia merginoms bus padalinti lapai su nebaigtais sakiniiais, kurių kiekvienas prasideda įvardžiu „Aš“, veiksmažodžiu ir skliausteliuose pateikta užuomina sakiniui užbaigti (priedas nr. 3). Pavyzdžiui: aš esu (dvi ypatingos, nuostabios tavo savybės). Užpildžius sakinius bus prašoma išsirinkti labiausiai įstrigusią frazę, mintį ir ją perteikti vizualine kalba. Pasirinktomis priemonėmis.</p> | <p>Atskleisti paauglių tapatybės klausimus, ugdyti savivoką, savivertę.</p>                                        |
| 10. | „Mūsų miestelis“     | <p>Dideliame bendrame lape kiekviena tyrimo dalyvė nupieš savo namus, aplinką, kartu kurs bendras erdves, planuos, kaip galės nuvykti į kaimynystę. Vėliau, kiekviena mergina įteiks kaimynėms po dovaną. Siūloma išbandyti įvairias priemones.</p>                                                                                                                                                                                        | <p>skatinti bendradarbiavimą, pajusti draugystės, bendrystės jausmą ir tarpusavio pagalbą, priklausymą grupei.</p> |
| 11. | „Ateities žemėlapis“ | <p>Pavaizduoti, kaip save įsivaizduoja ateityje, savo gyvenimo tikslus, norus. Siūloma išbandyti įvairias priemones.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>Padėti tyrimo dalyvėms apmąstyti savo vertybes, troškimus, tikslus, formuoti aiškesnį tapatumo jausmą.</p>      |

|     |                         |                                                                                                         |                                                                            |
|-----|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 12. | „Komplimentų laiškelis“ | Dekoruoti sau voką, po to parašyti laišką sau ir kitoms tyrimo dalyvėms. Naudoti pasirinktas priemones. | Didinti savigarbą, savivertę, atjautą sau, patirti palaikymą ir bendrystę. |
|-----|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|

#### 2.1.4 Tyrimo metodai

Šiame tyrime buvo pasirinkti šie tyrimo metodai:

1. Kokybinė teminė analizė;
2. Piešinių analizė;

#### 2.1.5 Teminė analizė

Kokybinės teminės analizės metodas pasirinktas atsižvelgiant į tyrimo tikslą giliau ir plačiau suprasti ir atskleisti merginų, išgyvenančių vienišumą, savęs pažinimo aspektus, kylančius jausmus, elgesį grupinės dailės terapijos metu bei maža tyrimo dalyvių imtis. Šiame tyrime taikyta kokybinė teminė analizė, kuri leidžia sistemingai identifikuoti ir analizuoti pasikartojančias temas (Braun & Clarke, 2006).

Tyrimo duomenys buvo surinkti naudojant individualius, pusiau struktūruotus interviu, kurie vyko užbaigus grupinės dailės terapijos programą. Interviu metu buvo pateikti iš anksto suformuluoti klausimai ir atsakymus patikslinantys ar išplečiantys papildomi klausimai. Vėliau, įrašyti duomenys apdoroti teminės analizės būdu. Remiantis Braun ir Clarke (2006) siūloma šešių etapų teminės analizės schema, buvo atlikti šie žingsniai:

1. Susipažinimas su duomenimis – transkribuotas interviu tekstas buvo kelis kartus perskaitytas, siekiant gilesnio turinio ir konteksto suvokimo.
2. Pradinių kodų generavimas – iš atskirų sakinių ar pastraipų identifikuotas reikšminis vienetas ir suformuluotas kodas.
3. Temų paieška – pradinius kodus grupuojant ir sujungiant jas į bendras temas ir potemes.
4. Temų peržiūra – peržiūros ir tikslinamos temos, įvertinant pasikartojančias temas tarp visų tyrimo dalyvių.

5. Galutinis temų įvardijimas ir išskyrimas – peržvelgus kiekvienos temos aspektus, galutinai išgryninamos temų ir potemių formuluotės.
6. Rezultatų pateikimas – aprašomos suformuluotos temos ir potemės, jas iliustruojant interviu transkribuoto teksto citatomis ir tyrėjos refleksijomis.

Taigi, teminė analizė leido gilintis į individualias patirtis ir atrasti prasminius naratyvus, kurie padėjo suprasti savęs suvokimą ir vienišumo išgyvenimą. Siekiant užtikrinti duomenų patikimumą ir validumą, buvo taikytos kelios strategijos. Interviu buvo transkribuoti pažodžiui, laikantis autentikos. Analizės metu kelis kartus peržiūrėti duomenys, temų išskyrimas vyko nuosekliai, remiantis Braun ir Clarke (2006) struktūra. Rezultatai buvo pagrįsti tyrimo dalyvių citatomis, taip užtikrinant duomenų pagrįstumą. Siekiant išvengti interpretacinio šališkumo, tyrėjos patikslinimai, atskleidžiant citatų kontekstą analizės procese, išskirti laužtiniais skliaustais.

Patikimumas tematinei analizei, atliktai remiantis Braun ir Clarke (2006) metodologija, yra svarbus kokybinio tyrimo kokybės aspektas. Siekiant užtikrinti patikimumą, tyrėjas turi laikytis aiškių ir nuoseklių analizės etapų – nuo duomenų susipažinimo iki temų apibrėžimo ir interpretacijos. Patikimumą stiprina tyrėjo refleksijos – sąmoninga santykio su tyrimo dalyviu apžvalga, tyrimo situacijos aptarimas, savo jausmų ir minčių, kulusių viso tyrimo metu, fiksavimas. Taip pat siekiant patikimo svarbu, kad temos būtų pagrįstos pakankamu duomenų kiekiu ir atspindėtų dalyvių patirtį, tad tyrimo patikimumą padidina ir citatų įtraukimas į analizę, leidžiantis skaitytojui matyti, kaip iš duomenų buvo išvystytos temos.

### **2.1.6 Piešinių analizė**

Šio tyrimo kūrinių analizei buvo naudojamas piešinių formaliųjų elementų analizės metodas – (angl. *The Formal Elements Art Therapy Scale*) FEATS. Kaip teigia Penzes, Gantt, Hinz, išreiškiant save, piešinio formalieji elementai parodo santykio su dailės priemonėmis svarbą ir yra susiję su jų psichologine savijauta (Penzes et al., 2020). Vyresni paaugliai dažniausiai save vizualiai perteikia simboliais ir grafiniais vaizdais, todėl simbolių ar metaforų kūrimas leidžia paaugliams giliau tyrinėti savo vidinį pasaulį ir išgyvenimus. Abt, vadovaudamasis Jung požiūriu, teigė, kad piešinio formaliųjų elementų analizė leidžia giliau pažvelgti į simbolinius aspektus (Abt, 2005), analizuoti nesąmoningai išreikštus vidinius išgyvenimus. Remiantis Hinz, Malchiodi, Dey ir Ghosh, Kopitz ir kt. įžvalgomis, žmogaus figūros ir veido vaizdavimas dailės terapijos darbuose yra svarbus asmens emocinio pasaulio,

savivokos ir socialinių santykių atspindys (Hinz, 2020; Malchiodi, 2003; Dey&Ghosh, 2016; Kopitz, 2005).

Atsižvelgiant į autorių pateiktus piešinio formaliųjų elementų analizės aspektus analizei buvo pasirinkti šie piešinio formalieji elementai:

1. Lapo formatas;
2. Priemonių pasirinkimas;
3. Kompozicija ir objektas;
4. Erdvės užpildymas;
5. Linijos kokybė (tiesi, vingiuota, trūkinėjanti);
6. Spalvos ir jų raiška (kiekis, ryškumas);
7. Įsitraukimas į procesą.
8. Taip pat į piešinių analizę įtraukiamas ir projekcinis elementas – piešinyje esantys simboliai.

Kadangi analizėje svarbų vaidmenį vaidina ne tik kūrinio rezultatas, bet ir kūrybinis procesas, papildomai remtasi tyrėjos užrašais, kurie suteikė gilesnį supratimą apie dalyvių emocinius ir kūrybinius išgyvenimus. Formaliųjų elementų analizė, pagrįsta literatūros šaltiniais, sudarė sąlygas visapusiškai vertinti tyrimo dalyvių kūrybą, įžvelgiant jų vidinius išgyvenimus ir savęs pažinimo aspektus.

## **2.2 Tyrimo rezultatai**

Šioje tyrimo dalyje pristatomi teminės analizės ir piešinių analizės rezultatai ir šių analizių sąsajų aprašymas.

### **2.2.1 Teminės analizės rezultatai**

Šiame skyriuje pateikiama individualaus interviu būdu surinktų duomenų analizė atskleidžiant paauglių merginų savęs pažinimo patyrimą dailės terapijos procese. Laužtiniuose skliaustuose pateikti tyrėjos užrašų papildymai, padedantys aiškiau suprasti cituojamą kontekstą.

**Lentelė nr. 4** *Individualių interviu teminės analizės rezultatai: pagrindinės temos ir jų potėmės*

| <b>Tema</b> | <b>Nr.</b> | <b>Vieništumo ir bendrystės poreikio atskleidimas dailės terapijos procese</b>                 | <b>Savęs suvokimo procesai dailės terapijoje</b>   | <b>Savivertės augimas dailės terapijos procese: nuo pažeidžiamumo iki augančio pasitikėjimo savimi</b> |
|-------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Potemės     | 1.         | Draugystės su bendraamžiais poreikio atskleidimas ir vieništumo patyrimas kasdienėje aplinkoje | Jausmų atpažinimas ir išveikimas dailės terapijoje | Pasitikėjimo savimi stiprinimas per kūrybinę raišką                                                    |
|             | 2.         | Nuo užsidarymo iki atsivėrimo: skirtingos saugumo patirtys terapinėje grupėje                  | Tapatumo atskleidimas ir augimas dailės terapijoje | Baimė prarasti kontrolę ir atsiverti kūrybinės raiškos metu                                            |
|             | 3.         | Bendrystės, priklausymo jausmo patyrimas terapinėje grupėje                                    | Asmeninių temų atskleidimas dailės terapijoje      | Priemonių pažinimas turtina vizualinę saviraišką                                                       |
|             | 4.         | Refleksijų vertė dailės terapijoje                                                             |                                                    |                                                                                                        |
|             | 5.         | Vieništumo jausmo pokyčiai dailės terapijos procese                                            |                                                    |                                                                                                        |

### **1 TEMA. Vieništumo ir bendrystės poreikio atskleidimas dailės terapijos procese**

Pirmojoje temoje iškilo tyrimo dalyvių – Vakarės, Saulės ir Monikos – patirtys, susijusios su vieništumo jausmu kasdienėje aplinkoje ir stiprus draugystės poreikis su bendraamžiais. Terapijos proceso metu atsiskleidė grupės dinamika, merginų patirtas bendrystės ir saugumo jausmas. Toliau bus aprašomos šios temos potemės:

1. Draugystės su bendraamžiais poreikio atskleidimas ir vieništumo patyrimas kasdienėje aplinkoje;
2. Nuo užsidarymo iki atsivėrimo: skirtingos saugumo patirtys terapinėje grupėje;
3. Bendrystės, priklausymo jausmo patyrimas terapinėje grupėje;
4. Refleksijų vertė dailės terapijoje;
5. Vieništumo jausmo pokyčiai dailės terapijos procese.

- 1 POTEMĖ. Draugystės su bendraamžiais poreikio atskleidimas ir vieništumo patyrimas kasdienėje aplinkoje

Interviu pradžioje Vakarė kalbėjo, kad ateidama į grupinę dailės terapiją, tikėjosi didesnės paauglių grupės: „Ką įsivaizdavau, tai tikrai įsivaizdavau, kad čia bus daugiau žmonių“ ir nustebė, kad

mažai bendraamžių susidomėjo grupine dailės terapija. Vakarė svarstė, kas galėjo sustabdyti ateiti, jog galbūt gąsdino pati terapijos sąvoka skelbime, kuris gali būti siejamas su sunkiais psichikos sveikatos sutrikimais ir susilaukti neigiamo visuomenės požiūrio, stigmatos: „*Šiek tiek nustebino, kad tiek nedaug susidomėjusių yra. Nežinau..., gal bijojo žodžio „terapija“.* Gal koks psichiatras? Vakarė suprato, ką reiškia jausti vienišumą ir suprato socialinių kontaktų svarbą jos gyvenime. Ji tikėjosi šioje grupėje sutikti daugiau bendraamžių, kurie taip pat išgyvena vienišumą. Apie tai yra kalbėjusi ir su psichologe ir jautusi raginimą bendrauti, dėti pastangas kurti santykius galbūt su tokiais pat vienišumą patiriančiais žmonėmis: „*su psichologe kalbėjom, kad reikia kažkaip prisiversti bendrauti*“.

Saulė pradžioje taip pat tikėjosi, kad grupė bus didesnė, tačiau po kiek laiko džiaugėsi, kad dalyvauja trys merginos. Mažoje grupėje jautėsi saugiau ir buvo užtikrinta dėl konfidencialumo „*vienu metu pagalvojau, kad mūsų mažai čia, bet po to pagalvojau, kad ir gerai, nes atsirado toks, toks saugumo jausmas ir atrodo, užtikrintai žinau, kad viskas konfidencialu*“.

Monika neakcentavo grupės dydžio. Ji dalinosi, kad neturi tokių artimų santykių kaip kiti draugai ir ji dažnai jaučia ilgesį. Artimų santykių ilgesį su draugais, artimais žmonėmis „*įvairių dalykų aš ilgiuosi ... gal kažkokių santykių, gal paprastus, minimalius dalykus, ką mano draugės ir draugai turėjo///, kažkokių geresnių santykių*“.

Interviu metu apie išgyvenamą vienišumo jausmą dalinosi Vakarė ir Saulė. Vakarė įvardijo, kad prisijungė prie dailės terapijos grupės tikėdamasi, kad kažkas padės sumažinti vienišumo jausmą: „*Tiesiog, tai susiję su vienišumu, galvojau, kad čia kažkaip padėtų*“. Vakarė atskleidė, kad labai giliai jaučia vienišumo jausmą, liūdesį ir tokiam jausminiame fone tampa sunku suformuluoti gyvenimo tikslus: „*Būna dienų, kai labai liūdna pasidaro, supranti, kad pagrindinio tikslo tu gyvenime neturi, nes, galbūt nežinai to tikslo, koks jis yra*“. Dalinosi, kad kartais vienišumo jausmas tampa sunkiai pakeliamas, prarandama motyvacija gyventi: „*ir atsiranda toks vienišumas jausmas, kai tau dingsta motyvacija gyventi ir tas ieškojimas, galvojimas, koks tavo tikslas gyventi*“. Kyla mintys apie egzistencinę beprasmybę: „*Nes toks jausmas užėina, kad tu tiesiog stumi laiką, kol tas gyvenimas vis tiek galiausiai pasibaigs*“. Vakarė, jautriai pasidalinusi savo išgyvenimais, patikslino, kad vienišumo jausmą kasdienybėje patiria skirtingai: „*Kartais tas jausmas padidėja, kartais vėl nebekreipiu dėmesio į tai. Na, jis dar nepraėjo*“. Pridūrė, kad nors išgyvenimai būna stiprūs, jų poveikis yra laikinas: „*bet pasibaigia kitą dieną ir tu vėl turi tos motyvacijos ir nebekreipi į tai dėmesio ir viską pamiršti*“. Vakarė atskleidė, kad gilų atskirties jausmą pajunta būdama viena ir matydama aplinkui tarpusavyje bendraujančius bendraamžius: „*Pavydas, kai matai aplinkui tiek daug žmonių, kurie tarpusavyje bendrauja ir leidžia*

*gerą laiką. O tu esi vienas, kai kiti leidžia laiką linksmai kartu. Ir tada užėina tos emocijos, juodos mintys”.*

Saulė, interviu metu, dalinosi, kad būnant tarp žmonių vienai, kai nėra socialinių kontaktų, junta kylantį vienišumo jausmą: *„kai aš anksčiau, būdavau aplik žmones ir tada jausdavausi viena ir gana atsitraukusi labai“*. Ji kalbėjo apie patiriamus vienišumo ir pavydo jausmus, kai stebi kitų bendraamžių artimus santykius: *„ten visi su kažkuo, į visokius renginius vaikšto mokykloje ir panašiai, tai labai jausdavau tą tokį ir pavydą ir vienišumą“*.

## 2 POTEMĖ. Nuo užsidarymo iki atsivėrimo: skirtingos saugumo patirtys terapinėje grupėje

Vakarė ir Saulė interviu metu dalinosi patyrusios saugumo, užtikrintumo jausmą terapiniame procese. Tai buvo vieta, kur galėjo atsitraukti nuo kasdienybėje supusių sunkumų. Vakarė kalbėjo, kad kassavaitiniai dailės terapijos susitikimai buvo saugi vieta atsitraukti nuo mokyklos rūpesčių: *„Tiesiog, pagalvojus, kad kiekvieną antradienį būdavo, kad dabar galėsiu ateiti į dailės terapiją, reikės išeiti iš tos mokyklos“*. [Refleksijų metu, Vakarė dalinosi, kad jai sunku būti mokykloje, nes neturi draugų ir jaučiasi nepritampanti prie klasiokų]. Per pirmas sesijas Vakarė tikėjosi didesnės terapinės grupės, tačiau interviu metu dalinosi, kad greitai suprato mažesnė grupė besijaučianti saugiau: *„bet tuo pačiu buvo ir gerai, nes man nepatinka, kai būna daug žmonių. Tas man patiko“*.

Saulė taip pat dalinosi apie saugumo jausmo patyrimą terapiniame procese: *„Labai saugiai jaučiausi čia“*. [Mažesnės terapinės grupės sukuria stipresnį saugumo jausmą, jose lengviau užmegzti pasitikėjimu grįstus, atvirus santykius], tą įvardino ir Saulė: *„atsirado toks, toks saugumo jausmas ir atrodo, užtikrintai žinau, kad viskas konfidencialu“*.

Monika du kartus užsiėmimuose dalyvavo viena, nes kitos tyrimo dalyvės sirgo. Ji dalinosi, kad individuali erdvė kūrybiniame procese suteikė daugiau saugumo jausmo: *„buvau viena, nors ir gal nelabai gerai, bet man patiko labai, kaip sakyti, turėti savo vietą ir erdvę“*, nes atsipalaidavusi nuo socialinių santykių leido patirti autentiškumą kūryboje: *„galiu tiesiog galvoti, būti savimi ir negalvoti apie kitus ar kaip į mane žiūri“*. Šiame pasidalinime galima pastebėti Monikos nepasitikėjimą savimi, kai baimė būti bendraamžių neįvertintai, nepriimtai, trukdo autentiškai dalyvauti. [Monika dalyvavo visose dailės terapijos programos sesijose. Jos terapinio patyrimo dinamika skyrėsi nuo kitų dalyvių, ypač Saulės, todėl Monikai atrodė, kad ji labiau nei kitos merginos atsiveria refleksijų metu]. Monika juto nuoskaudą, kad kitos merginos mažiau atviros: *„čia vis tiek priklauso nuo žmogaus, kiek jie nori dalintis apie save ir savo patyrimais“*, o tai trukdė kurti pasitikėjimu grįstą santykį ir sukėlė vienišumo jausmą: *„aš jaučiau daugiau vienišumo, nes aš labai daug savęs dalinau, nors man taip patinka daryt,*

*bet na tai kartais sunku*“. Monika teigė, kad refleksijų metu buvo pasiruošusi atviram santykiui ir juto erzulį, kad negaudavo atgalinio ryšio: „*Norėjosi vienybės, bet man patiko, kad kiti reagavo, kad supranta, bet tada jie patys nelabai parodo save*“, „*Erzino, kad vat, negaudavo grąžos [juokiasi]*“. Kitos dvi tyrimo dalyvės nesidalino, kad joms trūksta atvirumo refleksijų metu. Jautėsi pakankamai atviros tame savęs pažinimo proceso etape.

### 3 POTEMĖ. Bendrystės, priklausymo jausmo patyrimas terapinėje grupėje

Vienas grupinės dailės terapijos proceso tikslų buvo tarpusavio santykių kūrimas ir bendrystės patyrimas, kurį skatino saugios erdvės užtikrinimas, bendras kūrybinis procesas ir refleksijos. Šie veiksniai merginoms buvo labai svarbūs, padedantys drąsiau atsiverti, patirti emocinį priėmimą ir kurti tarpusavio ryšius. Interviu metu merginos dalijosi apie grupėje patirtą bendrystės jausmą.

Monika dalijosi, kaip geriau pažino kitas per atvirą santykį ir abipusį dalijimąsi savo patyrimu ir jausmais: „*Ir kai buvo grupiniai darbai, man labai patiko, kaip mes galėjom// tikrai suprasti kaip vienas ar kitas jaučiasi, kokios problemos yra. Tai/ tikrai padeda*“. Tyrimo dalyvė pastebėjo, kad santykiui kurti nebūtina verbalinė kalba, kartais užtenka žvilgsnio ar judesio: „*negalėjom kalbėti, tokį iššūkį padarėt, tai buvo labai gera. Tiesiog tarsi suprasti, ko kiti nori ir nekomunikuodami*“ (Monika). Monikai buvo labai svarbu ne tik dalintis apie savo darbą, bet ir gauti grįžtamąjį ryšį iš kitų merginų: „*Bet vis tiek yra labai faina išgirst kaip tu ne tik garsiai sau pasakoji apie save ir savo jausmus, kad kiti klauso ir apie tai klausimus klausia*“ ir džiaugėsi užsimezgusiomis naujomis draugystėmis: „*kad gavau draugų ir pažįstamų iš to*“.

Vakarė besišypsodama dalinosi, kad piešiant bendrą darbą buvo labai įdomu bendrauti su kitomis dalyvėmis, pajutusi bendrystę, kai viską darė kartu: „*Buvo įdomu, kažkas užpiešia ant tavo piešinio kažką, nu/, taip įdomiai išeina ir// tiesiog, viską kartu kuri, gyvenvietę savo*“. Bendro kūrybinio darbo procesas leido patirti priklausymą grupei: „*tas bendras, kūrybinis darbas, buvo įsimintiniausias ir galbūt jis ir labiausiai man patiko//, nes, nu/, tokia bendrystė*“.

[Dailės terapijos proceso metu Vakarei buvo labai svarbu išlaikyti ribas, galėti bet kada atsitraukti.] Vienas iš jos pasikartojančių simbolių yra miškas, kuriame jaučia saugumą, tad miško motyvas pasikartojė ir bendrame piešinyje: „*Labai patiko piešti mišką. Na, toks jaukumas čia*“. Vakarė pastebėjo, kad bendravimas, buvimas kartu su grupės dalyvėmis atiboja nuo vienišumo jausmo „*Na, tu esi su žmonėmis. Su jais bendrauji, kalbiesi ir kažką veiki kartu, tai tada nesijaučia toks vienišumas*“.

Saulei bendras kūrybinis darbas taip pat sukėlė bendrystės jausmą ir suteikė džiaugsmo: „*bendras darbas... linksmiausia ji buvo daryti, nes visi kartu kai darėm, tai man labai patiko, toksai komandinis*“.

Ji įvardijo visada jutusi bendrystę ir saugumą terapinėje grupėje kurdama su kitomis merginomis: „*kai kurdavom tam pačiam kambary, mes nesišnekėdavom, o darydavom savo darbus, bet aš kažkaip nesijausdavau viena*“. Žinojimas, kad yra priimta Saulei padėjo būti autentiškai savo kūryboje „*Ir paskui, kažkaip užtekdamo vien to, kad būti su savimi ramybėje*“. Interviu metu Saulė prisiminė laikotarpį, kai pirmą kartą pajuto švenčių laukimą – jausmą, kuris anksčiau jai nebuvo būdingas: „*Laukimas švenčių, kuris man įsiminė, nes man paprastai man to laukimo nebūna, bet šiemet kažkaip pasijautė tas*“. Tai lėmė atviras dalinimasis grupėje ir patyrimas, jog yra išgirsta ir saugi: „*visos sėdėjom, kalbėjom*“, „*ir šiaip pati atmosfera, buvo labai jauku*“. Saulė dalinosi pastebėjimu, kad terapinio proceso metu nekilo jai sunkumų bendrauti su kitais ir džiaugėsi atradimu, kad pavyksta kurti santykius su bendraamžiais: „*ir kažkaip... man nėra sunku socializuotis. Tai va, tai tas*“, „*pozityvaus atradau, kad sugebu palaikyti santykius su žmonėmis*“. Ji džiaugėsi priklausanti kūrybiškų bendraamžių grupei: „*Labai smagu buvo matyti, ant kiek kūrybiški žmonės yra aplink mane*“, o kūrybinio proceso metu išsakytos panašios mintys sukėlė bendrystės jausmą: „*Man šiaip labai patiko girdėti ir kitų mintis darant darbą ir kažkaip palyginti su savo. Kartais būdavo, kad mes tą patį pagaldavom. Geras*“. Tai skatino atvirumo ir pasitikėjimo augimą terapinėje grupėje: „*labai// rami, jauki aplinka ir aš čia daugiau pasakojau nei kitose grupėse, kuriose aš esu dalyvavusi, Ir šiaip, tokie šilti jausmai prisiminu*“. Pabaigoje interviu Saulė patvirtino, kad yra patenkinta, pasiryžusi po ligos grįžti į terapinę grupę: „*<...> tai kažkaip susiimsiu ir labai gerai, kad atėjau dar*“.

#### 4 POTEMĖ. Refleksijų vertė dailės terapijoje

Tiek interviu metu, tiek dalinantis sesijų metu Saulė ir Monika ne kartą akcentavo, kad joms labai svarbu dalintis savo kūrybine patirtimi ir įžvalgomis žinant, kad kitos dalyvės ir terapeutė klauso ir girdi. Kiekviena tyrimo dalyvė su smalsumu laukdavo kitų dalyvių atgalinio ryšio ir interpretacijų apie kūrinius. Tai leidžia praplėsti savęs pažinimo lauką. Saulė dalinosi, kad jai buvo labai vertinga refleksijų metu išgirsti kitų merginų mintis: „*man šiaip labai patiko girdėti ir kitų mintis*“, nes skirtingos kitų įžvalgos praplečia suvokimą apie save: „*O kartais būdavo, kad labai skirtingai ir aš nebūčiau taip niekada sugalvojusi. Tiesiog*“. Saulė pastebėjo, kad reflektuodama apie savo kūrinius atrado savyje naujų, iki tol neįsisąmonintų asmeninių bruožų ir patirčių ir aiškiau pajuto asmeninį augimą bei savęs pažinimo progresą: „*Ir kai reikėdavo mm/// pasakot, kažkaip pareflektuoti apie savo darbą, tikrai iškildavo visokių dalykų apie kuriuos, na šiaip, nebūčiau pagalvojusi ir gal taip specifiškai neprisiminsiu, bet, bet, jo*“. Labai patiko, kad giliau kapstydavom po to, per refleksijas.

Monika pastebėjo, kad jai patiko grupėje dalintis mintimis apie savo kūrinys: „*Aš kai darau, aš iš karto turiu kažkokią temą ir idėjas, tai man patinka jas išpasakoti ir paaiškinti*“. Refleksijų metu iškilusios intensyvios emocijos skatino iš naujo pažvelgti į save: „*kartais klausimai labai išprovokavo didelių emocijų [daug juokėsi], bet labai geras, naujas patyrimas*“. Monikai kilo abejonių, ar kitos dalyvės iš tiesų atsiveria tiek pat, kiek ji pati: „*Bet aš vis tiek aš asmeniškai jaučiau, kad gal kitos nelabai dalijosi taip giliai, tai gal tas truputėlį*“.

## 5 POTEMĖ. Vieništumo jausmo pokyčiai dailės terapijos procese

Vakarė interviu metu pripažino, kad jai sunku pasakyti ar po grupinės dailės terapijos programos vieništumo jausmas sumažėjo: „*Na, nelabai turbūt. Negaliu pasakyti*.“ [Tokia abejonė gali rodyti, kad emociniai pokyčiai dar nėra iki galo įsisąmoninti ir reikia ilgesnio terapinio proceso arba pokyčiai pasireikš kasdieniame gyvenime kuriant santykius su bendraamžiais].

Saulė prisiminė pirmuose užsiėmimuose jautusi stiprų vieništumą: „*pradžioje jaučiausi labai vieniša kažkaip*“, tačiau po grupinės dailės terapijos programos vieništumo jausmas smarkiai sumažėjo: „*nežinau, tiesiog pradingo tas jausmas mano. Bet dailė tikrai įtakojo*“. Mažesnę vieništumo jausmą patiria ne tik terapinėje grupėje, bet ir kitoje socialinėje aplinkoje: „*Persikėlė ir kasdienybėje. Anksčiau aš labai jausdavau tą tokį atsitraukimą*“.

Monika suprato kūrybinio proceso metu atpažinusi ilgai trukusio liūdesio, vieništumo jausmus: „*aš kai piešiau piešinį, aš sužinojau/, kad gal, aš labai ilgai tokius jausmus turėjau. Tokį ar ilgesį, ar depresiją [nusijuokė]*“. Po grupinės dailės terapijos programos pajuto reikšmingą vieništumo jausmo sumažėjimą: „*Manau 100 %, kad tikrai pasikeitė*“. Tai įtakojo ir kūrybinis procesas, ir buvimas grupėje, dalinimasis kūrybinio patyrimu: „*Man padėjo su vieništumo jausmu//. Per tą tokią bendrystę ir, kad kažkas tavęs išklauso*“.

\*\*\*

Šioje temoje atsiskleidė tyrimo dalyvių pradiniai lūkesčiai dailės terapijos metu patenkinti bendrystės poreikį ir užmegzti ryšį su bendraamžiais. Terapijos proceso metu merginos pradėjo aiškiau įsisąmoninti ir įvardyti vieništumo jausmą, kuris ypač stiprėdavo būnant tarp kitų žmonių kasdienėse situacijose. Refleksijose dažnai akcentuotas saugios erdvės poreikis – vietos, kurioje būtų galima atsiskleisti, būti savimi ir jaustis priimtai. Tokį saugumą dalyvės patyrė terapijos metu. Grupėje išryškėjo tam tikri dinaminiai procesai: ilgiau terapijoje dalyvavusios merginos tikėjosi didesnio atsivėrimo ir iš

kitų grupės narių. Bendrystės patyrimas ypač stipriai išryškėjo bendrai kuriant, kai kūrybinė veikla paskatino gilų emocinį ryšį ir norą šį patyrimą perkelti į kasdienį gyvenimą.

## 2 TEMA. Savęs suvokimo procesai dailės terapijoje

Antroje temoje analizuojami tyrimo dalyvių patyrimo procesai, išryškėję per kūrybinę raišką ir refleksijas. Kūrybinė veikla dailės terapijos sesijose veikė kaip priemonė, leidusi merginoms išreikšti vidinius išgyvenimus, o refleksijos suteikė galimybę šiuos išgyvenimus įvardyti ir susieti su asmeniniais gyvenimo kontekstais. Toliau bus aprašomos šios temos potėmės:

1. Jausmų atpažinimas ir išveikimas dailės terapijoje;
2. Tapatumo atskleidimas ir augimas dailės terapijoje;
3. Asmeninių temų atskleidimas dailės terapijoje.

### 1 POTEMĖ. Jausmų atpažinimas ir išveikimas dailės terapijoje

Interviu metu Vakarei, prieš kalbant apie iškilusius jausmus, reikėjo laiko pajusti save: „*Na /// nežinau///// kažkaip negaliu pasakyti*“. [Tai pastebėjau ir pirmose sesijose. Vakarė buvo uždaresnė, atsargiai rinkdavo žodžius kalbėdama apie išgyvenimus. Ji refleksijų metu yra ne kartą sakiusi, kad nėra pratusi kalbėti apie savo jausmus.] Tačiau dailės terapijos proceso metu Vakarė vis lengviau įvardindavo iškilusias emocijas ir jausmus. Interviu metu ji dalijosi, kad mokykloje susikaupusį emocinį krūvį jai pavykdavo išveikti kūrybinio proceso ir refleksijų metu: „*Būdavo, piešiant susikaupia daug emocijų, o po to dar reikėjo kalbėti//. Bet po to viskas nusiimdavo*“. Ir tas žinojimas, kad turi saugią erdvę išveikti susikaupusias emocijas, skatino ją laukti kito terapinio susitikimo „*<...> ir iš tos mokyklos galėsiu viską nusiimti, kas susikaupė, tą dieną mokykloje*“. Vakarė kalbėjo, kad nors po sesijos jausdavo nuovargį, tačiau vykęs terapinis procesas atpalaiduodavo, suteikdavo lengvumo: „*<...> na//pavargdavau ir po jų kartais norėjosi miegoti*“, „*<...> aš eidavau su tokiu lengvumu/// iš tos pamokos// užsiėmimo, kai išeidavau. Nusijima tokios/ emocijos*“. Tyrimo dalyvė įvardino, kad dailės terapijos metu išmoko geriau atpažinti savo emocijas ir iškilusius jausmus ir pradėjo geriau save suvokti: „*O šiaip ///na, tikriausiai labiausiai įstrigo, kad supratau ką aš jaučiu, kai piešėm stichijas*“, „*<...> dabar aš labiau žinau, kas aš esu, kas su manim darosi*“. Šie savęs suvokimo aspektai atsispindėjo ir kasdienėje aplinkoje, ypač būnant tarp žmonių: „*<...> bet dabar maždaug žinau... Kaip aš jaučiuosi// tarp žmonių*“.

Interviu metu, Saulė į pirmuosius savo piešinius žiūrėjo su atjauta: „*Gal toks ilgesys šiek tiek, kai pažiūriu į pačius/ pirmus piešinius*“. Ji dalinosi pirmuose užsiėmimuose jautusi stiprų vienišumą „*<...> pradžioje jaučiausi labai vieniša kažkaip*“. [Pirmose sesijose Saulė daug kalbėjo apie mokykloje patirtą

atskirtį ir patyčias dėl mikčiojimo. Jai svarbu buvo įsitikinti, kad tai saugi erdvė atvirumui ir terapinio proceso pradžioje greit pajusdavo terapeuto žvilgsnį, šypsojosi ir ieškojo pritarimo ir palaikymo]. Saulė dalijosi, kad simbolinė raiška kūryboje, leido atidžiau save pamatyti ir priimti, o palaikanti, saugi aplinka suteikė ramybės: „*Labai įsiminė, kur darėm žiemą, prieš pat šventes „ Aš kaip stichija“.* *Tai man šis irgi labai įsiminė. Gal, kad prieš Kalėdas, tokia ramybė*“. [Dailės terapijos programos viduryje, Saulė dėl ligos nedalyvavo keturiuose terapiniuose susitikimuose ir sugrįžusi jautėsi atitolusi nuo grupės dinamikos. Refleksijų metu kalbėjo apie joje įvykusius pasikeitimus, kad tapo labiau emociškai atsitraukusi]. Interviu metu Saulė įvardino, kad pastaruoju metu pajuto savyje emocinį atsitraukimą: „*<...> jaučiu, kad pasidariau labai šaltas žmogus, palyginus su tuo, kokia buvau anksčiau*“. Emocinius pokyčius ji sieja su įvykiais kitoje aplinkoje, nors įtakojo ir praleisti dailės terapijos užsiėmimai, vykęs procesas: „*<...> bet kažkaip viskas pradėjo mane įtakoti, šiaip, visur*“, „*Turbūt tai atradau kitur*“.

Interviu metu Monika dalijosi, kad kūrybinė saviraiška padėjo jai giliau atskleisti įvairius emocinius išgyvenimus ir jų niuansus: „*<...> bet buvo, aišku ir niuansų, kai buvo tamsesnės ar gilesnės temos, tai norėjosi verkti*“. Jai labiausiai įsiminė liūdesys ir kilusi nuoskauda suvokus, kad praeityje kai kurie poreikiai liko nepatenkinti: „*ko gal neturėjau arba turėjau turėti, bet negavau*“, „*Ilgesys dėl to, ko gal neturėjau arba turėjau turėti, bet negavau iš įvairių [juokas] situacijų ir atvejų*“. Tęsiant interviu, Monika išreiškė kylantį pyktį dėl sudėtingų santykių šeimoje. Reflektuojant apie santykius šeimoje, ši emocija anksčiau buvo nutylima ar neįsisąmoninta ir liudija apie augantį gebėjimą atpažinti ir įvardyti savo jausmus: „*Gal pyktis [šypsosi], dėl kai kurių priežasčių, šeimos problemų ten, dėl santykių kažkokių*“. Po pasipiktinimo Monikai kilo liūdesio jausmas dėl nepatirtų santykių ir pradėjo kaltinti save, kad kažko nepadare: „*Liūdesys dėl nepatirtų santykių <...> ar ilgesys, kad aš kažko nepadariau*“. Monika įvardijo, kad grupinės dailės terapijos proceso metu, vykusi savianalizė padėjo atpažinti sunkias emocijas, traumines patirtis: „*<...> ir kilo ir neigiamos, nes tu save analizuoji, gal ir savo traumas truputėlį*“, apie kurias anksčiau vengė kalbėti, pavyzdžiui liūdesio, vienišumo jausmus: „*<...> tokį ar ilgesį ar depresiją [nusijuokė]*“. Interviu metu Monika prisiminė užduotį, kai kūno kontūre reikėjo pavaizduoti savo emocijas: „*Čia galima labai įvairiai ir man labai patiko tiesiog ir rezultatas<...>*“. Ji džiaugėsi nauja patirtimi, kai įvardijant kūno reakcijas gali atpažinti savo emocijas ir jausmus: „*<...> tą procesą visą, kad aš turėjau labai jausti ir taip parodyti*“. Monika įvardijo, kad po dailės terapijos sesijų geriau atpažįsta savo emocijas ir leidžia sau jas išjausti: „*<...> kad jaučiant savo emocijas dabar yra galimybė daugiau jas išvardinti, leisti sau tai pajauti*“.

2 POTEMĖ. Tapatumo atskleidimas ir augimas dailės terapijoje

Saulė interviu metu pasidalijo, kad grupinės dailės terapijos proceso pradžioje jautė nežinomybę ir pasimetimą, tačiau žinojo, kad atėjo geriau save pažinti: „Atėjau, buvo labai daug nežinomybės, nes pradėjau, tokį savęs ieškojimo laikotarpį“, „<...> buvau tokia/, pasimetusi gal“, „Eee, šiaip labai daug būdavo tiesiog improvizacijos“. Saulė dalijosi atradusi, kad kūrybinė saviraiška per simbolius padeda geriau pažinti save ir savo tapatumą: „Aš niekada nepagalvojau, kad kokia stichija galėtų mane atvaizduoti, pasakyti tai.“ Ypač jai patiko kūrybinis darbas tema „Ateities žemėlapis“, kuriame, įvardydama savo ateities norus ir tikslus, ji patyrė augantį savęs suvokimą: „<...> man labiausiai patiko. Tai tas koliažas ateities“, „O dabar, kažkaip tapo aiškiau ir kas aš esu“. Analizuodama savo patirtis dailės terapijos procese, tyrimo dalyvė įgijo gilesnį savęs pažinimą – ji atpažino tiek teigiamas, tiek neigiamas savo asmenybės puses. Saulė įvardijo atradusi savyje polinkį į emocinį atsitraukimą nuo kitų žmonių: „nelabai pozityvaus atradau apie save tai, kad aaa, jaučiu, kad pasidariau labai šaltas žmogus, palyginus su tuo, kokia buvau anksčiau“. Saulė įvardijo, kad piešinys tema „Aš esu“ padėjo suvokti emocinio atsitraukimo poreikį „Ypač per/ tas va darbas, šitas, jo [„Aš esu“], čia daugiausiai atsiskleidė“. [Tai galėtų būti kaip gynybinis mechanizmas, padedantis susitvarkyti su kilusiu nesaugumu santykiuose su kitais. Emocinį atsitraukimą įvardijo dėl ligos praleidusi keturis susitikimus]. Apie savo pokyčius Saulė pastebėjo pokalbyje su psichologe: „<...> bet atradau aplamai tai, kai buvau pas psichologę, kalbėjau apie tai ir kaip aš pasikeičiau laikui bėgant“. Interviu metu Saulei kilo įžvalga, kad visada emociškai užsisiklėndus sunku kurti gerus santykius: „Žiūrint į ilgalaikę perspektyvą, žinau, kad tas nėra visada į gera [juokiasi]“, „Manau, galiu aš tai kažkiek pakeisti“. Ji dalijosi supratusi ir priėmusi esamą gyvenimo situaciją kartu su visais ją lydinčiais iššūkiais: „Dabar aš tiesiog suprantu, kad nu, man yra gerai, kaip yra ir mmm neprivalo man būt kaip visiems“, „Kažkaip atsirado suvokimas, kad ir kas atsitiks, mano gyvenimas vis tiek tęsiasi ir jis pasikeis, bet jis vis tiek tęsis ir nieks nėra pasaulio pabaiga“. Saulė akcentavo, kad geriau pažinus ir priėmus save, palaipsniui sumažėjo vidinis vienišumo jausmas, o kartu atsirado didesnis komfortas būti su savimi: „Dabar labiau išmokau, būnant pačiai su savimi, nesijausti vienišai“ ir „aš bendrauju tiek, kiek aš noriu ir neprivalau kažkuo tai dalintis ar panašiai“.

Vakarė interviu metu visų pirma įvardijo, kad grupinės dailės terapijos procese geriau pažino save, atsirado aiškesnis savęs suvokimas: „Na, tiesiog, labiau save pažinau“. [Ji aiškiai suprato savo poreikį būti priimtai bendraamžių, turėti draugų.] Dalindamasi interviu metu, parodė į piešinį tema „Durys“, kuriame pavaizduoti du patyrimai: iki durų – vienišumo jausmo lydimas gyvenimas, už pravirų durų – kelias, vedantis į bendrystę, draugystę ir vidinę harmoniją, ką ir norėtų atrasti savo gyvenime: „Ko aš norėčiau - galbūt atrasti“ [parodė į piešinį „Durys“]. Tyrimo dalyvė įvardijo dailės terapijos procese gilėjantį savęs suvokimą, kuris kito nuo abejonių iki aiškesnio tapatumo jausmo: „<...> ir tiesiog // kaip

*čia, įsitikinau labiau savo kažkokiomis abejonėmis, pasidarė aiškiau“.* Kūrybinė saviraiška padėjo jai aiškiau suvokti save, atskleisti vidinius išgyvenimus ir skatino tapatumo augimą. Šiame procese iškilo ir lytinės tapatybės klausimai, apie kuriuos ji iki tol buvo mažai su kuo kalbėjusi: *„Na, abejojau, kas aš esu, bet dabar maždaug žinau kas aš esu, ypač šitame piešinyje“* [tema „Ateities žemėlapis“], *„Kas aš esu, gal geriau, kuo norėčiau būti negu yra“.* Vakarė kalbėjo, kad geriau pažinus save, sustiprėjo motyvacija kurti artimus santykius su bendraamžiais ir formuoti palaikančią socialinę aplinką. Ji suprato, kad santykiuose svarbu ne tik ieškoti priėmimo iš kitų, bet ir leisti sau atsiskleisti savo tempu: *„Labiau save pažinus, žinai kuo nori būt ir atsiranda daugiau motyvacijos“, „ Įsitikinau, kad man dar reikia laiko atsiverti“.*

Monika dalinosi, kad džiaugiasi pati atradusi ir pasirinkusi šią dailės terapijos grupę. Pasinėjusi į dailės terapijos procesą, suprato kūrybinės saviraiškos galią atverti neatpažintas asmenines dalis, jausmus ir emocijas: *„<...> nes kai aš pasirinkau šitą dailės terapijos programą, labai reikėjo įsiskverbti tarsi į save, į savo vidų“, „<...> menas gali būti būdas parodyti ar analizuoti tai“.* Monika akcentavo, kad ypač įsiminė tema „Aš esu“, kuri per kūrybinį procesą, verbaliniu ir vizualiniu būdu, padėjo save suvokti įvairiuose kontekstuose: tapatumui atkleisti, kuriant santykius, emocijų raišką: *„Kai buvo tema „Aš esu“, kai reikėjo užpildyti tiesiog, pagal tą piešti kažką. Tai tas man tikrai įsiminė. Nes man tiesiog labai patiko [nusijuokė] ta tema“, „Tai yra daugiau analizavimas į visą procesą, kaip tu jautiesi ir ką tu galvoji, kaip tu išreiški save, savo mintis ir jausmus“.* Tyrimo dalyvė pažymėjo, kad kūrybinis procesas paskatino gilesnį savęs pažinimą ir atvėrė galimybes tolimesnei refleksijai: *„Analizę savo, kai darai, tiesiog labai atidaro durys į save“, „<...> tiesiog, kaip aš į save žiūriu, kaip į asmenį ir žmogų“.* Pavyzdžiui, ji pastebėjo, kad žiūrint į kai kuriuos piešinius pradžioje jautė pasipriešinimą, bet po kurio laiko suprato, kad tai buvo apie jos emocijas ir tapatumą: *„Mmmm/ dar kas man patiko [nusijuokė], gal tuo metu man nelabai patiko, tai šitos stichijos, tornadas [juokiasi], kuris, prisimenu sakiau, kad labai nepatiko, bet man vis tiek patiko“, „Tarsi turi akis ir žiūri į mane, tas tornadas. Anksčiau man atrodė, kad aš esu jo viduje, bet dabar supratau, kad aš ir esu tas tornadas“.*

Monika atskleidė augantį sąmoningumą ir stiprėjančią savistabą, reflektuodama ne tik tai, ką renkasi piešti ar kokias priemones naudoja, bet ir tai, kaip pati save stebi kurdama. Toks pasidalijimas rodo savęs pažinimo procesą, kai kūrybiniai sprendimai tampa priemone išreikšti emocijas, vidinius poreikius ir tapatumo aspektus: *„Matau, kas man patinka piešti, kokias temas, kokiais įrankiais, ar dažais, guašu, akvarele, ką aš noriu pridėti... Žiūriu, kaip aš stebiu save“.* Ji pastebėjo, kad kūryboje išreiškiant save simboliais, atsiranda daugiau aiškumo: *„Aš esu toks žmogus, kuriam patinka daug simbolikos ir viską susieti, tai gal piešinyje atrodo, kad vienas dalykas, bet iš tikrųjų, tai yra daug*

dalykų“, „<...> kaip tu matai save, kaip žmogų, ką tu galvoji, kokios tavo moralės ar vertybės“. Dailės terapijos proceso metu Monika suprato, kad meninė raiška jai yra svarbi kaip asmenybės saviraiškos būdas. Ji pastebėjo, jog vizualinė kūryba siejasi su mėgstama muzika – abi šios raiškos formos papildo viena kitą ir padeda giliau suprasti savo tapatumą: „Isiminė „Aš esu“, nes/ tarsi/ tema labai susijusi su mano mėgstamiausia muzika, tai iš to labai daug įkvėpimo dariau ir man patiko“. Monika teigė, kad pasibaigus grupinės dailės terapijos procesui ji išmoko labiau priimti save, atsirado atjautos ir rūpesčio sau jausmas: „Gal tiesiog išmokau labiau save, rimtai palaikyti. Kad tarsi suprasti, kad gal čia yra problema“.

### 3 POTEMĖ. Asmeninių temų atskleidimas dailės terapijoje

Interviu metu Vakarė kalbėjo apie kūrybiniame procese iškilusias asmenines temas: „Manau, kad jie reprezentuoja man aktualiausias temas šiuo metu“. Ji pasirinko piešinius, kurie buvo jai įsimintiniausi ir labiausiai siejosi su asmeniniais klausimais bei įžvalgomis, kurias patyrė dailės terapijos procese: „labiausiai patiko tai šitas, šitas ir šitas [ „Aš kaip stichija“, „Duryš“ ir „Ateities žemėlapis“]“. Vakarė akcentavo, kad labiausiai emociškai reikšmingiausias piešinys buvo tema „Ateities žemėlapis“, kuriame atsiskleidė lytinio tapatumo klausimas: „Na /// turbūt labiausiai, tai kas aš esu. Man // sudėtinga kalbėti apie tai // ir tada buvo“, „<...> kaip sakiau praeitą užsiėmimą///kažkaip sunku kalbėti“. [Vakarė, pristčius grupei piešinį „Ateities žemėlapis“, refleksijų metu pirmą kartą labai jautriai kalbėjo apie slėptą lytinės tapatybės klausimą, kuris aktualizavosi kūrybinėje raiškoje. Po šios sesijos mačiau jos pakilusį pasitikėjimą savimi ir pasididžiavimą, kad išdrįso atskleisti jai svarbų tapatybės aspektą].

Monika pastebėjo savo kūryboje pastebėjo vis pasikartojančius elementus, kylančias mintis ir emocijas, kurie leido atpažinti jai aktualius klausimus: „Kažkokios pasikartojančios temos, tiesiog gyvenime. Tai labai informatyvu“, „<...> gal trijuose ar keturiuose“. Vėliau ji įvardijo, kad kūrybiniame procese aktualizavosi šeimos santykių tema: „Labai tikrai reikėjo pagyvoti, kaip tai vaizduoti ir gal sakyčiau šeimos santykiai yra parodomi kažkaip [nusijuokė]“. Monikai ypač patiko piešinys, kuriame suvokė save šeimos kontekste: „Tai man patiko tas tarsi žiogas [Aš esu] piešinys. Apie jį tai pakalbėjom“. [Piešinyje vaizduojamas sustingęs didelis žiogas, žiūrintis į liepsnojančią mišką. Save tapatino su žiogu, o miškas – tai saugi vieta ar namai, kuriuose kažkas „įžiebė liepsną“]. Interviu metu Monika pajuto pyktį dėl šeimoje kylančių konfliktinių santykių „Gal pyktis [šypsosi], dėl kai kurių priežasčių, šeimos problemų ten, dėl santykių kažkokių“.

\*\*\*

Antrojoje temoje atsiskleidė kiekvienos tyrimo dalyvės asmeniniai savęs suvokimo aspektai. Merginos dalijosi, kad dailės terapijos procese patyrė saugią erdvę, kurioje galėjo išreikšti susikaupusias emocijas, geriau atpažinti savo jausmus ir reflektuoti vidinius išgyvenimus. Kūrybos metu iškilo nemalonūs jausmai, kurių anksčiau buvo vengiama ar norėta pamiršti. Per savęs pažinimo procesą dalyvės pradėjo giliau suvokti savo elgesį, pasirinkimus ir jausmus, o tai sustiprino jų tapatumo pojūtį. Kūrybinė raiška padėjo iškelti asmenines, iki tol nepalietas temas, tokias, kaip lytinio tapatumo klausimai, santykiai su šeima, kurios įgavo daugiau aiškumo refleksijų metu po kūrybinio proceso.

### **3 TEMA. Savivertės augimas dailės terapijos procese: nuo pažeidžiamumo iki augančio pasitikėjimo savimi**

Trečioje temoje aprašomas tyrimo dalyvių pasitikėjimo savimi augimas, išryškėjęs per kūrybinę raišką. Per meninių priemonių pasirinkimą atsiskleidė baimė prarasti kontrolę, per daug atsiverti kūrybinio proceso metu. Santykis su kūrybinėmis priemonėmis ir jų pažinimas dailės terapijos metu, merginoms atvėrė naują erdvę savęs pažinimui. Toliau aprašomos šios temos trys potėmės:

1. Pasitikėjimo savimi stiprinimas per kūrybinę raišką;
2. Baimė prarasti kontrolę ir atsiverti kūrybinės raiškos metu;
3. Priemonių pažinimas turtina vizualinę saviraišką.

#### **1 POTEMĖ. Pasitikėjimo savimi stiprinimas per kūrybinę raišką**

Pradžioje tyrimo dalyvės jautė abejonę dėl savo kūrybinių gebėjimų. Kartais jų piešiniai neatitiko asmeninių lūkesčių ir jautėsi nevisiškai patenkintos savo kūrybos rezultatu. Tačiau laikui bėgant jų pasitikėjimas augo – jos pradėjo labiau vertinti savo piešinių estetiką ir giliau suvokti jų emocinį turinį.

Vakarės nusivylimas savo kūrybine raiška vaizduojant temą „Šeima kaip gyvūnai“ parodė jos nepasitikėjimą tiek savo gebėjimais, tiek priimtais raiškos sprendimais vaizduojant save ir kitus šeimos narius: „*Na, apie šitą. Man nepatiko, kaip aš nupiešiau kates*“, „*Nelabai patinka*“. [Ji nuolat rinkosi jai pažįstamą priemonę pieštukus ir nuolat naudojo trintuką bei žvilgčiodavo į telefoną ieškodama pavyzdžio formai vaizduoti ieškodama tinkamo varianto]. Kaip ji pati sakė, pieštukais galima nuolat keisti rezultatą, nes jie ištrinami ir kontroliuojami: „*O pieštukas visada išsitrina, todėl labiausiai mėgstu su juo piešti*“. Vakarės nepasitikėjimą savo kūryba atsispindėjo ir jos pasakojimas, kokias kūrybinės raiškos priemones ji naudoja ir kaip: „*Patinka įvairius lipdukus klijuoti, bet man jų gaila sugadinti. Naudoju plakatams skirtus klijus, kad vėliau būtų galima nuimti ir išsaugoti*“. Tačiau po kurio laiko Vakarė pajuto, kad kūryba padėjo pamatyti naujas savybes: „*Atskleidžiau save per piešinius, kažkokias savybes pamačiau*“. Tai

rodo, kad per kūrybą Vakarė pradėjo geriau suprasti save ir atrasti anksčiau nepastebėtas savo asmenybės puses, tuo pačiu paaugo ir pasitikėjimas savimi.

Saulė taip pat pasidalino, kad buvo laikotarpis, kai jautė nepasitenkinimą savo estetinė raiška: „*O labiausiai nepatiko, kai piešiau kelių* [„Kelias su kliūtimis“]. *Jo, šitą. Man nepatiko, kaip aš jį pavaizdavau, bet gal labiausiai nepatiko pats vizualas*“. Ji dalijosi, kad kūrinio vizualinė raiška pilnai neatskleidė sumanymo ir matė neatitikimą tarp vaizdo ir įsivaizdavimo: „*Tas pats kelias man nelabai patinka, kaip jis atrodo ir aš kažkaip jį kitaip įsivaizduoju, kai pagalvoju*“, „*Tai, kažkaip neatitinka mano vaizduotės*“. Tačiau dažniausiai Saulė jautėsi patenkinta savo kūrybinio darbo rezultatu: „*Tiesiog gal man patinka ir rezultatas visai*“. Ji prisiminė pokyčius, kuriuos išgyveno dailės terapijos metu, lygindama „tada“ ir „dabar“ laikotarpius: „*Tai toksai, jo/, keista matyti, kaip aš tuo metu jaučiausi, palyginti su tuo, kaip dabar jaučiuosi, tai tas pagrindė*“. Saulė atskleidė, jog kūrybinio proceso metu giliai įsitraukė į veiklą, kas padėjo jai patirti tėkmę ir kūrybos teikiamą džiaugsmą: „*Nežinau kuo man jis labiausiai patiko, tiesiog, kai pradėjau daryti – labai įsijaučiau ir mintys labai lengvai dėliojosi*“. Ji džiaugėsi, kad pavyko sėkmingai perteikti savo mintis vizualine kalba: „*Nes mintis, kurią bandžiau perteikti, man atrodo, visai pavyko pavaizduoti ir viskas susidėliojo*“. Kūrybinės raiškos metu ji taip pat pajuto, kad kūryba gali būti tęstinis procesas. Kūrinį po kurio laiko galima papildyti kitais elementais: „*Aaa, tiktai dabar dar norėčiau daugiau pridėti jame dalykų. Gal ir tą padarysiu*“. Šis jausmas persikėlė ir į kasdienio gyvenimo suvokimą: „*Kad ir kas atsitiks, mano gyvenimas vis tiek tęsiasi ir jei jis pasikeis, jis vis tiek tęsis ir nieks nėra pasaulio pabaiga*“. Ši įžvalga rodo jos augantį pasitikėjimą savo kūrybine raiška, savimi bei gebėjimą priimti gyvenimo tėkmę. Saulė akcentavo kūrybinio proceso, kaip resurso, naudą emocijoms, jausmams nurimti: „*Tas procesas man patiko, toks raminantis, visai atsipalaidavimas jautėsi*“.

Interviu metu Monika išreiškė pasididžiavimą, jog savo iniciatyva priėmė sprendimą dalyvauti dailės terapijos grupėje: „*Aš pirmą kartą į tokią programą pati save įrašiau*“ ir džiaugėsi šia nauja patirtimi: „*Tai man naujas išbandymas, man naujas dalykas, niekada šito nebandžiau*“. Ši refleksija Monikai suteikė pasitenkinimo savo sprendimu jausmą. Šio terapinio laikotarpio metu ji suprato, kad kūrybinio proceso patyrimas jai tapo svarbesnis už galutinį rezultatą: „*Tai yra daugiau ne apie patį rezultatą, meną, bet tai yra daugiau viso proceso analizavimas*“. Monika pastebėjo, kad geba spontaniškai išreikšti savo idėjas ir jausmus vizualine kalba ir patenkinta savo kūrybiškumu: „*<...> greit sugalvoju ir tai parodo ir kad aš labai kūrybiškas žmogus*“, „*<...> kad aš esu, kaip sakiau, kūrybiškas žmogus*“. Įvairialypis savęs pažinimas ir suvokimas per kūrybinę raišką pakėlė jos savivertę ir pasitikėjimą savimi: „*<...> ypač apie save, kaip aš jaučiuosi, kaip aš reaguojau, kaip aš esu, ką aš apie*

save galvoju“. Pastebėjo, kad kūrybinėje raiškoje vaizduojami elementai yra vienas su kitu susiję, papildantys, tad ir atsiskleidusios mintys ir jausmai buvo daugiasluoksniai: „*galima viską susieti, tai gal piešinyje atrodo, kad vienas dalykas, bet iš tikrųjų, tai yra daug dalykų*“ ir tai sudaro galimybę pažvelgti į save iš naujos perspektyvos: „*<...> tiesiog retrospektyviai žiūrėti į save ir bandai atsakyti į klausimus, kaip tu matai piešinį ir kartais tai net pakeičia viso piešinio temą*“. Monika dar kartą akcentavo, kad šis patyrimas suteikė daugiau motyvacijos ir kūrybiškumo: „*Aš jaučiuosi gal daugiau motyvuota ir kūrybiškesnė*“ ir suteikė daugiau pasitikėjimo savimi vėl prikeldama poreikį save realizuoti kūryboje: „*Šita programa buvo labai, kaip sakyti, geras būdas ir įrodymas, kad man patinka kurti ir kad aš turėčiau kažką daryti*“.

## 2 POTEMĖ. Baimė prarasti kontrolę ir atsiverti kūrybinės raiškos metu

Interviu metu tyrimo dalyvės atskleidė nuogąstavusios prarasiančios kontrolę atsiveriant kūrybinėje raiškoje – tai pasireiškė per meninių priemonių pasirinkimą, kūrybos pobūdį ar net norą kuriam laikui atsitraukti. Saulė pastebėjo, kad toks atsitraukimas būdingas ne tik dailės terapijoje, bet ir kitose gyvenimo situacijose. Tai rodo, kad kūrybinis procesas jai padėjo geriau pažinti save – savo ribas, saugumo poreikį ir būdą, kaip tvarkytis su jautriais išgyvenimais.

Vakarė dalijosi, kad vengia dažų, nes naudojant šią priemonę bijo prarasti kontrolę: „*Aš dažų nemėgstu. Man niekada su jais neišeina gražiai nupiešti ir visada sugadindavau*“. Taip pat nemėgsta naudoti ir kitas teplias priemonės: „*Na, su kreidelėmis, tomis pastelėmis galiu piešti, bet irgi su jomis labai tepasi, rūbus išsitepu*“. Saugiausiai Vakarė jaučiasi naudodama jai pažįstamą priemonę – pieštukus. Ji įvardijo, kad naudojant pieštukus, galima nuolat keisti rezultata, nes jie ištrinami ir kontroliuojami: „*O pieštukas visada išsitrina, todėl labiausiai mėgstu su juo piešti*“. Spalvoms vaizduoti ji taip pat naudojo spalvotus pieštukus: „*O jeigu naudoti spalvas, man vis tiek pieštukai labiau patinka*“. Interviu metu išryškėjo jos baimė išbandyti kitas priemones ir technikas: „*Koliažo nesu dariusi, nesinorėjo klijuoti*“. [Vakarė rinkosi pieštukus kaip saugiausią ir labiausiai kontroliuojamą kūrybinę priemonę, vengdama dažų bei kitų teplių medžiagų, kurios kelia nesaugumo jausmą. Tai atspindi jos poreikį turėti kontrolę kūrybos procese ir išvengti neapibrėžtumo].

Interviu metu Saulė pastebėjo, kad ją gąsdina nenusipėjamos, sunkiai kontroliuojamos priemonės: „*<...> man tiesiog atrodo, kad dažai nenusipėjamas dalykas labai, kurį sunku kontroliuoti ir paskui// paspausi kiek daugiau ar daugiau/ ir tada ojoj [juokiasi] ir viskas ir tai mane gąsdina*“. Ją baugino, kad panaudojus dažus, reikės didesnių pastangų priemonėms sutvarkyti: „*Nes, kiek aš bandau su jais, man tiesiog nepatinka, man nepatinka, kas paskui reikia tiek daug visko,/ nežinau, kaip paaiškinti/, sutvarkyti gal*“. Saulė užsiminė apie temą „Kelias su kliūtimis“, kai užduotis buvo pateikta nuosekliai keliais

etapais. Jai ši užduotis sukėlė nesaugumo ir neapibrėžtumo jausmą: „*Nes kai nežinojau kas bus toliau, buvo sunkoka truputį [nusijuokė]*“.

Saugumo ir neapibrėžtumo jausmas atsiskleidė ir Saulei dalinantis apie norą emociškai atsiriboti socialinėje aplinkoje: „*<...>labai atsiriboju nuo kai kurių dalykų, kuriuose reikėtų kažkaip daugiau emociškai savęs duoti ar kažką tokio*“. Ji dalinosi, kad skaudžios gyvenimo patirtys skatina užsisklęsti nuo aplinkinių ir tampa sunku pasitikėti žmonėmis: „*<...> tai tiesiog, užsidedi tokią sieną aplink save, nes, nu, sunku atsivert žmonėm, gal*“, „*Kai vis tiek / supranti, kad tas gali ir nepasiteisint arba nesibaigti geruoju*“. Interviu metu Saulė atskleidė atpažinusi saugumo poreikį ir norą išlaikyti savo ribas: „*<...>jausmas, kad ///, kad/ nu vis tiek, kad aš bendrauju tiek, kiek aš noriu ir neprivalau kažkuo tai dalintis ar panašiai*“.

Apie patirtą nesaugumo jausmą kūrybos procese užsiminė ir Monika. Ji pripažino, kad neapibrėžtumas trukdė jai planuoti ir įsitraukti: „*<...> auginti sėklą, jo nepatiko, tas epizodinis, kad į keletą dalių ir tu nežinai ateities*.“ Tokia situacija jai sukėlė nerimą ir nesaugumo pojūtį, nes nebuvo aiškaus galutinio rezultato, prie kurio galėtų kryptingai judėti. Tai atskleidė sunkumą pasitikėti procesu ir atsiverti spontaniškai kūrybai: „*nelabai daug kūrybiškų minčių ar idėjų kilo nuo šitos temos*“. Ši patirtis atskleidė, jog Monikai aiški struktūra suteikia emocinio saugumo, leidžiančio labiau pasitikėti procesu, drąsiau įsitraukti į kūrybą ir nebijoti suklysti: „*Gal vėl tą nerimą [balsas virpėjo], nes vėl aš turėjau tarsi ruoštis tam, ko aš dar nežinojau*“, „*<...> tada vėliau sužinoti, kad aš turiu kažką pridėti ar pakeisti ar tapyti ar kažką naikinti*“ Monika suprato, kad jai labai svarbu kontroliuoti situaciją turint iš anksto sudarytą planą: „*Man labai patinka turėti visą planą pirma ir tada pradėti daryt*“. Poreikis kontroliuoti kūrybinį procesą atsispindi ir grupės dinamikoje. Monika dalinosi, kad jai apie atvirumą ir skirtingas tyrimo dalyvių ribas refleksijų metu: „*<...> bet čia vis tiek priklauso nuo žmogaus, kiek jie nori dalintis apie save ir savo patyrimais*“.

### 3 POTEMĖ. Priemonių pažinimas turtina vizualinę saviraišką

Kūrybinių priemonių pažinimas dailės terapijos procese atvėrė tyrimo dalyvėms naujas saviraiškos galimybes, o taip pat atskleidė ir ribojančius saviraiškos veiksnius. Vienoms jų saugumo jausmą teikė pažįstamos priemonės, tokios kaip pieštukas. Kitos drąsiai bandė įvairias kūrybines priemones. Bet kokių atveju tyrimo metu paaiškėjo, kad susipažinimas su skirtingomis medžiagomis merginoms leido laisviau reikšti mintis, emocijas ir drąsiau atsiskleisti.

Vakarė dalinosi, kad jai saugumo jausmą kelia paprastu pieštuku sukurtas monochrominis piešinys: „*Mėgstu tokius, bespalvius piešinius, su paprastu pieštuku*“. Tačiau dailės terapijos grupėje

vykęs terapinis procesas Vakarę vis tiek paskatino išbandyti kitą priemonę – aliejines kreideles. Tai paskatino atsiradęs saugumo jausmas. Ji atskleidė, kad dailės terapijos proceso metu buvo kas kart vis labiau atviresnė: „<...> labiau atsivėriau, jaučiausi labiau savimi“. [Piešiniui tema „Ateities žemėlapis“, kuris Vakarei yra vienas iš svarbiausių, ji pasirinko aliejines kreideles. Tai vienintelis piešinys, kurio vaizdavimui nenaudojo pieštukų].

Saulė, kalbėdama apie kūrybines priemones, įvardijo pieštukus kaip pažįstamą priemonę: „*Man patiko pieštukai, bet man visada jie patiko. Tai nieko naujo*“. Ji džiaugėsi atradusi kūrybiniame procese aliejines kreideles: „<...> *kreidelės patiko visai, nes su jomis nesu kažko dariusi. Tai kažkaip malonu buvo akiai*“. Saulė atskleidė, kad kuriant „Ateities žemėlapi“ atrado patinkančią techniką: „*Man turbūt labiausiai patiko koliažą daryti*“. Ji atskleidė, kad kūrybinis procesas tapo svarbiu emocinio ir tapatumo augimo šaltiniu. Išitraukimas į kūrybą ne tik padėjo geriau pažinti save, bet ir praplėtė jos požiūrį į kūrybinės raiškos galimybes. Šis patyrimas paskatino norą išbandyti anksčiau vengtas priemones siekiant tiksliau išreikšti savo sumanymus: „Gal nepatiktų šita priemonė, bet būtų gal visai įdomu išbandyti dažus“; „Gal kitas priemones pasirinkčiau“. Augantis atvirumas naujai patirčiai atspindi didėjančią pasitikėjimą savo kūrybine raiška bei augantį pasitikėjimą savimi. Saulė įvardijo atradusi netikėtą pasitenkinimą kūrybiniu procesu, „nors niekada nesitikėjau, kad man tai patiks daryti, nes kai viską reikia atskirai iškarpyt, o po to sujungti// man labai patiko šitaip daryti“. Šie pasidalijimai atskleidžia, kaip kūryba gali tapti vidinių pokyčių erdve, padedančia pažinti save, stiprinti tapatumo jausmą ir drąsiau reikštis kūryboje.

Monika nuo pat kūrybinio proceso pradžios buvo atvira pasirinkdama kūrybines priemones. Ji įvardijo kokios priemonės labiausiai atspindėjo jos kūrybinius sumanymus: „<...> aš jau kaip matau, kas man patinka piešti, kokias temas, kokiais įrankiais, ar dažais, guašu, akvarele“. Tai rodo jos gebėjimą sąmoningai rinktis priemones pagal vidinį poreikį ir kūrybinį sumanymą.

\*\*\*

Šioje temoje tyrimo dalyvių patirtys atskleidė, kad dailės terapijos procesas tapo svarbia erdve stiprinti savivertę ir pasitikėti savimi. Pradžioje merginos dalinosi abejonėmis savo kūrybiniais gebėjimais, įvardijo patyrusios saugumo poreikį ir baimę atsiverti. Kūrybiniai sprendimai, priemonių pasirinkimas ir refleksijos leido atpažinti ne tik asmeninius ribojimus, bet ir jų įveikimo galimybes. Vakarės pasitikėjimo savimi kelias kūrybinėje raiškoje skleidėsi terapiniame kontekste palengva, bet nuosekliai. Saulės patirtyje buvo daug jautrumo – ją gąsdino nenusipėjamos priemonės, tačiau ji leido sau bandyti. Monikai kūrybinis procesas suteikė erdvės reflektuoti, susieti jausmus su vaizdais, pamatyti save tarsi iš šono. Baimė prarasti kontrolę ar atsiverti palaipsniui keitėsi į atvirumą kūrybai, procesui ir savęs

priėmimą. Kaip apibendrina viena iš dalyvių: „*Kiekvieną kartą čia atvažiuodama, tarsi ateidavo toks džiaugsmo ir laimės jausmas*“.

## **2.2.2 Piešinių analizės rezultatai ir aptarimas**

Tyrimo dalyvių kūriniai buvo analizuojami remiantis formaliųjų piešinio elementų analizės metodu. Visų kūrinių formaliųjų elementų analizė pateikta lentelėse (Priedas nr. 5). Analizė buvo atlikta pasirinkus šiuos piešinio elementus:

1. Lapo formatas;
2. Priemonių pasirinkimas;
4. Kompozicija ir objektas;
5. Ryškūs ar pasikartojantys simboliai, svarbios detalės;
6. Erdvės užpildymas;
7. Linijų ir formų kokybė
8. Spalvos ir jų raiška;
9. Įsitraukimas į procesą.

Pasitelkdama atlikta kūrinių analizę, toliau pateikiu platesnę tyrimo dalyvių kūrinių apžvalgą, kuri leis giliau atskleisti jų vidines temas, emocinį ir savęs pažinimo lauką, kūrybinius sprendimus. Kai kuriuos piešinius siejo bendri ar dinamiškai kintantys formaliųjų elementų požymiai, todėl jie buvo nagrinėjami grupėmis. Tuo tarpu kiti darbai išsiskyrė individualumu ir buvo pristatyti atskirai, kaip saviti dalyvės kūrybos etapai. Apžvalga papildyta tyrėjos užrašais, kurie suteikė gilesnį supratimą apie dalyvių emocinius ir kūrybinius išgyvenimus.

### **2.2.2.1 Vakarės piešinių analizė**

Analizuojant Vakarės piešinius, matomos jos asmeninės kūrybinės raiškos tendencijos, pasikartojantys ir kintantys elementai, pasikartojantys simboliai: kelias, žmogaus figūra, gyvūnai, ugnis, gamtos motyvai, daigelis. Piešiniuose būdinga vertikali, centrinė kompozicija. Dailės terapijos proceso pradžioje piešiniuose vyravo silpnų tonų, achromatinių spalvų linijos ir figūros, perėjo prie intensyvesnio ir platesnio kolorito, laisvesnės, stipresnės linijos. Pagrindinės raiškos priemonės – paprasti ir spalvoti pieštukai.

**Lentelė nr. 5** *Vakarės piešiniai*

|                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |
| 1. "Herbas"                                                                       | 2. "Aš išorėje ir viduje"                                                         | 3. "Aš, kaip stichija"                                                             | 4. "Dūrys"                                                                          |
|  |  |  |                                                                                     |
| 5. "Šeima kaip gyvūnai"                                                           | 6. "Kelias su kliūtimis"                                                          | 7. "Ateities žemėlapis"                                                            |                                                                                     |

Tik paskutiniame piešinyje ir kitur keliose detalėse matome panaudotas vaškinės kreideles. Kūrybinio proceso pradžioje Vakarė dažnai buvo įsitempusi, nerimastinga, dažnai naudojo trintuką ir idėjų raiškai ieškojo telefone. Tai rodė tyrimo dalyvės nepasitikėjimą savimi, savivertės ir saugumo klausimus. Dailės terapijos proceso eigoje kūrybinė raiška buvo vis drąsesnė ir autentiškesnė.



Nr.1

Nr. 5

Pirmasis Vakarės piešinys Nr. 1 „Herbas“ išsiskyrė iš kitų jos kūrinių labai silpnomis kontūro linijomis ir achromatinėmis spalvomis. Kai kurias linijas ir detales buvo sunku išvelgti. Piešinio kompozicija asimetrinė, uždara, padalinta į dvi dalis. Herbo kontūrus pavaizduoti labai silpna, trūkinėjančia linija.

Pasak Gantt ir kt. linijų kokybė gali būti svarbus asmens emocinės būsenos rodiklis (Gantt & Tibone, 1998). Silpnos, nutrūkstančios linijos neretai siejamos su nerimu ir nesaugumu, o monochrominis piešinio atlikimas gali rodyti emocinį atsitraukimą (Malchiodi, 2003; Hinz, 2009). Kairėje pusėje pavaizduota gitara ir lapai su natomis. Dešinės pusės apatinėje dalyje – mažas bebrukas, virš jo – vilkas žiūrintis į mišką. Žiūrint į piešinį, kyla jausmai apie nepasitikėjimą savimi, neryžtingumą, atsiribojimą. Remiantis tyrėjos užrašais, tyrimo dalyvė kalbėjo, kad jai patinka būti gamtoje, ypač rudenį, kai būna prieblanda ir mažiau gali sutikti žmonių. Jai patinka gyvūnai, vilkai, kurie yra drąsūs, eina savais keliais. Vakarė kalbėjo, kad kažkada norės išmokti groti gitara. Atsiskleidžia socialinių santykių vengimas, lydimas vienišumo jausmo. Taip pat, žvelgiant į simbolius (gitara, vilkas), kyla savęs pažinimo ir tapatumo klausimai.

Piešinys Nr. 5 „Šeima kaip gyvūnai“ savo kompozicija, objektų forma, erdvės užpildymu, kontūro linijomis panašus į pirmąjį piešinį. Tačiau skiriasi simbolių reikšme, piešinyje linijos pavaizduotos stipresnės, lygesnės ir ryškesnės, panaudota daugiau spalvų, rodo didesnę energijos kiekį (Penzes, 2020). Piešinyje visi šeimos nariai pavaizduoti tuo pačiu, katės simboliu. Katės dažnai siejamos su gebėjimu būti kartu, bet kartu ir turėti savo ribas (Cirlot, 2002) Objektų išsidėstymas lapo erdvėje sudaro keturkampį, nutolę skirtingais atstumais. Tyrimo dalyvė save projektuoja į labiausiai atitolusią katę, pavaizduotą kairėje apatinės lapo dalies pusėje. Virš jos galvos – banguotų, chaotiškų linijų debesėlis, lyg kažką mąstytų. Kitos katės taip pat turi po elementą ir kažkuo užsiėmusios. Analizuojant piešinį matyti, kad visi vaizduojami objektai yra atsiriboję vienas nuo kito, tarp jų nėra vizualinio kontakto. Tyrimo dalyvė reflektavo, kad šeimoje kiekvienas narys gyvena savo atskirą gyvenimą, ir nors toks buvimas jai dažnai yra priimtinas, kartais kyla poreikis glaudesniai bendravimui ir didesniam tarpusavio ryšiui. Piešinyje atsiskleidžia artumo trūkumas ir iššūkiai kuriant artimus emocinius santykius šeimos kontekste.

Trys Vakarės sukurti piešiniai, Nr. 3 „Aš kaip stichija“, Nr. 4 „Duryš“ ir Nr. 6 „Kelias su kliūtimis“ pasižymi bendrais formaliųjų elementų bruožais, atskleidžiančiais pasikartojančias vizualinės raiškos tendencijas.



Nr. 3



Nr. 4



Nr. 6

Visuose darbuose pasirenkama vertikali kompozicija, kurioje pagrindiniai objektai išsidėsto nuo apačios į viršų: ugnis kylanti į viršų, pro praviras duris matomas kelias, kuris veda aukštyn, trečiame piešinyje – kylantis kelias horizonto link. Piešiniuose dominuoja šiltos spalvos: oranžinė, geltona, raudona, rudi atspalviai, atspindinčios emocinį aktyvumą. Formos – pailgo stačiakampio ir trikampio, linijos aiškios, kryptingos. Nr. 4 ir Nr. 6 lapo erdvė visa užpildyta. Visuose piešiniuose pasikartoja kelio simbolis. Kiekvieno kelio horizonte ar pabaigoje matomas saulės, kaitros objektas: laužo ugnis; kelias, apšviestas saulės; besileidžiančios, o gal patekančios saulės fragmentas horizonte. Visuose piešiniuose, kelio pradžioje pavaizduota užduotis ar sunkumai. Žvelgiant į šiuos piešinius galima pastebėti nuosekliai plėtojamą pokyčių temą, kurioje kelias tampa asmeninio augimo, kliūčių įveikos ir vilties simboliu. Be kelio simbolio, kiekviename piešinyje yra kiti, reikšmingi simboliai: daigelis, durys, vilkas ir laikrodis.

Piešinyje Nr.3 „Aš kaip stichija“ pagrindinis simbolis yra kylanti į viršų laužo ugnis. Pagrindas – kalva, kurios apatinėje dalyje pavaizduota mažas, bet ryškus simbolis – augalo daigelis. Ugnis ir daigelis, kaip du skirtingi poliai, jėgos ir trapumo. Abt sieja ugnies simboliką su intuicija (Abt, 2005). Tai galėtų sufleruoti, kad piešinio autorė giliai žino, kaip auginti daigelį, tik reiktų pasikliauti savo žinojimu.

Remiantis tyrėjos užrašais, tyrimo dalyvė reflektavo, kad ji tapatina save tiek su laužu, tiek su daigeliu. Ji paaiškino, kad daigeliui kartais sunku prasiveržti, nes laužas gali jį sunaikinti, tačiau kartu gali ir sušildyti. Dalyvė kėlė klausimą, kaip save auginti taip, kad vidinė „ugnis“ nedegtų pernelyg stipriai ir nesunaikintų daigelio, bet suteiktų jam galimybę augti, klestėti ir pasiekti dienos šviesą. Piešinyje ugnis simbolizuoja intensyvias emocijas ir vidinę jėgą, o daigelis – trapumą, pažeidžiamumą bei augimo potencialą. Šie simboliai atskleidžia vidinį konfliktą tarp stiprybės ir pažeidžiamumo, nes dalyvė suvokia, kad stiprybė gali tapti destruktivi, ypač tuomet, kai kyla sunkumų reguliuojant intensyvias emocijas. Šio konflikto įžvalga rodo baimę, jog emocijų nepavykus valdyti, „daigelis“ gali neturėti saugių sąlygų augti.

Piešinio simbolių raiška ir refleksijos liudija augantį tyrimo dalyvės savistabos lygį ir gebėjimą suvokti savo vidinius procesus.

Piešinyje Nr. 4 „Durys“ simboliškai pavaizduotos vertikalios, praviros durys, pro kurias matomas saulėtas peizažas. Apatinėje piešinio dalyje, kairėje ir dešinėje, pavaizduota po du objektus kiekvienoje pusėje: juodas spygliuotas su akimis kamuoliukas ir mėlyni ašarų telkinėliai. Buvo kalbėta, kad piešinio išorinėje kompozicijoje pavaizduoti 2024 metai, o už pravirų durų 2025 metai. Už durų matosi kelias, gėlėta pieva, spindinti saulė, o išorinėje durų pusėje pavaizduotos dvi balutės. Jos simbolizuoja visokius sunkumus, kurios teikė daug skausmo ir ašarų. Sunkumus simbolizuoja du spygliuoti rutuliukai su akimis. Didžiausia problema buvo įvardintas vienišumas, neturėjimas draugų, palaikymo trūkumas.

Piešinyje Nr. 6 „Kelias su kliūtimis“ Pagrindinis objektas – kelias, kylantis į viršų. Pasak Hinz, gyvenimo įvykiai lemia linijos kryptį, kokybę ir eigą (Hinz, 2020). Tad linijų, objektų kryptis rodo viltį dėl ateities. Kiti objektai, esantys kelio pradžioje – vilkas ir laikrodys. Kitos detalės – plaktukas virš laikrodžio ir strėlė, nukreipta į vilką. Remiantis tyrėjos užrašais, Vakarė reflektavo, kad vilkas piešinyje simbolizuoja vienišumo jausmą, o laikrodys – laiko trukmę, kiek ilgai šis jausmas buvo patiriamas tiek namuose, tiek mokykloje. Vakarė kalbėjo, kad norėtų žengti pasirinktu keliu, todėl piešinyje pavaizdavo plaktuką, skirtą sudaužyti laikrodį, ir strėlę, galinčią „nužudyti“ vilką – tai vizualūs siekio įveikti vienišumą ir pradėti pokyčius simboliai. Refleksijos metu Vakarė pripažino jaučianti pyktį dėl esamos situacijos ir suvokė, kad būtina ją keisti, siekiant toliau judėti pasirinktu keliu. Ji išreiškė norą tapti drąsesne, labiau pasitikėti savimi ir dažniau kontaktuoti su bendraamžiais. Užsiėmimo metu Vakarė buvo užsidariusi, susigūžusi, o jos kūno kalba atspindėjo liūdesį ir emocinį uždaramą.

Kiti du Vakarės piešiniai, Nr. 2 „Aš išorėje ir viduje“ ir Nr. 7 „Ateities žemėlapis“ taip pat turi bendrą formaliųjų elementų bruožų, tačiau šiuose piešiniuose matomi svarbūs raiškos pokyčiai, rodantys dailės terapijos naudą savęs pažinimui, tapatumos augimui, savivokai.



Nr. 2



Nr. 7

Abiejuose darbuose dominuoja vienas pagrindinis objektas – žmogaus figūra. Abiejuose naudojama pagrindinė spalva juoda ir kontrastingos spalvos tam tikroms detalėms išryškinti. Kaip ištyrė Gantt ir kiti, tamsių spalvų naudojimas arba jų nebuvimas koreliuoja su jaučiamomis depresinėmis nuotaikomis (Gantt & Tabone, 1998). Tačiau viename iš paskutinių Vakarės piešinių matomi ir reikšmingi raiškos pokyčiai. Nr. 7 piešinyje linijos ryškios, ekspresyvios, laisvos. Spalvos išreikštos intensyviai, atsirado daugiau energijos. Pasikeitęs žmogaus figūros vaizdavimas, simboliai integruoti į visumą (gitarą – viena iš tapatumą atspindinčių dalių). Be to, Vakarė pirmą kartą panaudojo kreideles, o ne pieštukus. Hinz teigia, kad pieštukai, kreidelės ir žymekliai, padidina kontrolės jausmą ir dėl to gali sumažinti nerimo jausmą terapinių santykių pradžioje (Hinz, 2020), kreidelių naudojimas jau yra pokytis tyrimo dalyvei. Tai gali rodyti augantį pasitikėjimą savimi, savo tapatumo augimą. Piešinyje Nr. 2 „Aš išorėje ir viduje“ kompozicija padalinta į dvi dalis, abiejose pusėse centrinės figūros kompozicija, vyrauja vertikalios figūros. Kairėje pusėje pavaizduota viena stovinti tamsi maža žmogaus figūra, aplink kurią chaotiškai išsidėstę ir šešėlių pavidalo žmonių siluetai. Anot Kopitz ir Hinz, maža žmogaus figūra ir tamsios spalvos rodo „emocinį vangumą“ ir depresyvumą o, stiprus šešėliavimas rodo kylantį nerimą, emocinę įtampą (Kopitz, 1966; Hinz, 2020). Šis piešinys gali liudyti socialinę atskirtį nuo kitų bendraamžių, vienišumo pojūtį. Dešinėje pusėje matomas žmogaus viršutinės dalies kontūras, kurio kairėje pusėje vaizduojamas save apkabinęs, sėdintis žmogus, o dešinėje – švytinti, rankas į viršų pakėlusį žmogaus figūra. Kairėje piešinio dalyje pavaizduota, kaip tyrimo dalyvė jaučiasi socialinėje aplinkoje, atsispindi vienišumo, prislėgtumo jausmai. Kalbėjo, kad jaučiasi be galo liūdna naujoje mokykloje, neturi draugų ir nesupranta, kodėl taip yra. Kitoje lapo dalyje nupiešė, kaip jaučiasi viduje. Padalino žmogaus siluetą vertikalia linija. Vienoje pusėje matome pilka spalva nupieštą liūdintį, save apkabinusį žmogų. Dalintasi, kad norėta pavaizduoti nuolat besisukančias liūdnas mintis apie vienišumą, atstūmimą, liūdesį ir nerimą. Dešinėje pusėje geltonai nuspalvinta, rankas į viršų pakėlusį figūrą perteikia džiugesio būseną, kurią dalyvė jaučia būdama su šeima per šventes, kai patiria laisvės ir priėmimo jausmą.

Piešinyje Nr. 7 „Ateities žemėlapis“ pavaizduotas jaunuolis, kuris laiko rankoje gitarą. Žmogaus veide nepavaizduoti veido bruožai, tartum neturėtų jėgų į save pažvelgti. Tai būdinga žmonėms, kuriems pasireiškia astenija (Vengeris, 2007), pagal Kopitz vertinimą, veido bruožų nebuvimas būdingas vaikams, turintiems emocinių sunkumų (Kopitz, 2005). Viena ranka paslėpta už nugaros. Kojos pavaizduotos, tarsi tvirtai stovėtų ant žemės. Šiame piešinyje matomas laisvas, žmogaus figūrai suteikia pasitikinčią savimi, laisvą pozą. Augančią tyrimo dalyvės savigarbą iliustruoja Dey ir Ghosh

pastebėjimas, kad dalyviai, turintys aukštesnę savigarbą, stengėsi kuo geriau piešti žmonių figūras, o tie, kurių savigarba žemesnė, piešimo užduočiai gali neskirti daug pastangų (Dey & Ghosh, 2016).

Tyrimo dalyvė piešė dabartines problemas, kurias tikisi išspręsti ateityje. Šiuo metu jaučiasi sutrikusi dėl savo lytinio tapatumo. Kalbėjo, kad nupiešė save kaip berniuką ir svarsto, kas ji yra ir kuo nori būti. Piešinyje laiko gitarą, nes noriu mokytis groti gitara ir save išreikšti per muziką.

Analizuojant Vakarės kūrybinę raišką dailės terapijos procese, atsiskleidė nuosekliai plėtojamos asmeninės temos, formaliųjų elementų tęstinumas ir vizualinės raiškos pokyčiai, atspindintys emocinę raidą. Pasikartojantys simboliai – kelias, žmogaus figūra, gyvūnai, ugnis, gamtos motyvai bei daigelis – liudija apie dalyvės vidinius ieškojimus, tapatumo augimą ir pokyčių siekį. Vizualinės raiškos bruožai – vertikali, centrinė kompozicija, iš pradžių achromatinė, vėliau intensyvesnis koloritas, stiprėjanti linijų ekspresija – rodo didėjančią pasitikėjimą savo kūrybiškumu ir saviraiška. Pirmuose darbuose vyravo vidinės sumaišties, vienišumo ir socialinio uždarmo temos, kurios atsispindėjo per silpnas linijas ir ribotą spalvinį spektrą. Vėlesniuose darbuose simboliai tapo ryškesni, kompozicija aiškesnė, o žmogaus figūros vaizdavimas – vis drąsesnis, rodantis didėjančią savęs priėmimą.

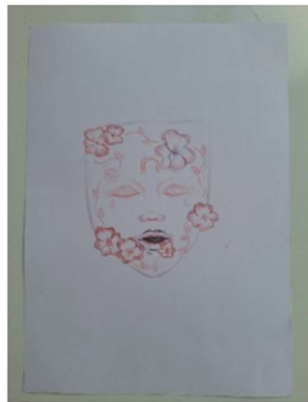
#### 2.2.2.2 Saulės piešinių analizė

**Lentelė nr. 6** *Saulės piešiniai*



Analizuojant Saulės kūrinius, remiantis formaliųjų elementų analizės metodu, išryškėja jos emocinės raiškos kūryboje savitumas. Penkiuose iš šešių jos darbų matomas arba veido fragmentas, kaip centrinė figūra, arba žmogaus figūra, kaip pagrindinis objektas, simbolizuojantis tapatumo ieškojimo, savęs suvokimo akcentą, kurio augimas padėtų stiprėti savivertei. Kaip pastebėta, ryšiai tarp žmogaus figūros piešimo ir savigarbos balų yra reikšmingi visose amžiaus grupėse ir turintys aukštesnę savigarbą, stengėsi kuo geriau piešti žmonių figūras (Dey & Ghosh, 2016). Pirmuose darbuose („Herbas“, „Aš išorėje ir viduje“) matomos švelnios, achromatinės, blankios spalvos vėlesniuose darbuose pereina prie dominavimo šiltesnių ir ryškių spalvų, atspindinčių emocinės raiškos stiprėjimą. Linijos vertikalios, vingiuotos, banguotos, kurių vaizdavimas vėlesniuose darbuose intensyvesnis. Lapo užpildymo erdvė vis didėjanti.

Toliau pateiktos trys Saulės piešinių grupės, pasižyminčios bendrais formaliųjų elementų bruožais, atskleidžiančios pasikartojančias vizualinės raiškos tendencijas.



Nr.1



Nr. 3

Abiejuose darbuose kompozicija centrinė, veido fragmentas yra pagrindinis objektas, kuris vaizduojamas kaip vienas svarbiausių savivokos simbolių (Hinz, 2020). Piešinyje Nr. 1 „Herbas“ kompozicija centrinė, kurios pagrindinis objektas – veidas. Visi elementai yra sudėti į veido/herbo ribas, o aplink esanti erdvė palikta tuščia. Šiame piešinyje matomos reikšmingos detalės: užmerktos akys, praverta juoda burna, veidas dekoruotas gėlėmis, iš akių teka ašaros. Virš akių, centrinėje dalyje, nupiešta pasaga, kaip apsaugos, sėkmės ženklas. Veido bruožai gali atspindėti emocines būsenas ir sunkumus kuriant kontaktą su aplinka. Malchiodi teigė, kad vaikai ir suaugusieji dažnai perteikia savo emocinę būseną per veido išraiškas piešiniuose, o veido detalės arba jų nebuvimas gali rodyti emocinį atsitraukimą, gėdą ar savivokos problemas (Malchiodi, 2003). Užmerktos akys gali rodyti norą atsiriboti nuo išorinio pasaulio (Lebedeva, 2021), matyti sunkumų, išskylančių socialinėje aplinkoje, pravira juoda burna – iššūkius save išreikšti žodžiais, o ašaros – vidinį skausmą dėl esamos situacijos. Aplink objektą

esanti tuštuma sukelia vienišumo, atskirties jausmus. Tyrėjos užrašuose pažymėtas Saulės paaškinimas, kad byrančios ašaros byloja jos vienišumą, sunkumus pritapti prie savo klasiokų, baimę būti jų nesuprastai. Kai būna kartu su kitais, tuo pat metu jaučiasi nuošalyje. Dalinosi, kad juoda burna piešinyje vaizduoja nuo vaikystės esantį mikčiojimą, kuris trukdydavo sklandžiai save išreikšti. Dėl to yra patyrusi patyčių. Todėl yra išlikusi baimė viešai kalbėti, nors kalbėti jai yra labai svarbu. Refleksijų metu mačiau, kaip Saulė aiškia, šiek tiek dainuojančia tartimi, atsakingai ir susikaupusi kalbėjo. Kilo jausmas, kad tyrimo dalyvė eina link savęs priėmimo ir atjautos sau. Tai rodo ir jos noras gėlėmis papuošti savo veidą ir palinkėti sau sėkmės (pasagos simbolis). Kaip teigė Malchiodi, projektuojant savo vidinį gyvenimą į savo kūrinius, galima susijungti su savo emocijomis, išsiugdyti gilesnę empatijos ir užuojautos jausmą sau (Malchiodi, 2003).

Piešinyje Nr. 2 „Aš kaip stichija“ kompozicija centrinė, kurią sudaro veido motyvas. Pagrindinis objektas – akis, iš kurios driekiasi, teka šaknys, su kryptimi augti gilyn. Akį gaubia žemyn nukreipta, tarsi plaukai, ugnis. Kompozicija uždara, su galimybe apačioje išeiti iš rėmų. Kairėje ir dešinėje lapo dalyse erdvė tuščia, sukelianti tuštumos jausmą, tačiau intensyviai banguojančios, ryškios, ugninės linijos rodo susikaupusių emocijų išveikimą. Hinz pastebėjo, kad pasikartojantis judesių ritmas sumažina kūno įtampą ir veikia raminančiai (Hinz, 2020).

Kaip užfiksuota tyrėjos refleksijose, Saulė kalbėjo, kad piešinyje vaizduojama ugnies stichija, įkūnijanti ugnies deivę su viena akimi. Iš akies sklindančios šaknys primena upeliais tekančias ašaras. Tyrimo dalyvės teigimu, ugnis atlieka dvejopą funkciją: ji simbolizuoja apsaugą ir kartu sudaro barjerą, neleidžiantį pažvelgti kitur. Pasak Saulės, ji jautėsi, lyg būtų pati ugnis – vingiuojanti ir nepastovi. Piešinyje tai perteikiama vingiuojančiomis linijomis, o ašarų pavidalu pavaizduotos šaknys galėtų simbolizuoti gilų liūdesį bei ilgalaikius trauminės patirties aspektus.



Nr. 2



Nr. 6

Šiuose kūrinuose pagrindinis objektas – žmogaus figūra, vaizduojama įvairiuose kontekstuose: socialinėje aplinkoje, saugioje erdvėje ir ateities įsivaizdavimuose. Tokia raiška atspindi savęs suvokimo, tapatumo, pasitikėjimo savimi augimą, o taip pat vidinių konfliktų ir nerimo aspektus, perteikiamus per formaliųjų elementų sprendimus. Gantt ir Tabone teigia, kad žmogaus figūros piešiniai, vertinami pagal formaliuosius elementus, gali atskleisti žmogaus vidinį savęs suvokimą, emocijų raišką, savireguliacijos gebėjimus ir traumos patirtis (Gantt & Tabone, 1998).

Tema Nr. 2 „Aš išorėje ir viduje“ pavaizduota dvejuose piešiniuose. Pirmo piešinio kompozicija centrinė, simetriška. Pagrindinis objektas - centre matoma išryškinta merginos figūra, o už jos – fragmentuoti žmonių siluetai. Kaip teigia Goldner ir kt, meno terapijoje savęs piešimas gali atskleisti paauglių galimą jautrumą atstūmimui, kai iš anksto tikimasi atstūmimo būsimuose santykiuose (Goldner et al. 2018). Viršutinėje ir apatinėje lapo dalyje matoma tuščia erdvė. Antrame temos piešinyje yra asimetriška kompozicija su centre esančiu pagrindiniu objektu – mergaite raganos kepure. Aplink ją netolygiai išsidėstę kiti objektai: kompiuteris, katinas prie pagalvės, scenos prožektoriai, dešinės pusės viršuje – trys veido fragmentai. Piešinyje jaučiama energija, žaismingumas. Žmogaus figūros sąveika su kitais piešinio objektais, elementais atskleidžia tyrimo dalyvės socialinius santykius su bendraamžiais, atskirtį, tapatumo paieškas per savęs pažinimą.

Tyrėjos užrašuose užfiksuota Saulės refleksija apie pirmąjį piešinį, vaizduojantį save socialinėje aplinkoje. Ji pasakojo, kad piešinyje pavaizduota stovinti figūra, kuri nemato aplinkinių žmonių. Nors kiti asmenys yra šalia, ji jaučiasi tarsi nematoma – girdinti jų pokalbius, kartais net apie save, tačiau negalinti įsitraukti į bendrą kontekstą. Saulė kalbėjo apie sunkumus mezgant ryšį su kitais, todėl jaučiasi vieniša, atstumta ir nepritampanti prie jokios grupės.

Reflektuodama kitą piešinį, kuriame vaizduoja save „viduje“, Saulė demonstravo teigiamus emocinius pokyčius: jos kūno kalba atsipalaidavo, ji pradėjo šypsotis. Pasakojo, kad namų aplinkoje jaučiasi saugi ir mylima. Namai jai siejasi su jaukumu ir žiniomis. Piešinyje ji pavaizdavo save scenoje, apsirengusią kaip raganaitę su kepure, simbolizuojančią kūrybingumą ir laisvę. Figūros išraiška perteikia džiaugsmą ir energiją. Nupiešti trys simboliniai žmonių veidai, vaizduoja artimuosius, kurie, Saulės teigimu, saugo ją, kad ir kur ji bebūtų. Piešinyje atsiranda ir kiti svarbūs objektai: kompiuteris, kuriuo ji mėgsta ieškoti informacijos ir žiūrėti filmus, bei katinas, suteikiantis jaukumo ir ramybės pojūtį. Refleksijoje Saulė pabrėžė, kad namuose jaučiasi labai gerai ir svajoja tapti aktore.

Kūrinyje Nr. 6 „Ateities žemėlapis“ matoma asimetrinė kompozicija, kurioje pagrindinis objektas – kūno dalis su vestuvine suknele. Aplink daug kitų simbolinių objektų: gėlės, moterų portretai, grupė žmonių figūrų, širdies formos objektai. Kompozicija išsidėsčiusi apatinės lapo dalies centre. Viršutinėje

lapo dalyje ir šonuose liko laisva erdvė. Remiantis tyrėjos užrašais, tyrimo dalyvė Saulė reflektavo apie kūrinį, kuriame vizualizavo savo ateities lūkesčius ir asmeninius siekius. Ji pasakojo, kad jai patinka gėlės ir ateityje norėtų išmokti jomis rūpintis. Piešinyje pavaizduotos trys širdys, kurios, kaip aiškino dalyvė, simbolizuoja žmones ir jos norą kurti artimus emocinius ryšius. Nors šiuo metu ji turi šalia žmonių, pripažino, kad dažnai jų vengia. Kompozicijoje kai kurie objektai atspindintys galimus atsarginius profesinius kelius. Raudonas žmogaus portretas, dalyvės teigimu, buvo įkomponuotas atsitiktinai. Koliaže taip pat atsirado mėgstamos rašytojos portretas. Greta pavaizduota mergina su vestuvine suknele, kuriai vietoje galvos priklijuotas gėlės žiedas. Pasak Hinz ir Penzes, kai simboliai atsiranda vietoje kūno dalių, tai gali reikšti norą pakeisti arba transformuoti tą savęs dalį (Hinz, 2020; Penzes et al., 2014), šiuo atveju – galvą, t. y. mintis, vaidmenį ar tapatumą. Saulė paaiškino, kad vestuvės jai yra svarbus gyvenimo įvykis, kurio kažkada tikisi. Anksčiau tyrimo dalyvė kalbėjo, kad jai patinka gėlės ir ateityje norėtų išmokti jomis rūpintis. Šiame darbe atskleidžiamas tyrimo dalyvės emocinis, savęs suvokimo, tapatumo nuoseklus augimas. Buvo atkreiptas dėmesys į gėlės žiedo simboliką. Saulė nori išmokti gėlėmis rūpintis, tuo tarpu merginos veidą vaizduoja, kaip gėlės žiedą..



Nr. 4



Nr. 5

Piešiniuose Nr. 4 ir Nr. 5, abu piešiniai turi vertikalią ir centrinę kompoziciją; vyraujančios kontrastingos spalvos: mėlyna ir raudona; ryškios linijos, kurios aiškiai išskiria figūras iš fono. Abiejuose piešiniuose matome norą arba pabėgti arba atsiriboti nuo sunkumų ar socialinių santykių. Kaip pastebėta, šaltos spalvos, tokios kaip mėlyna, yra susijusios su vidinių išgyvenimų tendencijomis, o šiltos spalvos, tokios kaip raudona, su išoriniais veiksniais ir elgesiu (Hinz, 2020).

Piešinyje Nr. 4 „Kelias su kliūtimis“ kompozicija vertikali, atvira, kylanti aukštyn. Pagrindinis objektas centre - kelias. Horizonte jis sueina į dingimo tašką. Kelias pavaizduotas su vingiuota šalikėle ir laukais, primenančiais vandenį (mėlyna spalva) ir sausrą ar ugnį (raudonai oranžinė). Dešinėje pusėje nuo kelio link šalikelės matoma raudona pakopa ant kurio stovi schematiškai pavaizduota žmogaus figūra pakeltomis rankomis ir pasiruošusi šokti tolyn nurodyta kryptimi. Virš kelio, iš viršutinės lapo dalies

nusvirę trys bumbulai, vaizduojantys nuolat sutinkamas kliūtis. Šis vaizdinys gali būti interpretuojamas, kaip noras atsitraukti nuo sutinkamų kliūčių.

Tyrimo dalyvė reflektavo, kad piešinyje vaizduojami kabantys rutuliai simbolizuoja kliūtis, kurie siūbuoja ir, einant keliu, gali užkliudyti, nublokšti ar sužeisti, todėl šiuos kasdienius sunkumus sudėtinga įveikti. Nors, dalyvės teigimu, kartais būtų galima palaukti ar prabėgti, tačiau kliūčių yra daug ir jų nuolatinis išvengimas tampa sudėtingas. Atsižvelgdama į šią situaciją, Saulė piešinyje sugalvojo kitą sprendimą: ji pavaizdavo save kelio pradžioje, greta kelio pastatė trampliną, per kurį tikisi persokti į nežinomą erdvę, kurioje kliūčių nėra. Kalbėjo, kad nori pažinti pasaulį. Ši jos refleksija rodo jos norą atsitraukti ir nesusidurti su iškilusiais sunkumais bei surasti ar susikurti naują, saugesnę vietą gyventi.

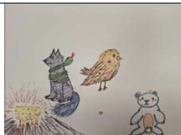
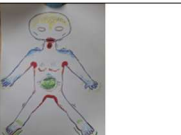
Piešinyje Nr. 5 „Aš esu“ centrinė kompozicija, kylanti į viršų. Pagrindinis objektas – žmogaus figūra, apgaubta vertikalios ovalinės formos gaubtu. Aplink pagrindinį objektą simetriškai išsidėstę kiti objektai, taip pat žmogaus figūros. Pagrindinė žmogaus figūra tarsi kybo ore, būdama burbulo viduje. Kitos figūros bando prasibrauti į tą burbulą, jį laikydamos, bandydamos pramušti. Naudotos dvi kontrastingos spalvos: raudona ir mėlyna. Šiltas ir šaltas koloritas. Šio piešinio raiška primena Tanakos dailės terapijos technikos – kiaušinio piešimą (Malchiodi, 2003), tačiau šis kiaušinis nepriėjęs įtrūkimo etapo, o yra įsisąmoninimo etape, apie poreikį atsiriboti.

Remiantis tyrėjos užrašais, Saulė reflektavo, kad nors viliasi ateityje turėti artimų draugų, šiuo metu ji nejaučia noro užmegzti naujų draugysčių. Ji įvardijo, kad aplink yra žmonių, kurie, jos požiūriu, bando įsiveržti į jos asmeninę erdvę, todėl bendravimas dažnai sukelia diskomfortą. Saulė išreiškė norą išlaikyti privatumą ir vengti pernelyg greito emocinio artumo su kitais. Piešinyje raudona spalva simbolizuoja pavojų, o mėlyna – priešingą būseną, galimai siejamą su ramybe ar atsiribojimu.

Apžvelgiant Saulės kūrinius, išryškėjo nuosekli savęs pažinimo eiga, atspindinti merginos vidinį pasaulį, emocinius išgyvenimus bei asmenybės augimą. Viena iš pagrindinių temų - vienišumo patyrimas kasdienėje aplinkoje, kai suvokiamas atskirties jausmas, bejėgiškumo jausmas, bendrystės poreikis būti su kitais. Daug dėmesio teko ir baimei prarasti kontrolę kūrybinio proceso metu, bei sąmoningam atsitraukimui, kaip apsauginei reakcijai į neigiamus patyrimus. jausmas. Stiprybė, norint susikurti saugią erdvę, kurioje būtų galima laisvai reikšti savo tapatumą ir svajones.

### **2.2.2.3 Monikos piešinių analizė**

#### **Lentelė nr. 7 Monikos piešiniai**

|                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |
| 1. „Herbas“                                                                       | 2. „Aš išorėje ir viduje“                                                         | 3. „Aš, kaip stichija“                                                            | 4. „Duryš“                                                                         |
|  |  |  |  |
| 5. „Šeima kaip gyvūnai“                                                           | 6. „Augimas (sėklytės)“                                                           | 7. „Emocijos kūne“                                                                | 8. „Kelias su kliūtimis“                                                           |
|  |  |  |                                                                                    |
| 9. „Aš esu“                                                                       | 10. „Ateities žemėlapis“                                                          | 11. „Komplimentų laiškelis“                                                       |                                                                                    |

Analizuojant Monikos kūrinius, remiantis formaliųjų elementų analizės metodu, išryškėja drąši, ryški, kai kuriuose kūriniuose ekspresyvi kūrybinė raiška. Daugumoje darbų vyrauja centrinė arba centrinė-vertikali kompozicija, pagrindiniai objektai išdėstomi struktūruotai. Nuo pat pirmojo darbo vyrauja šiltos, gamtos spalvos: ruda, žalia, oranžinė. Dažnai naudojamos skystos priemonės. Vėlesniuose darbuose palaipsniui atsiranda ryškesni kontrastai, kurie rodo laisvesnę, drąsesnę ir ekspresyvesnę emocinę raišką vizualinėje kūryboje. Kūriniuose atsiskleidžia tapatumo ir savęs suvokimo paieškos, socialinių ryšių poreikis, emocinės saviraiškos poreikis.

Monikos kūrinius taip pat galima suskirstyti į tris grupes, pasižyminčias bendrais formaliųjų elementų bruožais ir atskleidžiančiais pasikartojančią vizualinę raišką.



Nr. 3



Nr. 8

Šių Nr. 3 ir Nr. 8 piešinių grupėje panašūs formalieji elementai atsispindėjo vertikalioje kompozicijoje, energija, kylančia į viršų. Abiejuose darbuose piešinio viršutinėje dalyje emocinės įtampos išraiška pasiekia kulminaciją. Abiejuose darbuose naudojami kontrastingi juodos, pilkos tonai su geltonos, baltos ir gamtos žalumo atspalviais. Naudotos skystos priemonės. Pasak Hinz, spalvingi ir

skysti guašo dažai leidžia plačiau kūrybiškai reikštis, stiprinti emocinį įsitraukimą ir skatinti saviveiksmingumo jausmą kūrybinio proceso metu (Hinz, 2020).

Piešinyje Nr. 3 vaizduojama vertikali, atvira kompozicija, kylanti iš apačioje esančio pagrindo į viršų plėtėjančia forma. Pagrindinis objektas – apversto trikampio formos kūrysis, kuriame juntamas stiprus judesys ir energija. Apatinėje piešinio dalyje matomas miško motyvas, kuris, palyginti su dinamišku kūrysiu, atrodo ramus ir mažas. Piešinyje gausu ekspresyvių, horizontalių potėpių, kylant aukštyn vis plėtėjančių nuo pagrindo taško. Spalvinėje raiškoje dominuoja įvairaus intensyvumo žalia ir pilka spalvos, kurios pereina nuo tamsių iki šviesesnių atspalvių. Remiantis tyrėjos užrašais, Monika pasakojo, kad piešinyje pasirinko oro stichiją. Viesulas, kaip pagrindinis simbolis, jos žodžiais yra „pilnaviduris, labai greitas ir viską griauantis“. Šis simbolis atspindi jos išgyvenimus: ji apibūdino save kaip jaučiančią intensyvių įvykių ir jausmų kūrytį, kuris kyla į viršų. Kaip teigė Jungas, simbolis yra kažkas, kas reiškia prasmę, didesnę už tą, kuri yra akivaizdi ir paprasta, kuris išreiškiamas sąmoningai ar nesąmoningai vaizduojant (Hinz, 2020). Pasakojimo metu Monika buvo susijaudinusi, jautėsi susierzinimas, atsiskleidė ambivalentiški jausmai – iš vienos pusės noras išreikšti sukilusias emocijas, iš kitos – vengimas įvardyti konkrečias emocijas ir jausmus.

Piešinyje Nr. 8 vaizduojama vertikali kompozicija, kurios centre dominuoja plati kelio juosta, kylanti vertikaliomis, aiškiomis linijomis nuo lapo apačios į viršų. Kelias vizualiai veda žiūrovo žvilgsnį į viršutinę piešinio dalį, kur pasiekiamą veiksmo kulminacija – liepsnų srautą bando užgesinti vandens srovės. Iki kulminacijos kelio linijos išlieka aiškos, kontroliuotos, o viršutinėje dalyje jos virsta vingiuotomis, chaotiškomis, kupinomis ekspresijos. Remiantis tyrėjos refleksijomis, Monika aiškino, jog vandens srovės, pilamos ant ugnies, simbolizuoja pagalbą. Ugnis jai asocijuojasi su chaosu, sumaištimi ir baime – tai vidinės įtampos ir nepasitenkinimo savimi išraiška. Ji pasakojo, kad šie jausmai kyla tada, kai jaučiasi negalinti atlikti užduočių taip sklandžiai kaip kiti, patiria gėdą dėl klaidų ar poreikio prašyti pagalbos. Monika pabrėžė, kad pagalbos prašymas jai atrodo kaip silpnumo ženklas, todėl ji bando savarankiškai susidoroti su iššūkiais. Piešinio simbolika atspindi šį vidinį konfliktą tarp emocinio chaoso ir pagalbos poreikio, kartu stengiantis suvaldyti vidines baimes ir nepasitikėjimą savimi.



Nr. 2



Nr. 6



Nr. 9

Šios Nr.2, Nr. 6, Nr. 9 grupės piešiniuose matomos dvi dalys, du kontrastingi objektai išsidėstę vienas šalia kito. Matoma spalvinė įvairovė. Tai gali rodyti gebėjimą sąmoningai rinktis, atspindėti emocinį gyvybingumą ir atvirumą (Hinz, 2009, Malchiodi, 2003). Visi piešiniai pilnai užpildyti.

Piešinyje Nr. 2 kompozicija yra padalinta į dvi kontrastingas dalis. Abejose pusėse matomi aiškūs objektai: kairėje pusėje – didelė, ryški gėlė su veidu, dešinėje pusėje – lova ant juodo pagrindo. Ant lovos ryškus akcentas – juoda skysta dėmė, tarsi lašanti ant žemės. Virš lovos žalsvai geltona saulė, sukelianti prieštarigus jausmus. Apatinė piešinio dalis užpildyta kontrastingomis spalvomis. Kairėje piešinio dalyje vyrauja apvalios formos, banguotos linijos. Užpildyme nesimato aiškių linijų, matosi trynimai, suliejimai. Objektų kontūrai apvesti aiškia linija ir išskirti iš fono. Apie šiuos piešinius tyrimo dalyvė reflektavo, kad socialinėje aplinkoje ji dažniausiai yra suvokiama kaip besišypsanti, optimistiška asmenybė. Tačiau toks išorinis vaizdinys neatspindi jos vidinio pasaulio – ji jaučia stiprų poreikį pažinti savo emocinį gilumą. Kairėje pusėje buvo pavaizduota gėlė su šypsena, simbolizuojanti išorinį, aplinkinių matomą asmenybės dalį. Dešinėje pusėje, kuri reprezentavo „vidinį pasaulį“, tyrimo dalyvė nupiešė lovą su juoda dėme, stovinčią ant tamsaus pagrindo. Monika įvardijo, kad jeigu ji nuliptų, panirtų vis giliau ir giliau, o kojos nusileistų iki kažkokio dugno. Tas dugnas, tai gylis apie ją. Šis piešinys sukėlė prieštarigus jausmus, nes Monikai reflektuojant, kilo jausmas, kad ji nenori pilnai atsiverti. Kita vertus, vaizdinys atskleidžia asmenines gilumos paieškas ir pastangas suprasti save, savo emocines reakcijas ir tapatumą. Piešinyje taip pat pavaizduota saulė, kurios spinduliai pasižymėjo žalsvai geltona spalva su pilkais blyksniais. Šiuose blyksniuose dalyvė atpažino veido su šypsena motyvą, kuris, jos teigimu, priminė kitų žmonių atvaizdus. Refleksijos metu Monika kalbėjo, kad aplinkiniai mato tik linksmąją jos pusę, bet nepažįsta rimtos, kalbančios apie gilesnius jausmus ir santykius ir bijo, kad jos kitokios kiti nepriims. Piešinio simbolika ir tyrimo dalyvės refleksijos atsiskleidė tapatumo klausimas, siekis pažinti savo jausmus, emocines reakcijas, vertybes.

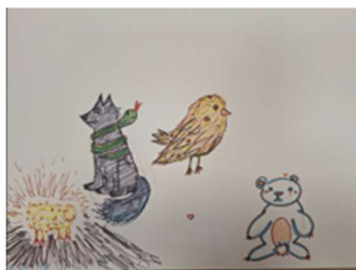
Piešinyje Nr. 6 vaizduojama horizontali, asimetrinė kompozicija, kurioje dominuoja šiltos ir kontrastingos spalvos. Fone esančios linijos švelnios, banguotos, išsidėsčiusios lengvai lapo erdvėje. Medžio kamienas pavaizduotas į viršų kylančiomis, pertraukiamomis, lenktomis linijomis. Kompozicijos

centre dėmesys sutelktas į drėkinamą medį, o kairėje pusėje esantis kaktusas subalansuoja erdvę. Medžio laja pakrypusi į kairę, o kaktusas šiek tiek pasviręs į dešinę pusę, taip sukuriant vizualinį balansą tarp objektų. Remiantis tyrėjos užrašais, Monika atkreipė dėmesį, kad medis neturi lapų – jis vaizduojamas su vaisiais, kurių kiekvienas, anot dalyvės, pasižymi „tam tikra aura ir stipria energetika“, o jų gausa kelia nežinomybę dėl pasirinkimo. Kairėje pusėje esantis kaktusas, Monikos žodžiais, atlieka „medžio draugo“ vaidmenį, nes aplinkoje nėra kitų, su kuo galėtų bendrauti. Tyrimo dalyvė įvardijo, kad kaktusas simbolizuoja ją pačią – stebinčią medį ir svarstančią, kurį vaisių pasirinkti. Kaktusas taip pat įkūnija jos patiriamus bendravimo sunkumus: užmezgus artimesnį ryšį, ji linkusi „parodyti spyglius“ ir taip atstumti žmones. Monika reflektavo, kad šioje simbolinėje situacijoje ji jaučiasi esanti tiek medis, tiek kaktusas. Abi figūros reprezentuoja skirtingas jos asmenybės dalis. Piešinyje išreikštas pasirinkimo motyvas atspindi jos dvejonas dėl priimtų sprendimų ir perfekcionizmo, kuris pasireiškia nuolatiniu siekiu pasirinkti geriausią variantą.

Piešinyje Nr. 9 dominuoja asimetrinė, atvira kompozicija. Kūrinio dešinėje pusėje vaizduojamas objektas – žiogas. Jo atvaizdas atrodo arba labai priartintas, arba neproporcingai didelis, tarsi žiūrėtojas stebėtų jį iš viršaus. Dalis žiogo kūno peržengia lapo ribas. Kairėje kompozicijos pusėje esantis antrasis objektas – miškas – atrodo nutolęs; jo viršus taip pat išeina už lapo ribų, suteikdamas vaizdui gilumos pojūtį. Abu objektai kontrastuoja ne tik dydžiu, bet ir judesio dinamika. Kairėje pusėje intensyvus, abstraktus vaizdavimas sukuria judėjimo įspūdį, o dešinėje esanti žiogo figūra atrodo sustingusi, statinė. Šis dinaminės ir statiškos išraiškos priešpriešos sprendimas sustiprina kompozicinę įtampą ir gali būti interpretuojamas kaip vidinių priešingybių ar emocinio konflikto vizualinė išraiška. Piešinyje vaizduojamas žiogas, kuris, anot dalyvės, realybėje yra mažas ir bejėgis. Jis sustingęs stebi aplinką, negalėdamas nei judėti, nei suformuluoti minčių, ką daryti toliau. Fone pavaizduotas miškas, kuriame dominuoja eglynai ir gausi žaluma. Tačiau, kaip pažymėjo Monika, miškas netikėtai užsiliepsnojo. Žiogas, nors galėtų šokti į ugnį ar bandyti pasitraukti, neturi galimybės veikti – jis gali tik būti toks, koks yra. Aplink žiogą piešinyje matomi pėdsakai, kuriuos dalyvė susiejo su šeimos nariais ir kitais aplinkoje esančiais žmonėmis, galinčiais simboliškai „įmesti degtuką“ ir taip sukelti pokyčius ar sunkumus. Monika piešimo metu buvo labai atsipalaidavusi ir aktyviai įsitraukė į kūrybinį procesą. Ji siekė kuo kūrybiškiau realizuoti užduotį, naudodama įvairias priemones: volelį, kempinę ir kelių dydžių teptukus. Darbo metu išlaikė susikaupimą, tačiau kartu išliko atsipalaidavusi. Periodiškai atsitraukdavo nuo darbo, apžvelgdavo piešinį ir tęsdavo spalvų dengimą. Refleksijos metu pastebėta, kad dalyvės kūnas buvo atsipalaidavęs, judesiai ekspresyvi, o kalbėjimas sklandus.



Nr. 4



Nr. 5

Abiejuose piešiniuose aiškiai matomi keturi objektai, išdėstyti puslankiu. Kiekviename piešinyje objektų išsidėstymas išlieka panašus. Trys objektai pasižymi aiškiomis formomis ir linijomis, o ketvirtasis perteiktas ekspresyviai, neaiškios formos, išsiskiriantis iš kitų kompozicijos elementų.

Piešinyje Nr. 4 matome horizontalią, uždara kompoziciją. Šioje kompozicijoje vyrauja keturi objektai, išdėstyti puslankiu. Iš abiejų pusių skirtingo kolorito stačiakampės durys. Kairėje – šiltų spalvų, šviesesnių atspalvių durys tarsi kviečia užėiti, dešinėje – tamsios, seniai nevarstytos durys, gali reikšti uždarumą ar neišspręstus praeities aspektus. Centre – kvadratinis langas, dažnai interpretuojamas kaip sąmoningumo ar įžvalgos simbolis (Hinz, 2009). Šiek tiek kairiau nuo centro matome chaotišką stačiakampių popieriaus karpinių ir akvarelės potėpių figūrą, sukeliančią netikrumo, vidinio konflikto jausmą. Tyrėjos užrašuose užfiksuota Monikos refleksija apie kilusį vaizdinį, kurį perteikė piešinyje. Dalinosi, kad įėjus pro gražias, senas duris, rado šiukšlių krūvą, o paėjus gilyn, rado neišvaizdžias duris, kurios veda į nuostabaus grožio terasą. Tyrimo dalyvė kalbėjo sujaudinta, nes tai kėlė prisiminimus apie mirusią močiutę, kuri sirgo sunkia liga ir jai buvo jautru ir skausminga patirti santykį, kai močiutė jos nepažindavo. Taip dažnai jaučiasi atėjusi į namus. Atsidarius duris pasijaučia nejaukiai, tarsi juose būtų šiukšlių, nors iš tikrųjų jų nėra. Klausant Monikos, kilo susvetimėjimo jausmas, artimo ryšio ilgesys.

Piešinyje Nr. 5 matoma horizontali, atvira kompozicija. Keturi objektai išdėstyti puslankiu. Trijų gyvūnų formos ir linijos aiškos, o ketvрто – abstrakčios, brūkšniuotos linijos išsisklaidžiusios aplink centre esančią figūrą, kuri šiek tiek išėjusi iš puslapio ribų. Visi gyvūnai nusisukę vienas nuo kito, tik vienas gyvūnas simbiozėje su kitu – vilkas, aplink kurį apsivijusi gyvatė. Jie žiūri į skirtingas puses. Viduryje lanko nupiešta maža širdelė. Žiūrint į kairėje pusėje pavaizduotą meškiuką, kyla liūdesio, vienišumo jausmas. Šį piešinį Monika piešė atsargiai, labai susikaupusi. Tyrimo dalyvė pasidalijo refleksijose apie sunkumus santykiuose su broliu. Vilkas ir gyvatė simbolizuoja mamą, kur vilko simbolis nori suburti šeimą į viena vietą, o gyvatė – kontroliuoti, prižiūrėti tvarką. Kiek toliau yra paukštis, tėčio, su kuriuo negyvena simbolis. Jis žiūri kažkur į tolį ir yra laisvas. Monika išreiškė norą, kad šeimoje vyrautų darna, tačiau dažnai ją lydi liūdesys ir vienišumo pojūtis.

Atlikus Monikos piešinių analizę išryškėjo kelios tarpusavyje susijusios temos, atskleidžiančios vidinius pokyčius ir psichologinį augimą. Viena iš jų – jausmų pažinimas ir išveikimas dailės terapijos procese, padėjęs dalyvei sąmoningiau suvokti ir išreikšti emocijas. Taip pat svarbios temos – tapatumo atskleidimas ir augimas, užsisklendimo patirtys ir saugumo paieškos, artimo santykio poreikis, ypač šeimos kontekste, bei vienišumo jausmo atpažinimas. Galiausiai, analizėje atsiskleidė pasitikėjimo savimi augimas ir gebėjimas priimti sprendimus, kurie liudija stiprėjantį vidinį stabilumą ir asmeninės atsakomybės prisiėmimą.

### 2.2.2.3 Bendro piešinio analizė

Bendras piešinys buvo vienas svarbiausių patyrimų merginoms, kai galėjo pajusti bendrystę, priklausymo ir priėmimo jausmą



**Bendras piešinys „Mūsų miestelis“**

Piešinio kompozicija asimetriška, tačiau aiškiai išryškėja trys pagrindinės erdvės. Kairėje pusėje vaizduojami gamtos elementai: miškas, pieva, mėnulis ir vandens telkinys, kuriame plūduriuoja laivelis. Viršutinėje dešinėje dalyje formuojama urbanistinė aplinka – daugiaaukštis namas su apželdintu kiemu, vaiku ant sūpynių ir dideliu dinozauru, žvelgiančiu į šią erdvę. Virš dinozauro galvos pavaizduota širdelė, simbolizuojanti šilumą ar emocinį ryšį. Apatinėje dešinėje matomas jaukus, spalvingas namas, apsuptas gamtos motyvų ir drugelio. Šias tris erdves jungia keliai, upės, išpėjamieji ženklai, taip pat atsitiktiniai gyvūnai ir transporto priemonės, kurie kuria siužetinį vientisumą bei sąveiką tarp skirtingų piešinio zonų. Spalvinė gama kiekvienoje dalyje skiriasi. Kairėje vyrauja pasteliniai atspalviai – žalia, mėlyna, ruda, juoda ir gelsvai oranžinė. Viršutinėje dešinėje dalyje naudojamos švelnios oranžinės, žalios ir rudos

spalvos, o papildomų elementų kontūrai išryškinti juoda bei raudona spalva. Apatinėje dešinėje taikytos skystos priemonės sukūrė sodresnį koloritą, apimantį raudonai oranžinę, violetinę, žalią, mėlyną ir rudą. Kai kurios spalvos išsilieja už ribų, susimaišo tarpusavyje, o atspalvių įvairovė sustiprina dinamiškumo įspūdį. Linijų analizė taip pat atskleidžia skirtingas erdvines nuotaikas: kairėje dominuoja neaiškos, susiliejančios horizontalios ir įstrižos linijos, kuriančios chaotišką gamtos kompoziciją; viršutinėje dešinėje aiškos, vertikalios ir persipynusios linijos formuoja architektūrinius objektus ir vingiuotomis linijomis išreikštą dinosauro; apatinėje dešinėje kubo formos namas pavaizduotas pastorintais, švelniais kontūrais, o aplink jį – įvairūs abstraktūs elementai.

Remiantis tyrėjos užrašais, Saulė piešinio dalyje vaizdavo daugiabutį ir dinosauro. Kalbėjo, kad nors dinosauros jai nieko nesimbolizuoja, jis, jos manymu, dera bendroje aplinkoje ir susilieja su gamta. Kitoje namo pusėje ji nupiešė vaikų žaidimų aikštelę. Piešdama kelią, susidūrė su kitos merginos nupiešta duobe, todėl kūrybiškai sugalvojo požeminį kelią su išėjimais į paviršių. Saulė dovanojo Monikai lėktuvą, o Vakarei – dinosauriuką. Saulė vengė kalbėti apie jausmus, labiau koncentravosi į vaizduojamus objektus.

Vakarė savo piešinio dalyje vaizdavo mišką – vietą, kurioje, kaip pati teigė, norėtų praleisti daugiausia laiko, nes čia jaučiasi saugi ir gerai. Greta miško piešė pievą ir ežerą su plūduriuojančiu laiveliu. Saulei dovanojo paukščio plunksną, kuri asocijuojasi su jos pačios pomėgiu, o Monikai – prie įėjimo į kotedžą – padovanojo puokštę balionų, kurie, jos manymu, suteikia šventiškumo ir džiugėsio.

Monika savo piešinio dalyje vaizdavo kotedžą, įsikūrusį gamtoje, netoli miesto. Aplink kotedžą matome gėlių pievą, takelį, vedantį link miško, tiltą. Kairėje piešinio pusėje vaizdavo jūrą su žuvytėmis. Šalia Vakarės miško Monika pridėjo įvairių žaismingų objektų, kad piešinys būtų linksmesnis: karvę, ufonautą skraidančioje lėkštėje ir įspėjamuosius ženklus (radiaciją, duobę). Vakarei padovanojo mėnulį, žinodama jos pomėgį mėnesienai, o Saulei – skraidantį troleibusą, kad ši galėtų dažniau aplankyti.

Paprašytos pasidalinti jausmais po užduoties, merginos atskleidė įvairias patirtis. Saulė teigė, kad buvo smalsu ir smagu kartu piešti ir juokauti. Ją šiek tiek sutrikdė netikėtai piešinyje atsiradusi duobė. Vakarei piešimo procese kilo baimė ką nors sugadinti, o gautos dovanos suteikė džiaugsmo. Monika pasakojo jautusis trukdanti kitoms, nors pati nepajuto, kad kažkas būtų „lipęs į jos teritoriją“. Ji džiaugėsi galėjusi piešti įspėjamuosius ženklus, kas buvo smagu ir šiek tiek juokinga. Balionai, jos nuomone, organiškai įsiliejo į piešinį, o lėktuvas simbolizavo ne tik pabėgimo galimybę, bet ir apsaugos siekį – galbūt net būdą kartu pasiimti kitus. Monika pastebėjo ir Saulės dinosauro: jo dydis, prilygstantis daugiaaukščiam namui, šiek tiek baugino, bet kartu skatino drąsiau mąstyti apie tarpusavio ryšį. Ji išreiškė norą, kad visos drąsiau bendrautų tarpusavyje.

Merginų piešiniuose ir jų refleksijose atsiskleidžia svarbios savęs pažinimo ir grupinės dinamikos temos. Saulės sprendimas vengti kalbėti apie jausmus ir sutelkti dėmesį į objektus rodo gynybinius mechanizmus ir poreikį kontroliuoti aplinką. Monikos gebėjimas perteikti sudėtingas emocijas per humorą ir simbolius (pvz., įspėjamieji ženklai, karinis lėktuvas) atskleidžia kūrybišką būdą susidoroti su nerimu ir vienatvės jausmais. Vakarės pasirinkimas vaizduoti mišką kaip saugią erdvę liudija saugumo poreikį ir gamtos svarbą emociniam stabilumui. Dovanų simbolika, ypač kai kiekviena dalyvė sąmoningai rinkosi kitoms reikšmingus objektus (mėnulis, plunksna, balionai), rodo empatijos vystymąsi ir grupės narių tarpusavio ryšių stiprėjimą.

Apibendrinant piešinių analizės rezultatų dalį, išryškėjo kiekvienos merginos individualios vizualinės raiškos ypatumai, pasikartojantys simboliai bei formaliųjų elementų kaita. Visų trijų dalyvių darbuose stebėtas kryptingas pokytis nuo uždaro, silpnų linijų, riboto kolorito ir emocinio atsiribojimo link drąsesnės saviraiškos, ekspresyvesnės simbolikos bei augančio pasitikėjimo savo kūryba. Pasikartojantys piešinio formalieji elementai ir simboliai atskleidė bendrų ir asmeninių temų, tokių kaip: tapatumo paieškos, vienišumo ir socialinės atskirties, santykių šeimoje dinamikos, saugumo ir bendrystės poreikio, pokyčių ir augimo siekis.

Kūrybos metu merginos patyrė emocijų išveikimą, per kūrybinę saviraišką. Bendro piešinio kūrimas tapo reikšminga patirtimi, skatinusia tarpusavio bendrystę, empatiją ir stiprinusia grupės narių ryšius. Tyrėjos užrašuose užfiksuotos merginų refleksijos patvirtino, kad meninė veikla suteikė erdvę ne tik emociinei saviraiškai, bet ir svarbių vidinių įžvalgų formavimuisi. Kūrybiniai sprendimai ir simbolių pasirinkimas atskleidė asmenines patirtis, siekį įveikti vienišumo jausmą, auginti socialinį ir emocinį tapatumą.

#### **2.2.2.4 Temų sąsajos dalyvių teminėje ir piešinių analizėje**

Šioje tyrimo dalyje apibendrinamos ir analizuojamos kiekvienos tyrimo dalyvės teminėje ir piešinių analizėje išryškėjusios temos. Atlikus piešinių analizę išryškėjo visų trijų tyrimo dalyvių skirtinga kūrybinė raiška: Vakarės darbai išsiskyrė laipsnišku linijų stiprėjimu, nuo itin silpnų, trūkinėjančių iki stipresnių, ekspresyvesnių, taip pat simboliu santykiu su aplinka. Saulės piešiniuose keitėsi kompozicijos, dominavo aiški, vingiuota linija, kontrastingos spalvos, žmogaus figūros pasikartojantis vaizdavimams. Monikos darbai pasižymėjo priemonių įvairove, intensyviu spalvų naudojimu ir emocinio turinio gausa, atsiskleidžiančia per įvairius simbolius.

**Lentelė nr. 8** *Apibendrintų dalyvių piešinių formaliųjų elementų palyginimas*

| Formalieji piešinio elementai | Vakare                                                                                                                                                                                               | Saulė                                                                                                                             | Monika                                                                                                                                      |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lapo formatas;                | Vertikalus, A4 – 6 pieš.;<br>Horizontalus, A4 – 1 pieš.                                                                                                                                              | Vertikalus A4, A3 – 3 pieš.;<br>Horizontalus A3, A4 – 3 pieš.                                                                     | Vertikalus A2 – 1 pieš.<br>Horizontalus A3 – 9 pieš.                                                                                        |
| Priemonių pasirinkimas        | paprastas pieštukas, spalvoti pieštukai, kreidelės, koliažas – 1 pieš.                                                                                                                               | Spalvoti pieštukai, flomasteriai, kreidelės, koliažo technika                                                                     | Spalvoti pieštukai, kreidelės, pastelės, guašas, akvarelė, markeriai, koliažo technika, molis, plastilinas                                  |
| Kompozicija ir objektas       | Dažniausiai – vertikali centrinė                                                                                                                                                                     | Centrinė, centrinė vertikali, asimetrinė                                                                                          | Horizontali atvira, uždara, asimetrinė. Yra ir vertikali kompozicija                                                                        |
| Erdvės užpildymas             | Kintantis, nuo 50 iki 100%,                                                                                                                                                                          | Kintantis, 40 – 90 %                                                                                                              | Kintantis, nuo 45 iki 80 - 100%.                                                                                                            |
| Linijų ir formų kokybė        | Tiesios, lenktos, Kintančios, nuo silpnų, trūkinėjančių, vėliau pereinančių prie aiškesnio kontūro linijos ir paskutinis – stipresnės, drąsesnės. Visuose, išskyrus pirmą piešinį, jaučiamas ritmas. | Banguotos, vingiuotos, apvalios, ritmiškos, kryptingos, trūkinėjančios, ryškios, pagrindinių objektų aiškūs kontūrai              | Vertikalios ir horizontalios arba įvairios kryptys, trumpi potėpiai, trumpi brūkšniavimai, zigzagai, ekspresyvios, lygios, vertikalios      |
| Spalvos ir jų raiška          | Achromatinės, vyrauja 2-4 spalvos, švelnios spalvos, išskyrus paskutinį, ryškesnį. Spalvos: juoda ir šilti, pasteliniai atspalviai: ruda, geltona, raudona, žalia, taip pat – melsva.                | Pradžioje – achromatinės, vėliau – intensyvios, ryškios, kontrastingos. Vyrauja, oranžinė, mėlyna, raudona. Vyrauja 2 -4 spalvos. | Ryškios, intensyvios, šiltų atspalvių, tirštos, maišytos. Vyrauja 5-7 spalvos: ruda, geltona, raudona, mėlyna, žalia, rožinė, juoda, balta. |
| Įsitraukimas į procesą        | Stiprėjantis<br>Nuo vidutinio iki labai aukšto                                                                                                                                                       | Aukštas, labai aukštas.                                                                                                           | Aukštas, labai aukštas.                                                                                                                     |
| Simbolika                     | Žmogaus figūra, vilkas, gitara, gamtos motyvai, mėnulis,                                                                                                                                             | Žmogaus figūra, veidas, apskritimai                                                                                               | Augalai, gyvūnai, širdelė, durys, ugnis                                                                                                     |

Tačiau visų tyrimo dalyvių piešiniuose atsiskleidė panaši terapinė dinamika: augantis pasitikėjimas saviraiška, gilesnis emocinis įsitraukimas ir tapatumo tyrinėjimas per simbolius ir kitus piešinio elementus. Analizė atlikta atskirai kiekvienai dalyvei, siekiant išryškinti unikalius savęs pažinimo, vienišumo patyrimo, emocinių išgyvenimų ir tapatumo raidos aspektus. Apjungus interviu duomenis ir piešinių formaliuosius bei simbolinius elementus, atsiskleidžia giluminės vidinės temos, kurių raiška padeda geriau suprasti paauglių emocinę būseną ir terapinio proceso poveikį.

### ***Temų sąsajos Vakarės teminėje ir piešinių analizėje***

Teminėje analizėje atsiskleidė Vakarės giliai jaučiamas vienišumo jausmas, liūdesys ir atskirties jausmas: „*Būna dienų, kai labai liūdna pasidaro <...>“*, „*O tu esi vienas, kai kiti leidžia laiką linksmai kartu*“. Vienišumo jausmo patyrimas atsispindėjo ir formaliuosiuose piešinių elementuose. Vakarės piešinys Nr. 1 „Herbas“ išsiskyrė iš kitų jos kūrinių labai silpnomis, trūkinėjančiomis kontūro linijomis, achromatinėmis spalvomis, kompozicijos asimetriškumu. Formaliųjų elementų raiška atskleidžia nepasitikėjimą savimi, ribotą tapatumo, emocijų atskleidimą. Pavaizduoti simboliai vilkas, kuris pasak Saulės eina savais keliais ir miškas, simbolizuoja vietą, kur galima saugiai pasislėpti: „*Na, toks jaukumas čia*“, atsiskleidžia socialinių santykių vengimą, lydimą vienišumo jausmo.

Vakarės piešinyje Nr. 2 „Aš išorėje ir viduje“ vaizduojama įvairiomis perspektyvomis pasikartojanti žmogaus figūra, linijos silpnos, abstrakčios su aiškiais pagrindinių figūrų kontūrais. Vyraujantys juodi atspalviai ir geltonos spalvos fragmentais atsiskleidžia įvairias Vakarės emocijas patirtis: kairėje pusėje vaizduojamas vienišumas ir socialinė atskirtis, o dešinėje – vidinis pasaulis, kuriame persipina liūdesys ir nerimas su džiugesio akimirkomis, patiriamomis būnant su šeima. Teminėje analizėje taip pat Vakarė vienišumo jausmą kasdienybėje patiria skirtingai: „*Kartais tas jausmas padidėja, kartais vėl nebekreipiu dėmesio į tai. Na, jis dar nepraėjo*“.

Bendro kūrinio Nr. B-1 „Mūsų miestelis“ raiškos procese Vakarei atsiskleidė bendrystės ir priklausymo grupei patyrimas, atsiskleidęs teminėje analizėje: „*tas bendras, kūrybinis darbas, buvo įsimintiniausias ir galbūt jis ir labiausiai man patiko//, nes, nu/, tokia bendrystė*“. Vakarė bendrame piešinyje savo dalį vaizdavo pastelinių ramių atspalvių, susiliejančių linijų kraštovaizdį, kuriame pavaizduotas miškas, ežeras su laiveliu ir pieva. Bendras piešinys Vakarei buvo tarsi švelnus perėjimas iš izoliacijos į socialinę aplinką, kur priklausai grupei, patiri bendrystę nešdama dovanas kitoms gyventojoms ir tuo pačiu turi galimybę bet kada sugrįžti į mišką, kaip saugią erdvę, kurioje gali atgauti emocinį stabilumą.

Vakarės piešiniuose Nr. 3 „Aš kaip stichija“, Nr.4 „Duryš“ ir Nr. 6 „Kelias su kliūtimis“ pasirenkama vertikali kompozicija, kurioje pagrindiniai objektai išsidėsto nuo apačios į viršų: ugnis

kylanti į viršų, pro praviras duris matomas kelias, kuris veda aukštyn, kylantis kelias horizonto link. Piešiniuose dominuoja šiltos spalvos: oranžinė, geltona, raudona, rudi atspalviai, atspindinčios emocinį aktyvumą (pyktis, baimė, drąsa). Formos – pailgo stačiakampio ir trikampio, linijos aiškos, kryptingos. Žvelgiant į šiuos piešinius galima pastebėti nuosekliai plėtojamą pokyčių temą, kurioje kelias tampa augančio emocijų pažinimo ir savęs suvokimo, stiprėjančio pasitikėjimo savimi simboliu. Teminėje analizėje atsiskleidžia Vakarės tapatumo augimas ir pokyčių laukimas. Interviu metu Vakarė parodė į piešinį temą „Dury“, kuriame pavaizduoti du patyrimai: iki durų – vienišumo jausmo lydimas gyvenimas, už pravirų durų – kelias, vedantis į bendrystę, vidinę harmoniją: „*Ko aš norėčiau - galbūt atrasti*“. Analizuojant interviu medžiagą matome Vakarės pastebėjimą, kad dailės terapijos metu išmoko geriau atpažinti savo emocijas ir iškilius jausmus ir pradėjo geriau save suvokti: „*O šiaip ///na, tikriausiai labiausiai įstrigo, kad supratau ką aš jaučiu, kai piešėm stichijas*“.

Piešinyje Nr. 7 „Ateities žemėlapis“ matome Vakarės piešiniuose pasikartojančią žmogaus figūrą, skirtingai atskleidžiančią dailės terapijos pradžioje ir pabaigoje, patyrus dailės terapijos naudą savęs pažinimui, tapatumo augimui. Teminėje analizėje atsiskleidė, kad šie savęs suvokimo aspektai atsispindėjo ir kasdienėje aplinkoje, ypač būnant tarp žmonių: „*<...> bet dabar maždaug žinau... Kaip aš jaučiuosi// tarp žmonių*“. Piešinyje pagrindinis objektas - žmogaus figūra, linijos ryškios, ekspresyvios, laisvos, spalvos intensyvios. Pasikeitęs žmogaus figūros vaizdavimas, simboliai integruoti į visumą. Tai vienas svarbiausių Vakarės piešinių, kuriame atsiskleidžia bendrystės poreikio, augančio tapatumo ir stiprėjančio pasitikėjimo savimi temos. Šios temos atskleidžia poreikį keistis, kurti savo socialinę aplinką: „*Labiau save pažinus, žinau kuo nori būti ir atsiranda daugiau motyvacijos*“. Šiame piešinyje iškilo ir lytinės tapatybės klausimai: „*Na, abejoju, kas aš esu, bet dabar maždaug žinau kas aš esu, ypač šitame piešinyje*“.

Teminėje analizėje ir piešinių analizėje atsiskleidė ir santykių šeimoje tema. Piešinyje Nr.5 „Šeima kaip gyvūnai“ atsiskleidė emocinis atstumas ir ribotas tarpusavio ryšys. Tai parodo ir neužtikrintumo jausmas interviu metu, kalbant apie šeimos vaizdavimą: „*Na, apie šitą. Man nepatiko, kaip aš nupiešiau kates*“, „*Nelabai patinka*“. Nors šeimos nariai vaizduojami tuo pačiu simboliu – katėmis, jų atskirtumas erdvėje simbolizuoja individualumą ir bendravimo stoką. Refleksijoje išryškėja prieštaringas poreikis – tiek priimti esamą atskirtį, tiek ilgėtis didesnio artumo ir ryšio su šeimos nariais.

### ***Temų sąsajos Saulės teminėje ir piešinių analizėje***

Vienišumo jausmo atskleidimo tema išryškėjo Saulės piešiniuose Nr.1 „Herbas“ ir Nr. 3 „Aš kaip stichija“. Šiuose piešiniuose pagrindinis objektas - veido motyvas, taip pat abiejuose piešiniuose vyrauja centrinė kompozicija, ryškios kontūrinės linijos ir aplink objektą palikta tuščia erdvė, kuri sustiprina

vieništumo ir izoliacijos įspūdį. Tai atskleidė interviu metu jos pasidalijimas, kad pirmuose užsiėmimuose jautusi stiprų vieništumą: „<...> *pradžioje jaučiausi labai vieniša kažkaip*“. Piešinyje „Herbas“ veidas atspindi emocinius sunkumus ir socialinę atskirtį – užmerktos akys, juoda burna ir ašaros simbolizuoja skausmingą patirtį, bendravimo sunkumus ir ribojimus. Teminėje analizėje atsiskleidžia Saulės pasidalijimas, kad būnant jai vienai tarp žmonių, kai nėra socialinių kontaktų, junta kylantį vieništumo jausmą: „*kai aš anksčiau, būdavau aplink žmones ir tada jausdavau viena ir gana atsitraukusi labai*“. Vėlesniame piešinyje „Aš kaip stichija“ akis, ugnis ir iš jos tekančios šaknys, matomos ekspresyvios linijos bei ryškios spalvos, rodo Saulės gilesnį išitraukimą į kūrybinę raišką ir perteikia intensyvias emocijas, tokias kaip gilus liūdesys, vieništumas ir saugumo, bendrystės poreikius.

Kūriniuose Nr. 2 „Aš išorėje ir viduje“ ir Nr. 6 „Ateities žemėlapis“ vyrauja centrinė arba asimetrinė kompozicija. Naudojami aiškūs kontūrai, kontrastingi objektai ir simboliai, perteikiantys emocijas bei vidinius išgyvenimus. Pagrindinis motyvas – žmogaus figūra – naudojamas perteikti skirtingas patirtis: vieništumą socialinėje aplinkoje, saugumo ir laisvės pojūtį namuose, augantį tapatumą, atsiskleidžiantį per ateities lūkesčius. Vieništumas socialinėje aplinkoje atspindi ir teminėje analizėje, kurioje atsiskleidė jos patiriamas vieništumo ir pavydo jausmas, kai stebi kitų bendraamžių artimus santykius: „*ten visi su kažkuo, į visokius renginius vaiko mokykloje ir panašiai, tai labai jausdavau tą tokį ir pavydą ir vieništumą*“. Saulė įvardijo ir jai labai svarbų, patirtą saugumo jausmą: „*atsirado toks, toks saugumo jausmas ir atrodo, užtikrintai žinau, kad viskas konfidencialu*“. Tapatumo jausmas teminėje analizėje atsiskleidė per Saulės įžvalgas apie kūrinį Nr. 6 „Ateities žemėlapis“, kuriame, įvardydamą savo ateities norus ir tikslus, patyrė augantį savęs suvokimą: „<...> *man labiausiai patiko. Tai tas koliažas ateities*“, „*O dabar, kažkaip tapo aiškiau ir kas aš esu*“.

Saulės piešiniai Nr. 4 „Kelias su kliūtimis“ ir Nr. 5 „Aš esu“ pasižymi vertikalioji kompozicija, aiškiais kontūro linijomis, ryškiu spalviniu kontrastu (raudona–mėlyna) ir simboliškai raiška, perteikiančia emocinius sunkumus, kliūtis bei saugios erdvės siekį. Išryškėjo Saulės vidinis konfliktas tarp noro bendrauti ir poreikio atsiriboti. Teminėje analizėje atsiskleidė pastaruoju metu Saulės jaučiamas poreikis emociškai atsitraukti: „<...> *jaučiu, kad pasidariau labai šaltas žmogus, palyginus su tuo, kokia buvau anksčiau*“. Šiuos pokyčius ji sieja su įvykiais kitoje aplinkoje, nors įtakoją ir praleisti dailės terapijos užsiėmimai: „<...> *bet kažkaip viskas pradėjo mane įtakoti, šiaip, visur*“. Formaliųjų elementų sprendimai taip pat vizualiai atspindi tyrimo dalyvės pastangas apsaugoti savo vidinį pasaulį, kartu išreiškiant norą keistis ir judėti pirmyn, ieškant vietos, kurioje galėtų būti savimi.

#### ***Temų sąsajos Monikos teminėje ir piešinių analizėje***

Monikos piešiniuose Nr. 3 „Aš, kaip stichija“ ir Nr. 8 „Kelias su kliūtimis“ atsiskleidė intensyvių emocijų proveržis ir vidinių konfliktų raiška per simbolius ir formaliuosius elementus. Teminėje analizėje iškilo piešinyje „Aš, kaip stichija“ emocijų atpažinimas: „*Anksčiau man atrodė, kad aš esu jo viduje, bet dabar supratau, kad aš ir esu tas tornadas*“. Abiejuose piešiniuose dominuoja vertikali, kylanti kompozicija, kurioje judesys intensyvėja viršuje, pasiekdamas emocinę kulminaciją. Naudotos kontrastingos spalvos sustiprina vidinės įtampos, chaoso ir pokyčio įspūdį. Piešiniuose pavaizduotas vidinis konfliktas tarp poreikio išreikšti stiprias emocijas ir pastangas jas suvaldyti ar nuslopinti.

Piešiniuose Nr. 2 „Aš išorėje ir viduje“, Nr. 6. „Augimas“ (sėklytės) ir Nr. 9. „Aš esu“ atsiskleidė vidinių prieštaravimų, emocinių kontrastų ir savęs pažinimo temos. Visi trys darbai pasižymi kompoziciniu padalijimu į dvi dalis, kuriose vaizduojami kontrastingi objektai ir dvilypė vidinė būseną, išreiškianti tapatumo paieškas ir emocinį konfliktą. Teminėje analizėje pastebėta, kad Monikai ypač įsiminė tema „Aš esu“, kuri padėjo save suvokti įvairiuose kontekstuose: tapatumui atkleisti, santykius šeimoje, emocijų raiškai: „*Tai yra daugiau analizavimas į visą procesą, kaip tu jautiesi ir ką tu galvoji, kaip tu išreiški save, savo mintis ir jausmus*“. Teminėje analizėje atsiskleidė Monikos nerimo ir nesaugumo pojūtis piešiant temą „Augimas“ (sėklytės), kai užduotis buvo iš kelių etapų: „*Gal vėl tą nerimą [balsas virpėjo], nes vėl aš turėjau tarsi ruoštis tam, ko aš dar nežinojau*“ Monika suprato, kad jai labai svarbu kontroliuoti situaciją turint iš anksto sudarytą planą: „*Man labai patinka turėti visą planą pirma ir tada pradėti daryt*“.

Teminėje analizėje atsiskleidė Monikos pastabumas savo kūryboje įžvelgti vis pasikartojančius elementus, kylančias mintis ir emocijas, kurie leido atpažinti jai aktualius klausimus: „*Kažkokios pasikartojančios temos, tiesiog gyvenime. Tai labai informatyvu*“. Vėliau ji įvardijo, kad kūrybiniame procese aktualizavosi šeimos santykių tema piešiniuose Nr. 4 „Durys“ ir Nr. 5 „Šeima kaip gyvūnai“. Juose atsiskleidė jos pastangos suprasti savo emocinius išgyvenimus ir šeimos santykių dinamiką. Abu darbai pasižymi pasikartojančia objektų struktūra – keturi simboliniai objektai, išdėstyti puslankiu, tris iš jų - aiškiomis linijomis, vienas išsiskiria ekspresyvia forma. Per simbolių raišką (durys, langas, gyvūnai) vizualizuojami prieštaringi jausmai: artumo troškimas, susvetimėjimas, vidinis konfliktas ir vienišumo išgyvenimas.

Teminė ir piešinių analizė atskleidė, kad kiekvienos tyrimo dalyvės išgyvenimai, vidinės būsenos ir tapatumo paieškos atsiskleidė kompleksiskai – tiek verbalinėje refleksijoje, tiek vaizdinėje raiškoje. Piešiniuose vaizduojami simboliai, formaliųjų elementų pasirinkimai (spalvos, kompozicija, linijų intensyvumas) glaudžiai susiję su interviu metu išsakytomis mintimis, jausmais ir potyriais. Visoms dalyvėms būdingas vienišumo jausmas pasireiškė skirtingomis formomis – nuo socialinio atsiribojimo

iki vidinio konflikto ar saugios erdvės paieškos. Tuo pačiu išryškėjo noras augti, kurti ryšius, stiprinti pasitikėjimą savimi ir aiškiau suprasti savo tapatumą.

## **2.3 Tyrimo rezultatų apibendrinimas ir diskusija**

Teminės ir piešinių analizės rezultatai atskleidė šių tyrimo metodų sąsajas ir suteikė galimybę giliau suprasti 16–17 metų merginų psichosocialinius iššūkius raidos etape, stebėti jų kelią link savęs pažinimo, emocinio augimo, tapatumo stiprinimo bei savivertės formavimosi. Kaip Braun ir Clarke teigia, kokybinė teminė analizė leido sistemingai identifikuoti ir analizuoti tyrimo dalyvių pasikartojančias temas (Braun & Clarke, 2006), kurios glaudžiai susijusios su piešiniuose vaizduojamais simboliais, formaliųjų elementų raiška. Tai atitinka Hinz pastebėjimą, kad vyresni paaugliai dažnai savo vidinius išgyvenimus perteikia pasitelkdami simbolius ir grafinius vaizdinius, kurie padeda atpažinti emocijas, gilinti savęs pažinimą. Tokia vaizdinė raiška leidžia tyrinėti ne tik sąmoningai įvardytus, bet ir gilesnius, dar neįvardintus vidinius procesus (Hinz, 2019). Pasak Malchiodi, net ir nesąmoningai piešinyje išreikšti simboliai bei formalieji elementai – tokie kaip linijos, spalvos, erdvės išdėstymas – suteikia vertingos informacijos apie paauglio emocinius išgyvenimus ir psichologinę būseną (Malchiodi, 2012).

### **Teminių ir piešinių analizės sąsajų pagrindimas moksliniais tyrimais.**

Teminės ir piešinių analizės rezultatų sąsajos patvirtino atliktų mokslinių tyrimų išvadas apie vyresnių paauglių psichosocialinius iššūkius šiame raidos etape ir dailės terapijos poveikį paauglių savęs pažinimui ir emocijų raiškai. Tai atspindi empiriniame tyrime atsiskleidusios bendros tyrimo dalyvių temos.

Grupinės dailės terapijos metu vykę procesai padėjo tyrimo dalyvėms atsiskleisti vienišumo patyrimą ir patirti bendrystės jausmą. Kaip teigė van der Aar ir kiti, poreikis priklausyti draugų ratui ypatingai padidėja viduriniame ir vėlyvajame paauglystės etape (van der Aar, Peters ir Crone, 2018). Tai išryškėjo bendro kūrinio raiškos procese tyrimo dalyvėms pajutus ir reflektavus apie bendrystės ir priklausymo grupei patyrimą: *„tas bendras, kūrybinis darbas, buvo įsimintiniausias ir galbūt jis ir labiausiai man patiko, nes tokia bendrystė“*. Giletta nuomone, paauglystėje bendraamžių grįžtamasis ryšys ir pritarimas yra svarbūs veiksniai, kurie prisideda prie savęs pažinimo ir tapatybės formavimosi (Giletta et al., 2021). Šį teiginį patvirtina Monikos refleksija apie svarbą ne tik dalintis apie savo darbą, bet ir gauti grįžtamąjį ryšį iš kitų merginų: *„Bet vis tiek yra labai faina išgirst kaip tu ne tik garsiai sau pasakoji apie save ir savo jausmus, kad kiti klauso ir apie tai klausimus klausia“*. Eriksono teiginys, kad

paaugliams, ypač nuo vidurinio jos etapo, atsiranda siekis atsiskirti nuo tėvų ir įgyti didesnę savarankiškumą (Erikson, 1968), pailiustravo tyrimo dalyvės Monikos, kad pati atrado ir pasirinko šią dailės terapijos grupę. Branje ir kitų nuomone, paaugliai bendraudami vieni su kitais nuolat lygina savo požiūrį įvairiose srityse ir bendraamžių. Tai jiems padeda aiškiau identifikuoti save ir išskirti kaip atskirą, savarankišką asmenybę ir labiau gerbti savo ribas (Branje, 2022 ; Crocetti et al., 2023). Šią nuomonę atspindi interviu metu tyrimo dalyvės atpažintas saugumo poreikis ir noras išlaikyti savo ribas: „<...>jausmas, kad aš bendrauju tiek, kiek aš noriu ir neprivalau kažkuo tai dalintis“. Kūrybos procesas ne tik įgalina jausmų atpažinimą, bet ir sukuria saugią distanciją nuo skaudžių patirčių, leidžiančią jas tyrinėti neperkraunant asmens psichikos (Riley, 1999).

Paauglių tarpasmeninių santykių su bendraamžiais dinamikai labai turi įtakos pasitikėjimas savimi. Vienišumą patiriantys paaugliai norėtų bendrauti, tačiau bijo ir nežino, kaip tą padaryti (Oaklander, 2014, p.294). Vienišumo patyrimo tema atsiskleidė Vakarės pasidalijimuose apie vienišumo, liūdesio ir atskirties jausmus: „*Būna dienų, kai labai liūdna pasidaro <...>*“, „*O tu esi vienas, kai kiti leidžia laiką linksmai kartu*“, o taip pat ir formaliuosiuose piešinių elementuose jos piešinys „Herbas“, pasižymintis labai silpnomis, trūkinėjančiomis kontūro linijomis, achromatinėmis spalvomis. Šį tyrimo dalyvės patyrimą pagrindžia ir Jefferson pastebėjimas, kad paaugliai vienatvę apibūdina kaip skausmingą ir liūdną patirtį, kurią dažnai lydi atstūmimas arba ryšio su bendraamžiais trūkumas (Jefferson, 2023). Kitos tyrimo dalyvės vienišumo patyrimas atsiskleidė piešiant veidą užmerktomis akimis ir su ašaromis, atspindi emocinius sunkumus ir socialinę atskirtį. Vizualinę raišką pagrindė citata apie patiriamą vienišumo jausmą: „*kai aš anksčiau būdavau aplik žmones ir tada jausdavausi viena ir gana atsitraukusi labai*“. Rook ir Wood pateikė sąlygas, skatinančias vienišumo formavimąsi: susvetimėjimo, atstūmimo jausmai (jaučiamasi nepriimtas; nevertingas turėti draugų), draugystėje jaučiama supratimo stoka (kyla nusivylimas santykiais) (Rotenberg and Hyme, 1999). Jefferson ir van Roekel tyrimuose atskleidė, kad 13–16 metų paaugliai jaučia vienišumą mokykloje ir su klasės draugais (Jefferson et al., 2023; van Roekel ir kt., 2015). Tyrimų analizėse išryškėjo paauglystėje patiriamas vienišumas pasikeitus gyvenimo ar mokymosi aplinkai. Tyrimai patvirtino, kad naujoje aplinkoje, kur reikia užmegzti ir palaikyti socialinius ryšius, paaugliams gali kilti atskirties jausmas ir socialinio nerimo simptomų (Korzhina et al., 2022; Jefferson et al., 2023). Šie iššūkiai ypač aktualūs paauglystės laikotarpiu, kai socialinis priėmimas ir priklausymo grupei jausmas yra glaudžiai susiję su saviverte ir tapatumo formavimusi. Pasak Oaklander (2014), vienišumo jausmas dažnai stiprėja, kai nėra galimybių išreikšti savo jausmų, jie yra užslopinti. Todėl svarbu sudaryti saugią ir palaikančią erdvę, kurioje paauglys galėtų būti išklausytas, o jo emociniai išgyvenimai – priimti be vertinimo.

Tapatumo atskleidimo ir augimo temą iliustruoja tyrimo dalyvės piešinys „Ateities žemėlapis“, kai dailės terapijos proceso pabaigoje vėl pasikartoja žmogaus figūros vaizdavimas, tik su daug ekspresyvesne, labiau užtikrinta menine raiška, o teminės analizės metu išryškėjusios pasitikėjimo savimi ir lytinio tapatumo temos: „*Na, abejoju, kas aš esu, bet dabar maždaug žinau kas aš esu, ypač šitame piešinyje*“. Šio patyrimo svarbą patvirtino Eriksono teiginys, kad nuoseklus tapatumo jausmo ugdymas yra pagrindinė paauglystės ir jaunystės vystymosi užduotis, kai atsakoma į klausimus: kas aš esu? kuo noriu tapti? (Erikson, 1968), o Branje papildė pastebėjimu, kad tuo metu iškyla kitos svarbios tapatybės sritys - lytinė tapatybė, etninė tapatybė, religinė tapatybė (et al., 2021).

Teminėje analizėje ir piešinių analizėje atsiskleidė ir santykių šeimoje tema. Piešinyje „Šeima kaip gyvūnai“ atsiskleidė emocinis atstumas ir ribotas tarpusavio ryšys. Tai parodo ir neužtikrintumo jausmas interviu metu, kalbant apie šeimos vaizdavimą: „*Na, apie šitą. Man nepatiko, kaip aš nupiešiau kates*“. Šios temos aktualumą paauglystėje pabrėžė Eriksono teorija, kad tėvų ir paauglių santykiai yra lemiamas veiksnys tapatybės formavimosi procese (Erikson, 1968; Branje et al., 2021).

Pasitikėjimo savimi stiprėjimo tema atsiskleidė kitos tyrimo dalyvės įvairialypis savęs pažinimas ir suvokimas per kūrybinę raišką: „*<...> ypač apie save, kaip aš jaučiuosi, kaip aš reaguju, kaip aš esu, ką aš apie save galvoju*“. Šios temos aktualumą patvirtina ir Huang aprašytas tyrimas, kuriame atsiskleidžia dailės terapijos poveikis 16 – 17 metų paaugliams, turintiems psichosocialinių sunkumų. Dalyviai pradėjo geriau pažinti save, pastebėti savo emocijas, sumažėjo neigiama savęs samprata (Huang et al., 2021).

Pasak Hinz, pažinimo ir simbolinis lygis yra aukščiausias raidos etapas išraiškingų terapijų modelyje. Tai leidžia labiau save pažinti, atpažinti emocijas, apmąstyti savo jausmus (Hinz, 2019; Fang, 2019), o Abt, vadovaudamasis Jung požiūriu, teigė, kad piešinio formaliųjų elementų analizė leidžia giliau pažvelgti į simbolinius aspektus (Abt, 2005). Tai patvirtina ir tyrimo rezultatai. Tyrimo dalyvė Saulė atrado, kad kūrybinė saviraiška per simbolius padeda geriau pažinti save ir savo tapatumą: „*Aš niekada nepagalvojau, kad kokia stichija galėtų mane atvaizduoti, pasakyti tai*“. Kita tyrimo dalyvė pastebėjo, kad kūryboje išreiškiant save simboliais, atsiranda daugiau aiškumo: „*Aš esu toks žmogus, kuriam patinka daug simbolikos ir viską susieti, tai gal piešinyje atrodo, kad vienas dalykas, bet iš tikrųjų, tai yra daug dalykų*“. Pasak Malchiodi, simbolinė raiška padeda išreikšti sudėtingus jausmus ir patirtis, kurie dar nėra įsisąmoninti ar apibrėžti žodžiais (Malchiodi, 2012).

Kūrybinių priemonių pasirinkimas ir refleksija apie jas leido tyrimo dalyvėms ne tik atpažinti savo vidinius ribojimus, bet ir atrasti jų įveikimo galimybes. Kiekviena dalyvė rinkosi priemones skirtingai – vienos vengė nekontroliuojamo rezultato ir pirmenybę teikė pieštukams, kitos drąsiai

eksperimentavo su įvairiomis priemonėmis. Šie pasirinkimai atspindėjo kiekvienos merginos savitumą, pasitikėjimo savimi lygį ir atvėrė galimybę kiekvienai dalyvei žengti savęs pažinimo keliu savo tempu ir savo ritmu. Tai patvirtina ir Penzes, Gantt, Hinz, teikdamos, kad išreiškiant save, piešinio formalieji elementai parodo santykio su dailės priemonėmis svarbą ir yra susiję su jų psichologine savijauta (Penzes et al., 2020).

***Grupinės dailės terapijos nauda vienišumo patirčiai mažinti: tyrimo rezultatai ir mokslinis pagrindas.***

Vienas tyrimo tikslų buvo būtent grupėje vykstantis gyrimo dalyvių tarpusavio santykių kūrimas ir bendrystės patyrimas, kurį skatino saugios erdvės užtikrinimas, bendras kūrybinis procesas ir refleksijos dailės terapijos procese. Rezultatai rodo, kad šis tikslas buvo pasiektas, remiantis refleksijomis ir merginų dalijimusi interviu metu apie grupėje patirtą bendrystės jausmą: „*Ir kai buvo grupiniai darbai, man labai patiko, kaip mes galėjom tikrai suprasti kaip viena ar kita jaučiasi, kokios problemos yra. Tai tikrai padeda*“. Ši bendrystė, patirta terapinėje grupėje, merginoms buvo labai svarbi, padedanti atsiverti, patirti emocinį priėmimą ir kurti tarpusavio ryšius. Procesai, vykę grupėje įtakoją sumažėjusį vienišumo jausmą: „*Man padėjo su vienišumo jausmu//. Per tą tokią bendrystę ir, kad kažkas tavęs išklauso*. Tai patvirtina ir Huang atlikta kokybinė analizė parodžiusi, kad po grupinių dailės terapijos užsiėmimų 16 – 17 m. paaugliai pradėjo geriau save vertinti, pasitikėti savimi ir kitais, pagerėjo santykiai su bendraamžiais, sumažėjo socialinis nerimas ir vienišumo jausmas (Huang et al., 2021). Kiti tyrimai taip pat patvirtina grupinės dailės terapijos naudą paaugliams, ypač bendraamžių aplinkoje, kai skatinami tarpasmeniniai ryšiai, mažėja socialinis nerimas ir vienišumo jausmas, ugdomi socialiniai įgūdžiai (Hoekman, 2021; McIntyre ir kt., 2018). Grupinės dailės terapijos naudą gali patirti paaugliai, kuriems reikia daugiau laiko atsiverti. Tyrimo dalyvė įvardijo jutusi bendrystę ir saugumą terapinėje grupėje tiesiog kurdama su kitomis merginomis: „*kai kurdavom tam pačiam kambarį, mes nesišnekėdavom, o darydavom savo darbus, bet aš kažkaip nesijausdavau viena*“. Šią įžvalgą patvirtina Malchiodi ir kt. teikdami, kad grupinė dailės terapija suteikia erdvę bendrystei, kurioje kūryba tampa bendravimo forma net ir tiems dalyviams, kurie žodžiu jungtis dar nėra pasirengę (Malchiodi, 2012; Huang, 2020). Goldner ir bendraautorai teigia, kad paaugliai, kurie patiria socialinį atstumą, dažnai turi sunkumų formuodami tapatybę, nes jiems trūksta atspindžio iš artimųjų ar bendraamžių (Goldner, 2021). Atspindžio iš kitų svarbą iliustruoja interviu metu išsakytos tyrimo dalyvės mintys: „*Man šiaip labai patiko girdėti ir kitų mintis darant darbą ir kažkaip palyginti su savo. Kartais būdavo, kad mes tą patį pagaldavom. Geras*“.

Taip pat labai svarbu paminėti, kad tyrimo metu suburta maža dailės terapijos grupė buvo svarbi, kuriant tyrimo dalyvėms erdvę, kurioje saugu atsiverti jautriomis temomis. Apie tai kalbėjo ir tyrimo

dalyvės interviu metu: „*vienu metu pagalvojau, kad mūsų mažai čia, bet po to pagalvojau, kad ir gerai, nes atsirado toks, toks saugumo jausmas ir atrodo, užtikrintai žinau, kad viskas konfidencialu*“. Šiuos rezultatus patvirtina ir Hoekman, pasiūlęs orientuotis į mažesnių grupių ryšių kūrimą, nes intymi aplinka mažose dailės terapijos grupėse gali padėti paaugliams jaustis patogiau su bendraamžiais ir atviriau dalintis savo patirtimi (Hoekman, 2024).

### **Tyrimo naujumas**

Šis tyrimas pasižymi naujumu, nes atskleidžia grupinės dailės terapijos naudą vienišumą išgyvenančioms paauglėms merginoms, remiantis teoriniais šaltiniais, tyrimo dalyvių refleksijomis ir dailės terapijoje proceso metu sukurtais piešiniais, kas Lietuvoje dar netyrinėta. Tyrimas svarbus ir tuo, kad vizualinė raiška atskleidė temas, kurios interviu metu ne visada buvo aiškiai įvardytos, o piešinių formalieji elementai (kompozicija, linijos, spalvos, figūros) atspindėjo vidinius konfliktus, emocinius poreikius, savivokos bei bendravimo su aplinka iššūkius. Kiekvienos tyrimo dalyvės analizė pateikta atskirai, atskleidžianti skirtingus vidinius procesus ir savęs pažinimo kelią. Toks metodas leidžia giliau suprasti terapinio proceso individualumą.

### **Praktinis reikšmingumas**

Šio tyrimo rezultatai turi svarbią praktinę reikšmę dirbantiems su paaugliais – ypač tiems, kurie išgyvena vienišumą, jaučiasi atskirti ar nepritampantys. Tyrimas pagrindžia, kad grupinė dailės terapija yra veiksmingas metodas, padedantis:

- Mažinti vienišumo jausmą per bendrystės, priklausymo grupei ir emocinio priėmimo patyrimą;
- Stiprinti paauglių savivoką, savivertę ir tapatumą, per kūrybinį procesą ir reflektuojant jausmus ir santykius saugioje erdvėje;
- Atpažinti vidinius sunkumus pasitelkiant piešiniuose išryškėjančius simbolius ir formaliuosius elementus (spalvas, linijas, erdvės išdėstymą);

## IŠVADOS

Teorinio tyrimo išvados:

1. Mokslinės literatūros apžvalga atskleidė, kad paauglystė – tai intensyvaus psichosocialinio vystymosi laikotarpis, kuriame svarbiausiais veiksniais tampa tapatumo paieškos, savivertės stiprinimas ir bendrystės bei priklausymo bendraamžių grupei poreikis.
2. Vieništumo jausmas paauglystėje gali kilti dėl socialinio atstūmimo, santykių stokos ar asmeninio uždaro, ir yra susijęs su sumažėjusiu pasitikėjimu savimi, padidėjusiu nerimu bei tapatumo neaiškumu.
3. Dailės terapija yra veiksminga ir padeda vieništumą patiriančioms paaugliams saugioje aplinkoje tyrinėti savo vidinį pasaulį, stiprina emocinį sąmoningumą, savivertę bei tapatumo suvokimą ir mažina vieništumo bei socialinio nerimo poveikį, sudarydama palankias sąlygas psichologiniam augimui.
4. Grupinė dailės terapija yra ypač veiksminga taikant vieništumą patiriančioms paauglėms, nes skatina bendrystės patyrimą, emocinį atsivėrimą ir socialinių įgūdžių stiprinimą.

Empirinio tyrimo išvados:

5. Teminė ir piešinių analizė atskleidė tyrimo dalyvių sunkumus kaip: patiriamas vieništumo jausmas, liūdesys, sumažėjusi savivertė, socialinio atsiribojimo ir santykių su šeima bei bendraamžiais trūkumas.
6. Dailės terapijos procesas padėjo tyrimo dalyvėms geriau atpažinti ir įvardyti savo jausmus, stiprinti tapatumo jausmą ir savivoką ypač per kūrybinę raišką ir refleksijas.
7. Piešinių analizė patvirtino, kad formaliųjų elementų metodo taikymas buvo pagrįstas – pasirinkti formalieji elementai, kaip linijos, spalvos, kompozicija, ir kt. atskleidė paauglių vidinius išgyvenimus ir pokyčius savęs pažinimo procese.
8. Piešiniuose naudoti simboliai tapo reikšmingu būdu dalyvių vidiniams išgyvenimams ir tapatumo temoms atskleisti, patvirtindami simbolinės raiškos svarbą savęs pažinimo procese.
9. Atskleidus temų sąsajas dalyvių teminėje ir piešinių analizėje paaiškėjo, kad kiekviena dalyvė skirtingai, tačiau aiškiai išreiškė savo emocinius sunkumus ir asmeninius pokyčius, patvirtinant dailės terapijos reikšmingumą paauglių savęs pažinime.

10. Remiantis teminės ir piešinių analizės rezultatais, grupinio proceso patirtis dalyvėms suteikė saugumo jausmą, galimybę jaustis priklausančioms, būti išgirstoms, ir tuo pačiu metu išlaikyti savo ribas – tai mažino vienišumo jausmą ir skatino savęs pažinimą.
11. Visos tyrimo dalyvės teigė patyrusios teigiamą pokytį po dailės terapijos proceso patyrimo – sumažėjo vienišumo jausmas, sustiprėjo jų savęs pažinimas, emocijų raiška, pasitikėjimas savimi ir priklausymo grupei jausmas.

## **REKOMENDACIJOS**

1. Rekomenduojama taikyti grupinę dailės terapiją mažose, iki penkių asmenų grupėse, siekiant užtikrinti dalyvių emocinį saugumą ir sudaryti sąlygas atsiskleisti jautrioms vienišumo, tapatumo ir savivokos temoms
2. Terapijos metu svarbu derinti kūrybinę raišką su refleksijomis, kurios padeda dalyvėms įvardyti savo jausmus, gilinti emocinį sąmoningumą ir suvokti vykstančius asmeninius pokyčius.
3. Skatinama analizuoti ne tik piešinio turinį, bet ir formaliuosius elementus bei simbolių raišką, nes jie atskleidžia dalyvių vidinius išgyvenimus ir savęs pažinimo eigą.
4. Rekomenduojama sudaryti sąlygas dailės terapijos prieinamumui gimnazijose, atsižvelgiant į vėlyvajam paauglystės laikotarpiui būdingus psichosocialinius sunkumus, kurie gali lemti vienišumo patirtį.

## LITERATŪROS SĄRAŠAS

- Abt, T. (2005). Introduction to picture interpretation according to C. G. Jung. Zurich, Switzerland: Living Human Heritage
- Bailen, N. H., Green, L. M., & Thompson, R. J. (2019). Understanding emotion in adolescents: A review of emotional frequency, intensity, instability, and clarity. *Emotion Review*, 11(1), 63-73.
- Beaumont, S. L. (2012). Art therapy approaches for identity problems during adolescence. *Canadian Art Therapy Association Journal*, 25(1), 7-14.
- Bosacki, S. L., Innerd, A., & Perry, D. G. (1997). Girls' and boys' perceptions of self and peers in middle childhood. *Journal of Genetic Psychology*, 158(4), 393-408.
- Bosgraaf, L., Spreen, M., Pattiselanno, K., & Hooren, S. V. (2020). Art therapy for psychosocial problems in children and adolescents: A systematic narrative review on art therapeutic means and forms of expression, therapist behavior, and supposed mechanisms of change. *Frontiers in psychology*, 11, 584685.
- Branje, S. (2022). Adolescent identity development in context. *Current opinion in psychology*, 45, 101286.
- Branje, S., De Moor, E. L., Spitzer, J., & Becht, A. I. (2021). Dynamics of identity development in adolescence: A decade in review. *Journal of Research on Adolescence*, 31(4), 908-927.
- Burland, J. A. (1982). The Adolescent Passage: Developmental Issues. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 30(3), 754-757.
- Chilton, G. (2007). Altered books in art therapy with adolescents. *Art Therapy*, 24(2), 59-63.
- Cirlot, J. E. (2002). A Dictionary of Symbols.
- Crocetti, E., Albarello, F., Meeus, W., & Rubini, M. (2023). Identities: A developmental social-psychological perspective. *European Review of Social Psychology*, 34(1), 161-201.
- Delgado, E., Serna, C., Martínez, I., & Cruise, E. (2022). Parental attachment and peer relationships in adolescence: A systematic review. *International journal of environmental research and public health*, 19(3), 1064.D
- Dey, A., & Ghosh, P. (2016). Do children's and adolescents' human figure drawings reflect their cognitive style and self-esteem? *International Journal of Art & Design Education*, 35(1), 62-80. <https://doi.org/10.1111/jade.12034>
- Eccles, A. M., Qualter, P., Madsen, K. R., & Holstein, B. E. (2020). Loneliness in the lives of Danish adolescents: Associations with health and sleep. *Scandinavian journal of public health*, 48(8), 877-887.
- Essau, C. A., Lewinsohn, P. M., Olaya, B., & Seeley, J. R. Anxiety disorders in adolescents and psychosocial outcomes at age 30. *Journal of affective disorders*, 2014; 163, 125-132

- Fang, X. (2019). Helping adolescents develop self-realization using art therapy. *Life Research*, 2(2), 59.
- Gantt, L. M., & Anderson, F. (2009). The Formal Elements Art Therapy Scale: A measurement system for global variables in art. *Art therapy*, 26(3), 124-129.
- Geukes, K., van Zalk, M., & Back, M. (2017). Understanding peer relationship development: The interplay between personality and social networks. *European Journal of Personality*, 31(4), 344–361.
- Giletta, M., Choukas-Bradley, S., Maes, M., Linthicum, K. P., Card, N. A., & Prinstein, M. J. (2021). A meta-analysis of longitudinal peer influence effects in childhood and adolescence. *Psychological Bulletin*, 147(7), 719.
- Goldner, L., Edelstein, M., & Habshush, Y. (2015). A glance at children's family drawings: Associations with children's and parents' hope and attributional style. *The Arts in Psychotherapy*, 43, 7-15.
- Goldner, L., Sachar, S. C., & Abir, A. (2018). Adolescents' rejection sensitivity as manifested in their self-drawings. *Art Therapy*, 35(1), 25-34.
- Gong, F., Gong, Z., Liu, H., Yi, P., Jia, Y., Zhuang, J., ... & Wu, Y. (2024). The impact of problematic internet use on adolescent loneliness-chain Mediation effects of Social Support and Family Communication. *Psychology Research and Behavior Management*, 1903-1916.
- González-Cabrera, J., Montiel, I., Machimbarrena, J. M., Baridón-Chauvie, D., López-Carrasco, R., & Ortega-Barón, J. (2022). Peer victimization and aggression based on adolescence stages: an exploratory study. *Child indicators research*, 15(6), 2155-2170.
- Hang, S., Jost, G. M., Guyer, A. E., Robins, R. W., Hastings, P. D., & Hostinar, C. E. (2024). Understanding the development of chronic loneliness in youth. *Child development perspectives*, 18(1), 44-53.
- Hang, H., Zhang, L., & Luo, X. (2023). Gender differences in adolescent loneliness: A meta-analytic review. *Child and Adolescent Mental Health*, 28(1), 33–41
- Hinz, L. D. (2019). *Expressive therapies continuum: A framework for using art in therapy*. Routledge.
- Hoekman, M. (2024). Exploring the Literature on Art Therapy Interventions in Mitigating the Negative Effects of Loneliness in College Students.
- <https://hbosc.org/publications/reports/a-focus-on-adolescent-mental-health-and-well-being-in-europe-central-asia-and-canada/>
- <https://www.oecd.org/en/data/datasets/pisa-2022-database.html>
- <https://www.who.int/europe/news/item/10-10-2023-mental-health-in-europe-and-central-asia--girls-fare-worse-than-boys>
- Huang, C. Y., Su, H., Cheng, S. M., & Tan, C. S. (2021). The effects of group art therapy on adolescents' self-concept and peer relationship: A mixed-method study. *New directions for child and adolescent development*, 2021(179), 75-92.

- Huitt, W., & Hummel, J. (2003). Piaget's theory of cognitive development. *Educational psychology interactive*, 3(2), 1-5.
- Jefferson, R., Barreto, M., Jones, F., Conway, J., Chohan, A., Madsen, K. R., ... & Qualter, P. (2023). Adolescent loneliness across the world and its relation to school climate, national culture and academic performance. *British Journal of Educational Psychology*, 93(4), 997-1016.
- Jung, C. G. (2012). *Man and his symbols*. Bantam, 257.
- Keidar, L., Snir, S., Regev, D., Orkibi, H., & Adoni-Kroyanker, M. (2021). Relationship between the therapist-client bond and outcomes of art therapy in the Israeli school system. *Art Therapy*, 38(4), 189-196.
- Korzhina, Y., Hemberg, J., Nyman-Kurkiala, P., & Fagerström, L. (2022). Causes of involuntary loneliness among adolescents and young adults: An integrative review. *International Journal of Adolescence and Youth*, 27(1), 493-514.
- Long, C. R., & Averill, J. R. (2003). Solitude: An exploration of benefits of being alone. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 33(1), 21-44.
- Marcia, J. E. (1980). Identity in adolescence. *Handbook of adolescent psychology*, 9(11), 159-187.
- Mazrimienė, V., & Brazauskaitė, A. (2015). Dailės terapijos poveikis paauglių emocinei būsenai. *BEI PRAKTIKA 2015*.
- Moon, B. (2007). *The role of metaphor in art therapy: Theory, method, and experience*. Charles C Thomas Publisher.
- Moon, B. L. (1999). The tears make me paint: The role of responsive artmaking in adolescent art therapy. *Art Therapy*, 16(2), 78-82.
- Oaklander, V. (2014). Langas į vaiko pasaulį. *Kaunas: Žmogaus psichologijos studija*.
- Onetti, W., Fernández-García, J. C., & Castillo-Rodríguez, A. (2019). Transition to middle school: Self-concept changes. *PloS one*, 14(2), e0212640.
- Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current directions in psychological science*, 23(5), 381-387.
- Parlikar, N., Kvaløy, K., Strand, L. B., Espnes, G. A., & Moksnes, U. K. (2023). Loneliness in the Norwegian adolescent population: prevalence trends and relations to mental and self-rated health. *BMC psychiatry*, 23(1), 895.
- Pénzes, I., Hooren, S. V., Dokter, D., & Hutschemaekers, G. (2018). How art therapists observe mental health using formal elements in art products: structure and variation as indicators for balance and adaptability. *Frontiers in Psychology*, 9, 1611.

- Prince, C., Joinson, C., Kwong, A. S., Fraser, A., & Heron, J. (2023). The relationship between timing of onset of menarche and depressive symptoms from adolescence to adulthood. *Epidemiology and psychiatric sciences*, 32, e60.
- Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R., Van Roekel, E., Lodder, G., Bangee, M., ... & Verhagen, M. (2015). Loneliness across the life span. *Perspectives on psychological science*, 10(2), 250-264.
- Rapee, R. M., Oar, E. L., Johnco, C. J., Forbes, M. K., Fardouly, J., Magson, N. R., & Richardson, C. E. (2019). Adolescent development and risk for the onset of social-emotional disorders: A review and conceptual model. *Behaviour research and therapy*, 123, 103501.
- Riley, S. (1999). Brief therapy: An adolescent invention. *Art Therapy*, 16(2), 83-86.
- Riley, S. (2001). Art therapy with adolescents. *Western Journal of Medicine*, 175(1), 54.
- Rotenberg, K. J., & Hymel, S. (Eds.). (1999). *Loneliness in childhood and adolescence*. Cambridge University Press.
- Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., & Patton, G. C. (2018). The age of adolescence. *The lancet child & adolescent health*, 2(3), 223-228.
- Slayton, S. C., D'Archer, J., & Kaplan, F. (2010). Outcome studies on the efficacy of art therapy: A review of findings. *Art therapy*, 27(3), 108-118.
- Tabak, I., & Zawadzka, D. (2017). Loneliness and Internet addiction of Polish adolescents. *Psychiatria i Psychologia Kliniczna*, 17(2), 104-110.
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2013). NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 46(6), 630-633.
- Twenge, J. M., Spitzberg, B. H., & Campbell, W. K. (2021). Less in-person social interaction with peers among U.S. adolescents in the 21st century and links to loneliness. *Journal of Adolescence*, 93, 145–161
- van Doeselaar, L., Becht, A. I., Klimstra, T. A., & Meeus, W. H. (2018). A review and integration of three key components of identity development. *European Psychologist*.
- Van Roekel, E., Scholte, R. H., Engels, R. C., Goossens, L., & Verhagen, M. (2015). Loneliness in the daily lives of adolescents: An experience sampling study examining the effects of social contexts. *The Journal of Early Adolescence*, 35(7), 905-930.
- Vanhalst, J., Luyckx, K., Scholte, R. H., Engels, R. C., & Goossens, L. (2013). Low self-esteem as a risk factor for loneliness in adolescence: Perceived-but not actual-social acceptance as an underlying mechanism. *Journal of abnormal child psychology*, 41, 1067-1081.
- Vanhalst, J., Soenens, B., Luyckx, K., Van Petegem, S., Weeks, M. S., & Asher, S. R. (2015). Why do the lonely stay lonely? Chronically lonely adolescents' attributions and emotions in situations of social inclusion and exclusion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 109(5), 932.

Verhoeven, M., Poorthuis, A. M., & Volman, M. (2019). The role of school in adolescents' identity development. A literature review. *Educational Psychology Review*, 31, 35-63.

Verity, L., Yang, K., Nowland, R., Shankar, A., Turnbull, M., & Qualter, P. (2024). Loneliness from the adolescent perspective: A qualitative analysis of conversations about loneliness between adolescents and Childline counselors. *Journal of Adolescent Research*, 39(5), 1413-1443.

Ying, M. (2023). Family influences on adolescent loneliness. In *SHS Web of Conferences* (Vol. 171, p. 01011). EDP Sciences.

Žukauskienė, R. (2012). Raidos psichologija: integruotas požiūris

.

## PRIEDAI

### Priedas nr. 1

#### TIRIAMOJO ASMENS TĖVŲ/GLOBĖJŲ SUTIKIMO FORMA

Aš, \_\_\_\_\_ (tiriamajo asmens motinos/tėvo/globėjo vardas, pavardė), sutinku, kad mano dukra/sūnus/globalotinis \_\_\_\_\_ dalyvautų Vilniaus universiteto medicinos fakulteto menų terapijos (dailės terapijos specializacijos) studentės Ingridos Vetlovienės atliekamame tyrime apie merginų (16 – 17 m.), patiriančių vienišumo jausmą, savęs pažinimą dailės terapijos procese. Sutinku, kad mano vaiko darbai, interviu duomenys bei kita surinkta medžiaga, reikalinga tyrimui, būtų naudojami tik moksliniais tikslais.

Tyrime bus užtikrinamas dalyvių anonimiškumas ir konfidencialumas, interviu metu surinkti ir analizės metu apibendrinti duomenys naudojami tik studijų tikslais. Turėsite galimybę bet kada atsisakyti leisti savo vaiką dalyvauti tyrime.

Tiriamajo asmens vieno iš tėvų/globalėjų \_\_\_\_\_ (vardas, pavardė, parašas)

Tyrimą atlieka Ingrida Vetlovienė

### Priedas nr. 2

## Dailės terapija 15 – 17 m. paaugliams

### Nemokama

Grupę ves Ingrida Vetloviene  
VU Dailės terapijos II kurso  
magistrantė  
ingridavet@gmail.com  
+370 610 14774

Dailės priemonių pagalba  
tyrinėsime savo vidinį pasaulį,  
jausmus, emocijas, mintis.

Kartu galėsime pastebėti,  
pakalbėti apie tai, kas iškilo  
kūrybos procese.

Nuo 2024 m. gruodžio mėn.  
10 susitikimų  
5 – 6 paaugliai grupėje  
M. K. Čiurlionio g. 21, Vilnius



Kviečiu į **nemokamą dailės terapijos grupę 15 – 17 m. paauglius**, kurie nori geriau save pažinti, patyrinėti, kas sukelia vienišumo jausmą ir kitus iškilusius jausmus. Sesijų metu, kurdami (naudosime dažus, pieštukus, kreideles, molį ir kitas priemones), žaisdami, bendraudami reikšime savo jausmus, mintis ir iškilusias temas.

Nebūtina mokėti piešti, svarbiausia – laisvai įsitraukti į kūrybinį procesą, nes kai save išreikšti vien žodžiais yra sunku - padeda kūrybinis procesas.

**Grupėje dalyvaus 5-6 dalyviai. Susitikime kartą per savaitę, 10 susitikimų.**

**Registracija el. p. [ingridavet@gmail.com](mailto:ingridavet@gmail.com) arba tel. +370 610 14774**

Šiuo metu studijuoju VU Medicinos fakulteto dailės terapijos magistrantūros 2 kurse ir domiuosi tema apie paauglių vienišumo jausmo priežasčių atskleidimą per dailės terapiją.

### **Priedas nr. 3**

Pusiau struktūruoto interviu pagrindiniai klausimai:

1. Kaip jautiesi prisiminusi dailės terapijos užsiėmimus? Kokios mintys ir emocijos kyla?
2. Kuris užsiėmimas tau labiausiai įsiminė? Gal gali papasakoti, kuo jis buvo svarbus tau?
3. Ar buvo piešinys, kuris tau ypač patiko ar nepatiko? Kaip manai, kodėl taip jautėsi?
4. Kokių svarbių įžvalgų apie save patyrei dalyvaudama dailės terapijoje?
5. Kokius pokyčius jauti savyje – lygindama laikotarpį prieš ir po dailės terapijos?
6. Kaip manai, ar tavo vienišumo jausmas pasikeitė dalyvaujant dailės terapijoje? Kaip?

Interviu eigoje buvo pateikti papildomi patikslinimo klausimai, reaguojant į tyrimo dalyvių pasakojimus, stengiantis geriau suprasti mintis ar užčiuopti gilesnes jausenos priežastis.

**Dailės terapijos programa, pagrįsta teorija**

**„Herbas“.** Hinz apibūdino herbo kūrimą kaip vieną iš veiklų, kai „simbolinių mąstymo procesų tyrinėjimas gali praplėsti klientų savęs pažinimą ir gebėjimas suvokti asmeninę prasmę platesniame universalių simbolių kontekste“ (Hinz, 2020, 139 p.). Merginos, piešdamos savo herbo simbolius, gali pavaizduoti kaip suvokia savo tapatybę, joms svarbias vertybes ir tikslus. Darley ir Heath siūlo „įsivaizduoti simbolį, kuris reprezentuotų jį patį“ ir tada nupiešti atvaizdą (2008, Beaumont, 2012). Panaši užduotis, naudojama terapijos pradžioje, suteiktų terapeutui informacijos apie tai, kaip klientas mato save, o grupėse – vienas kito pažinimo metodą. Bet koku atveju, vykstant refleksijoms, tai gali paskatinti gilesnį savęs suvokimą (Beaumont, 2012).

**„Aš viduje ir išorėje“.** Tema padeda atpažinti ir priimti emocijas ir jausmus, sukeliančius vidinius ir socialinėje aplinkoje vykstančius išgyvenimus, atskleisti sąmoninius, iki galo nesuvoktus, vidinius konfliktus. Tai padėtų paauglėms pamatyti savo tapatybės aspektus ir suprasti, kaip vidinis pasaulis atsispindi išoriniame elgesyje ir išvaizdoje. Goleman pastebi, kad gebėjimas pamatyti dalykus iš skirtingų perspektyvų padeda nuraminti vidinį kritiką ir paskatinti kūrybiškai spręsti problemas (Goleman et al., 1992).

**„Esu kaip stichija“.** Tema padeda suprasti kokiam emociniame lauke esi. C. G. Jungas gamtos reiškinius laikė archetipiniais simboliais, kuriuose atsispindi kolektyvinė sąmonė. Piešiant ar kuriant pagal stichiją, įsijungiama į gilesnius savasties sluoksnius.(?)

**„Durys“.** Tai galėtų būti tiek uždarytos, tiek atviros durys, atskleidžiančios žmogaus pasirinkimus ir ribas. Refleksijų metu bus tyrinėjama, ką durys simbolizuoja ir kokie yra merginų išgyvenimai. Durys gali simbolizuoti kaip pereinamąją erdvę tarp savęs ir objekto, tarp realybės ir svajonių, tarp saugumo ir nesaugumo (Braito et al., 2022).

Beaumont siūlo veiklą, kai vienoje durų pusėje galima nupiešti neigiamą ko nors aspektą, o kitoje (atvertoms „durims“) – teigiamą to paties dalyko aspektą, taip būtų galima pažvelgti teigiamai į neigiamai suvoktas asmenines savybes ar įvykius. Ši kūrybinė patirtis padėtų ugdyti platesnį mąstymą ir savęs priėmimą (Beaumont, 2012).

**„Šeima kaip gyvūnai“.** Naudojant gyvūnų simboliką, galima projekciniu būdu pavaizduoti šeimos santykių dinamiką ir padėti suvokti jo vaidmenį šeimoje. Kiekvienas gyvūnas turi tam tikras savybes, kurios gali atspindėti šeimos narių asmenybės bruožus ir santykius. Analizuojant piešinius apie

šeimą, merginos galės reflektuoti apie savo kylančius jausmus, tarpusavio santykius, šeimoje vyraujančius vaidmenis. Naudodami metaforą ir simbolį, tyrimo dalyvės gali geriau suvokti save, savo šeimas ir supantį pasaulį (Hinz, 2020, p. 203).

**„Kelias su kliūtimis“.** Ši užduotis leidžia simboliškai vizualizuoti tokius sunkius jausmus, kaip nerimas, vienišumas, baimė. Kūrybinio proceso metu paauglės galėtų pamatyti, kokie sunkumai jas stabdo, iš kur jie kyla ir kokius sprendimus pasirenka sunkumams įveikti. Užduotis didintų savivoką, pasitikėjimą savimi, galėjimą veikti. Be to, reflektuojant grupėje būtų svarbu išgirsti kitų tyrimo dalyvių patirtis (Moon, 2007). Beaumont nuomone, tokia užduotis „išmoko klientą suvokti asmenines kliūtis, tokias kaip nerealios baimės, kaip įgyti savęs priėmimą kuriant viltį“ (Beaumont, 2012, p. 10).

**„Mano emocijos kūne“.** Užduotis padeda atpažinti ir įvardinti jausmus, stiprinti kūno ir emocijų ryšį, geriau save pažinti. Hinz pastebėjo, kad piešiant jausmų žemėlapi kūne užsiėmimo metu klientai kartais gali pirmą kartą atrasti ryšį tarp emocijų ir fizinių simptomų (Hinz, 2020, p. 98; Brazauskaitė, 2004).

**„Augimas (sėklytės auginimas)“.** Tema ypač tinka vienišumą patiriančioms merginoms atskleisti esamą jų psichoemocinę būklę (savivertė, pasitikėjimas savimi ir pasauliu) (Brazauskaitė, 2024).

**„Aš esu“.** Apie panašią užduotį, kurios tikslas - atskleisti save, rašė Darley ir Heath: "Naudodami bet kokias meno medžiagas taip, kaip norite, iliustruokite save." (2008, Beaumont, 2012). Užsiėmimo pradžioje prašoma įsivaizduoti savo ateities svajones ir siekius, o vėliau kliento prašoma laisvai piešti šiuos vaizdus. Šis metodas skatina tyrinėti save, siekiant atpažinti asmenines stipriąsias puses ir suteikti paaugliams vilties išnaudoti galimybes. Šią užduotį pateikia kaip išskirtinę, „nes ji susijusi su paties kliento esme, kuri prašo kliento atskleisti tikrąjį save. Paaugliui, vengiančiam tapatybės paieškos, atsakymas į klausimą apie savo esmę gali būti labai emocionalus ar nerimą keliantis, tačiau aktyviai tyrinėjantiems savo tapatybę tai gali tapti esminiu lūžio tašku savęs supratimui“ (Beaumont, 2012, p. 12).

**„Mūsų miestelis“.** Ši tema ypatingai tinka merginoms, patiriančioms vienišumą. Jos dažnai jaučiasi atsiskyrusios nuo bendraamžių, tad ši užduotis leidžia saugioje aplinkoje patirti bendrystę su bendraamžėmis, pajusti, kaip jaučiasi priklausydamos tam tikrai grupei (Malchiodi, 2003p. 310; Brazauskaitė, 2004). Siūloma mišri technika pasirinktomis priemonėmis.

**„Ateities žemėlapis“.** Paauglės, atlikdamos šią užduotį, galėtų pajusti kontrolės jausmą, ugdyti savivoką, pasitikėjimą savimi, pajusti savo galimybes. Hinz teigė, kad klientai, turintys savigarbos trūkumų, gali naudoti kognityvinius žemėlapius, kad įsisąmonintų savo jausmus ir poreikius, nustatytų

prioritetus ir priimtų tinkamus sprendimus (Hinz, 2020, p. 111). Užduotis atliekama pasirinktomis priemonėmis.

**„Komplimentų laiškelis“.** Ši baigiamoji užduotis galėtų padėti suprasti ir priimti save, pajusti kitų merginų palaikymą, empatiją ir išvalgas, pajusti bendrystę. Malchiodi pastebėjo, kad teigiamas grįžtamasis ryšys per kūrybinį procesą padeda perrašyti neigiamus savęs suvokimo modelius (Malchiodi, 2003, p.315).

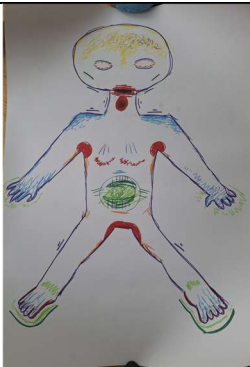
Apibendrinant galima teigti, kad dailės terapijos programa turėtų būti tinkama vienišumą patiriančioms paauglėms pažinti save, išreikšti savo emocinius ir jausminius išgyvenimus ir kurti ryšį su savimi bei kitais.

## Priedas nr. 5 Piešinių analizė

### Monikos piešinių analizė

|                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Formalieji piešinių elementai                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                       | “Mano herbas”                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | “Aš išorėje ir viduje”                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | “Aš, kaip stichija”                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Lapo formatas; Priemonių pasirinkimas                 | A3, horizontali lapo padėtis, akvarelinis popierius<br>Aliejinės kreidelės, spalvoti pieštukai, flomasteriai                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | A3, horizontali lapo padėtis, akvarelinis popierius.<br>Sausos pastelės, flomasteriai                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | A3, horizontali lapo padėtis<br>Guašas, akvarelė                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Kompozicija ir objektas                               | Centrinė uždara kompozicija. Piešinys turi aiškią vidinę struktūrą. Pagrindinis objektas fokusuotas centre, aplink paliekant tuščią erdvę. Objektas yra ryškių linijų apibrėžtas stačiakampis. Rėmo viduje pagrindinis objektas – šuo, kuris nesiekia pagrindo (kabantis). Pagrindas – pieva. Aplink šunį – dvi gėlės, kurių viena daug didesnė už kitą ir yra priešingose pusėse. Šalia didelės gėlės – krūmas delno pavidalo. | Kompozicija yra padalinta į dvi kontrastingas dalis. Abejose pusėse matomi aiškūs objektai: kairėje pusėje – didelė, ryški gėlė su veiduku, dešinėje – lova ant juodo pagrindo. Ant lovos ryškus akcentas – juoda skysta dėmė, tarsi lašanti ant žemės. Virš lovos šviečianti saulė kontrastingų spalvų, sukelianti prieštarų jausmus. Apatinė piešinio dalis atlikta intensyviai, visa kompozicija kylanti į viršų. | Kompozicija vertikali, atvira, kylanti iš apačioje esančio pagrindo plėtojama forma į viršų. Pagrindinis objektas – apversto trikampio formos kūrybos, kuriame daug judesio ir jėgos. Pagrindas – miško motyvai, matomi iš aukštai. Jis, palyginus su kūryba atrodo ramus ir mažas.                               |
| Ryškūs ar pasikartojantys simboliai, svarbios detalės | Šuo, pakibęs ore, geltonos gėlės su širdelėmis virš jų, rėmo spalvos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Besišypsanti gėlė, lova, juoda spalva                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Viesulas                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Erdvės užpildymas                                     | 45% užpildyta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 80% užpildyta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 60% užpildyta                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Linijų ir formų kokybė                                | Stačiakampio kontūro linijos ryškios, dvigubos, praplatintos. Aplink stačiakampį – vingiuota linija. Žvelgiant į šį stačiakampį kyla mintys apie ribas, vidinę erdvę, saugumą. Pagrindinis objektas, apvedžiotas juoda kreidele, sukuria kontrastą. Objektas nuspalvintas pasikartojančiomis ekspresyviomis linijomis.                                                                                                          | Kairėje piešinio dalyje vyrauja apvalios formos, banguotos linijos. Užpildyme nesimato aiškių linijų, matosi trynimai, suliejimai. Objektų kontūrai apvesti aiškia linija ir išskirti iš fono. Dešinėje dalyje vyrauja tiesios, kampinės ir trūkinėjančios linijos, stačiakampės formos. Užpildas štrichuotas vertikaliomis ir horizontaliomis linijomis.                                                            | Ekspresyvios linijos. Daug horizontalių potėpių, kurie nuo siaurų kylant aukštyn vis plėtojama. Pagrindinio objekto užpildyme horizontalios linijos persidengia, sukurdamos judėjimo vaizdą. Apatinėje kūrinio dalyje – spontaniškai vertikalūs potėpia. Taip pat yra banguotų linijų, apatinėje piešinio dalyje. |

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                       | Virš šuns užrašas „Dar yra laiko“.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Visoje piešinio dalyje matomos horizontalių ir vertikalinių linijų sankirtos.                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Spalvos ir jų raiška                  | Piešiniui naudotos įvairios spalvos, kur stačiakampio kontūrai panaudotos tamsios spalvos – mėlyna ir juoda. Vidiniam vaizdiniui naudotos šiltos spalvos: oranžinė, geltona, žalia. Aplink stačiakampį neužpildyta erdvė.                                                                                                                                                                                                                         | Spalvos ryškios. Aiškiai matomas kontrastas tarp spalvingos ir tamsiosios piešinio dalies. Kairėje dalyje naudotos šiltos, intensyvios spalvos: žalia, rožinė, geltona, kitoje pusėje matomos spalvos kontrastingos anksčiau minėtoms spalvoms: intensyvi juoda, mėlyna ir šiek tiek geltonos ir žalios spalvos.                    | Įvairaus intensyvumo žalia ir pilka spalvos, pereinančios nuo tamsio iki šviesesnių atspalvių. Pilkos spalvos formą papildo raudonos, mėlynos ir baltos spalvos potėpiai.                                                                                                                                                                                              |
| Įsitraukimas į procesą                | Aukštas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Labai aukštas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Labai aukštas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Formalieji piešinių elementai         |  <p>„Durys“</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  <p>„Šeima kaip gyvūnai“</p>                                                                                                                                                                                                                     |  <p>„Augimas (sėklytės auginimas)“</p>                                                                                                                                                                                                                                             |
| Lapo formatas; Priemonių pasirinkimas | A3, horizontali lapo padėtis<br>Aliejinės kreidelės, akvarelė, koliažo technika                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | A3, horizontali lapo padėtis<br>Flomasteriai                                                                                                                                                                                                                                                                                        | A3, horizontali lapo padėtis<br>Aliejinės kreidelės, pastelės, flomasteriai                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Kompozicija ir objektas               | Horizontali, uždara kompozicija. Keturi objektai išdėstyti puslankiu. Per vidurį yra kvadratinis langas. Iš abiejų pusių skirtingo kolorito stačiakampės durys. Kairėje – šiltų spalvų, šviesesnių atspalvių durys tarsi kviečia užėiti. O dešinėje – tamsios, seniai nevarstytos durys. Šiek tiek kairiau nuo centro matome chaotišką stačiakampių popieriaus karpinių ir akvarelės potėpių figūrą. Šioje kompozicijoje vyrauja keturi objektai. | Horizontali, atvira kompozicija. Keturi objektai išdėstyti puslankiu. Gyvūnų figūros visos nūsukusios viena nuo kitos. Viduryje lanko nupiešta maža širdelė. Kairėje pusėje viena figūra tarsi išėjusi iš puslapio ribų. Visa kompozicija labiau orientuota į kairę pusę. Viršutinėje dešinėje lapo dalyje likusi erdvė yra laisva. | Horizontali, asimetrinė kompozicija. Pagrindinis dėmesys susitelkia į medį, tačiau kairėje pusėje pavaizduotas kaktusas tarsi subalansuoja erdvę. Pagrindas veda link horizonto linijos. Pagrindinis objektas – centre esantis medis, kurį papildo upelis. Medžio laja pakreipta į kairę pusę. Kitas objektas – kaktusas dykvietėje. Šiek tiek pakrypęs į dešinę pusę. |
| Ryškūs ar pasikartojant               | Pasikartojančios durų figūros,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Gyvūnų simbolika                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Pasikartojantys objektai – du augalai.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ys simboliai, svarbios detalės | Šiukšlių krūva.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Erdvės užpildymas              | 85% užpildyta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 70% užpildyta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 90% užpildyta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Linijų ir formų kokybė         | Kairėje pusėje durų linijos tiesios, vertikalios kampuotos, išryškinti kontūrai. Prieangio vertikalios. Dešinės pusės durų linijos susiliejančios, prieangis vaizduotas abstrakčiomis linijomis, spontaniškais potėpiaais. Keturkampes figūras sušvelnina vingiuotomis linijomis pavaizduoti gamtos motyvai ar raštai. Visų objektų kontūrai išryškinti, išskyrus koliažo technika sukurtos figūros. | Linijos objektams vaizduoti keičiasi nuo kairės pusės link dešinės. Kairėje pusėje gyvūnas pavaizduotas abstrakčiomis, smulkiomis linijomis. Aplink jį matomas srautas išreikštas energingu, laužytu brūkšniavimu. Kiti du objektai užpildyti įstrižinėmis linijomis, einančiomis iš dešinės žemyn į kairę. Vilko kontūras apvestas vientisa linija. Paukščio kontūrai – brūkšniavimais ir trūkčiojančia linija. Dešinėje pusėje esančio meškiuko kontūrai pavaizduoti lenktomis, apvaliomis linijomis. Pati figūra mažai užpildyta, tik kiaušinio formos ovalas pilvo srityje. | Fone esančios linijos švelnios, banguotos, išsidėsčiusios lengvai lapo erdvėje. Medžio kamienas pavaizduotas į viršų kylančiomis, pertraukiamomis, lenktomis linijomis. Šakos vingiuotos, šakų galiukuose – taškai (pumpurai), su viršuje lenkta linija, sukelianti judėjimo, spindėjimo jausmą. Kaktuso kontūras apvestas vientisa linija. Jis turi atsišakojimą, tarsi ranką. Vidus užpildytas vertikaliomis linijomis. Figūroje daug trumpų, horizontalių brūkšnių, primenančių spyglius. |
| Spalvos ir jų raiška           | Pagrindinės spalvos - žalia, ruda ir juoda, kurių intensyvumas kintantis nuo tamsių iki šviesių atspalvių. Papildančios detalės – geltonos, mėlynos ir raudonos spalvos.                                                                                                                                                                                                                             | Piešinyje vyrauja geltona, pilka, ruda spalvos. Detalėms naudota žalia, raudona, mėlyna spalva. Figūrose spalvos persidengia ir susimaišo viena su kita. Meškiuko kontūrai ir detalės aiškos spalvos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Dominuoja šiltos spalvos: geltona, ruda, rožinė. Mėlyna upelio spalva sukuria gaivumo kontrastą su gelsvu fonu. Spalvos nėra labai intensyvios. Intensyvumas skiriasi vaizduojant medžio kamieną ir kaktusą.                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Įsitraukimas į procesą         | Labai aukštas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Labai aukštas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Aukštas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Formalieji piešinių elementai  |  <p>“Kelias su kliūtimis”</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  <p>“Emocijos kūne”</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  <p>“Aš esu”</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Lapo formatas;                 | A3, horizontali lapo padėtis                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | A2, vertikali lapo padėtis<br>Flomasteriai                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | A3, horizontali lapo padėtis<br>Guašas, akvarelė, markeriai                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Priemonių pasirinkimas                                | Akvarelė, aliejinės kreidelės, markeriai                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Kompozicija ir objektas                               | Kompozicija vertikali. Dominuoja plati vertikali juoda kelio juosta, einanti per lapo vidurį ir kylanti į viršų. Kiti objektai viršuje – horizontalūs elementai. Pagrindinis objektas – kelias, centrinėje piešinio dalyje kylantis į viršų ir ten pasiekiantis veiksmo kulminaciją įsiliejant kitiems objektams.                                                                                                                                   | Centrinė uždara kompozicija. Žmogaus figūra pavaizduota centre, rankų ir kojų pozicija plati, atvira. Tai vienintelis ir pagrindinis objektas piešinyje.                                                                                                                                                                                                                                                       | Asimetrinė, atvira kompozicija. Kūrinio dešinėje pusėje pavaizduotas objektas, žiogas atrodo labai priartintas arba neproporcingai didelis, tarsi žiūrėtum žemyn, akių lygyje su žiogu. Dalis jo kūno išėjusi iš lapo ribų. Kitas objektas, miškas, yra tarsi atitolęs. Jo viršus taip pat išeina iš lapo ribų. Šie du objektai kontrastingi skirtinga judesio dinamika. Kairėje dalyje – intensyvus, abstraktus vaizdavimas sukuria judesio įspūdį, dešinėje figūra tarsi sustingusi.                         |
| Ryškūs ar pasikartojantys simboliai, svarbios detalės | Kylantis kelias, ugnis, tarp vandens čiurkšlių                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kūnas, spalvos, linijos,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Miškas, ugnis, žiogas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Erdvės užpildymas                                     | 90% užpildyta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 80% užpildyta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 100% užpildyta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Linijų ir formų kokybė                                | Linijų raiška skirtinga centrinėje dalyje ir viršutinėje. Nuo piešinio apatinės dalies kylant linijos tiesios, aiškios, dauguma – vertikalios, detalės išryškintos kontūrais. Aplink – vingiuotos linijos. Horizontalios linijos kai kur trūkinėja. Viršutinėje piešinio dalyje jaučiama daugiau ekspresijos, energijos. Linijos vingiuotos, nupieštos įvairiomis kryptimis. Iš abiejų pusių nupiešti lenktų linijų srautai, sukuria tėkmės įspūdį. | Nupieštas žmogaus kontūras, trūkinėjančiomis ištisinėmis linijomis. Kojos per daug nutolę viena nuo kitos, tartum slystų į šonus. Rankos ir kojos trumpesnės. Veide akiduobės tuščios, nėra nosies, ausų, plaukų. Neišryškinta žmogus lytis. Veido forma išplatėjusi į šonus. Kontūro viduje apvalios, vingiuotos, tiesios linijos. Kai kur daug energingo brūkšniavimo, kitur – vientisos, intensyvios dėmės. | Skirtingose piešinio dalyse matome skirtingą linijų ir formų raišką. Kairėje dalyje daug abstrakčių, ekspresyvių, nukreiktų į viršų linijų. Tamsios maišytos, susiliejusios spalvos fone sudaro gylio įspūdį. Viršuje vaizduotos į viršų kylančios, netvarkingos, aiškios spalvos linijos. Dešinėje pusėje žiogo figūrai vaizduoti naudotos ovalios formos, laužytos ir tiesios linijos. Pagrindui vaizduoti kairėje daug pasikartojančių, įstrižų linijų, kurios einant į dešinę, pereina į vingiuotą liniją. |
| Spalvos ir jų raiška                                  | Naudotos juoda, žalia, ruda, geltona, mėlyna, raudona, oranžinė spalvos. Visos atvaizduotos aiškiose ribose, besikeičiant spalvos intensyvumui.                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Emocijoms pavaizduoti naudotos mėlyna, raudona, žalia, geltona spalvos. Kontūrui naudota tamsiai mėlyna spalva.                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Šiltų spalvų koloritas. Naudota žalia, raudona, žalia, ruda, mėlyna, balta, juoda spalvos. Daug sumaišytų spalvų su skirtingais atspalviais. Svarbūs akcentai                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                                                       |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                 |
|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
|                                                       |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                      | pavaizduoti grynomis spalvomis. |
| Įsitraukimas į procesą                                | Labai aukštas.                                                                                                                                                                         | Aukštas.                                                                                                                                                                                                                                                                             | Labai aukštas.                  |
| Formalieji piešinių elementai                         |  <p>“Ateities žemėlapis”</p>                                                                          |  <p>“Komplimentų laiškėlis”</p>                                                                                                                                                                    |                                 |
| Lapo formatas; Priemonių pasirinkimas                 | A3, horizontali lapo padėtis<br>Molis, plastilinas, klijai                                                                                                                             | 10x15 cm, horizontali voko padėtis<br>Flomasteriai                                                                                                                                                                                                                                   |                                 |
| Kompozicija ir objektas                               | Horizontali, atvira kompozicija, kurioje pagrindinis objektas – vingiuotas kelias, einantis iš kairės į dešinę, sudarytas iš smulkių molio detalių. Abipus kelio - smulkesni objektai. | Pagrindinėje voko pusėje vaizdas padalintas į dvi dalis. Kairėje – horizontali, uždara kompozicija, dešinėje – centrinė kompozicija. Abiejose pusėse pagrindinis objektas – schematiškai pavaizduota žmogaus figūra.                                                                 |                                 |
| Ryškūs ar pasikartojantys simboliai, svarbios detalės | Pasikartojantys apvalūs elementai, namas.                                                                                                                                              | Peizažas, dvinaris vaizdas, schematiška žmogaus figūra                                                                                                                                                                                                                               |                                 |
| Erdvės užpildymas                                     | 60% užpildyta                                                                                                                                                                          | 80% užpildyta                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                 |
| Linijų ir formų kokybė                                | Kelias sudarytas iš apvalių, įvairaus dydžio molio plokštelių. Sudėliotos viena šalia kitos sukuria vingiuoto kelio vaizdą. Yra detalės stačiakampio ir trikampio formos.              | Pagrindė vyrauja vingiuotos, horizontalios linijos. Objektai vaizduojami tiesiomis, trūkinėjančiomis linijomis, kurios nupieštos vidutine energija. Piešinyje yra apvalių, keturkampių, trikampių figūrų, gamtos motyvų ritmiškų ornamentų. Dešinėje pusėje užrašas – „you are art“. |                                 |
| Spalvos ir jų raiška                                  | Pagrindinė spalva – ruda. Detalėms pasirinktos mėlyna, raudona, žalia spalvos.                                                                                                         | Piešinyje naudojamos grynios spalvos. Vyrauja žalia, geltona, juoda, raudona spalvos. Detalėse panaudota mėlyna ir ruda spalva                                                                                                                                                       |                                 |
| Įsitraukimas į procesą                                | Aukštas.                                                                                                                                                                               | Aukštas.                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                 |

Vakarės piešinių analizė

|                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Formalieji piešinių elementai                         |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                               |
|                                                       | "Mano herbas"                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | "Aš išorėje ir viduje"                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | "Aš, kaip stichija"                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Lapo formatas; Priemonių pasirinkimas                 | A4, vertikali lapo padėtis<br>Paprastas pieštukas                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | A4, horizontali lapo padėtis<br>Paprastas pieštukas, spalvoti pieštukai                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | A4, vertikali lapo padėtis<br>Spalvoti pieštukai                                                                                                                                                                                                                                 |
| Kompozicija ir objektas                               | Asimetrinė, uždara, padalinta į dvi dalis kompozicija. Sunku įžvelgti visas detales, nes pavaizduotas labai blankiomis achromatinėmis spalvomis. Kairėje pusėje pavaizduota gitara ir lapai su natomis. Dešinės pusės apatinėje dalyje – mažas bebriukas, virš jo – vilkas žiūrintis į mišką. Objektai sudaro trikampę kompoziciją, kurią vertikali linija. | Kompozicija padalinta vertikaliai į dvi dalis, abiejose pusėse centrinės figūros kompozicija. Kairėje pusėje matome vieną stovinčią tamsią figūrą, aplink kurią chaotiškai pasiskirstę, tolstantys žmonių siluetai. Dešinėje pusėje – viršutinė žmogaus kontūro dalis, kurios vidus padalintas į dvi puses. Kairėje – save apkabinęs sėdintis žmogus, dešinėje pusėje – tarsi švytinčio žmogaus kontūrai. | Vertikali, centrinė kompozicija. Pagrindinis objektas yra kylanti į viršų laužo ugnis. Pagrindas – kalva, kurios apatinėje dalyje pavaizduota mažas, bet ryškus objektas – augalo daigelis. Ugnis ir daigelis, kaip du skirtingi poliai, jėgos ir trapumo.                       |
| Ryškūs ar pasikartojantys simboliai, svarbios detalės | Vilkas, Miškas, Gitara, bebriukas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Įvairiomis formomis pasikartojanti žmogaus figūra. Juoda spalva.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Laužo ugnis, daigelis, kalva.                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Erdvės užpildymas                                     | 50% užpildyta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 95% užpildyta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 95% užpildyta                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Linijų ir formų kokybė                                | Herbo kontūro linijos labai blankios, trūkinėjančios ir vos įžiūrimos. Objektų vidus neužpildytas, turi tik kontūro linijas. Tiesios linijos nupieštos silpna jėga. Apvalios, vingiuotos linijos ryškesnės.                                                                                                                                                 | Kairėje piešinio dalyje linijos neišryškintos, abstrakčios. Aiški, užpildyta forma – žmogaus silueta. Dešinėje pusėje visų figūrų nupiešti tik kontūrai, kurie kontrastuoja su blankiu fonu. Šioje dalyje pagrindinio objekto kontūrai nupiešti aiškia linija, kitų figūrų – nenutrūkstamomis ir trūkinėjančiomis linijomis.                                                                              | Trikampės, ovalios figūros, užpildytos vertikaliomis, horizontaliomis, įstrižomis linijomis, nurodančiomis kryptį ir dinamiką. Laužas vaizduojamas vingiuotomis linijomis. Šios linijos susiliejusios tarpusavyje įvairiomis kryptimis ir kylančios į viršų. Išryškinti kontūrai |

|                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                           | daigo ir apvalios figūros daigui apsaugoti.                                                                                                                                                                                                                             |
| Spalvos ir jų raiška                                  | Naudotos achromatinės spalvos, išreikštos labai silpna, silpna ar vidutine jėga.                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Naudojamos trys spalvos: juoda, pilka ir geltona. Juoda išryškinta, naudojant markerį. Pilka ir geltona spalva blankių, švelnių atspalvių.                                                                                                                                                | Naudotos šiltos spalvos: oranžinė, geltona, ruda. Taip pat juoda. Daigeliui vaizduojamas žalia spalva. Spalvos vidutiniškai intensyvios, kai kur matoma didesnė energija stipriau išryškinant linijas.                                                                  |
| Įsitraukimas į procesą                                | Vidutinis                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Aukštas                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Labai aukštas.                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Formalieji piešinių elementai                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                      |
|                                                       | “Durys”                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | “Šeima kaip gyvūnai”                                                                                                                                                                                                                                                                      | „Kelias su kliūtimis“                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Lapo formatas; Priemonių pasirinkimas                 | A4, vertikali lapo padėtis<br>Spalvoti pieštukai                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | A4, vertikali lapo padėtis<br>Spalvoti pieštukai                                                                                                                                                                                                                                          | A3, vertikali lapo padėtis<br>Spalvoti pieštukai                                                                                                                                                                                                                        |
| Kompozicija ir objektas                               | Vertikali, centrinė kompozicija. Piešinio apatinėje dalyje matomi horizontaliai išdėstyti elementai. Pagrindinis objektas – vertikali praviros durys, pro kurias matomas saulėtas peizažas. Apatinėje piešinio dalyje, kairėje ir dešinėje, pavaizduota po du objektus kiekvienoje pusėje: juodas spygliuotas su akimis kamuoliukas ir mėlyna dėmė, primenanti vandenį ar ašaras. | Asimetrinė kompozicija. Keturi objektai, katės, išsidėstę visoje lapo erdvėje. Nėra pagrindo. Objektai tarsi kabo ore. Labiausiai atitolusi katė pavaizduota lapo apatinės dalies kairėje pusėje. Virš jos galvos – banguotų, chaotiškų linijų debesėlis. Visi objektai turi po elementą. | Vertikali, centrinė kompozicija. Ties horizonto linija matosi saulės fragmentas. Pagrindinis objektas – kelias, kylantis į viršų. Kiti objektai, esantys kelio pradžioje – vilkas ir laikrodis. Kitos detalės – plaktukas virš laikrodžio ir strėlė, nukreipta į vilką. |
| Ryškus ar pasikartojantys simboliai, svarbios detalės | Durys                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Katės                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kelias, vilkas ir strėlė, laikrodis ir plaktukas.                                                                                                                                                                                                                       |

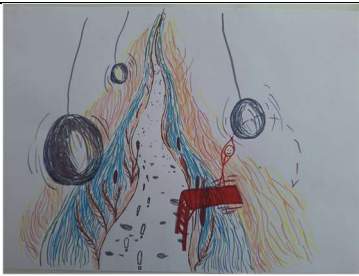
| Erdvės užpildymas                     | 100% užpildyta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 60% užpildyta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 100% užpildyta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Linijų ir formų kokybė                | Piešinyje vyrauja ritmiškos, ekspresyvos, horizontalios linijos, stačiakampės, trikampės formos. Yra apvalių ir neapibrėžtų formų. Linijų intensyvumas dažniausiai vidutinis. Kelios detalės užpildytos su didesne jėga. Objektų kontūrai nėra ryškūs arba visai nėra išskirti.                                                                                                                                               | Visų objektų kontūrai apvesti juoda, ištisine linija. Kontūro linijos aiškos. Vidus užpildytas įstrižinėmis, susiliejančiomis linijomis. Objektai pavaizduoti ovaliomis figūromis, vingiuotomis linijomis. Dešinėje viršutinėje lapo dalyje pavaizduota tik katės galva, kyšanti tarp stačiakampių, kurie vaizduoja lovos užklotus. | Pagrindiniam objektui vaizduoti nupieštos tiesios, pasvirusios, vertikalios, viena kitos artėjančios linijos. Viduryje kelio eina punktyrinių linijų juosta. Piešinio šoninėse dalyse – ekspresyvos, vertikalios, o viršutinėje dalyje – horizontalios linijos. Kitų objektų kontūro linijos aiškos. Vingiuotos ir apvalios linijos suteikia objektas grakštumo. |
| Spalvos ir jų raiška                  | Pagrindinė spalva – švelniai ruda. Taip pat naudota žalia, geltona, juoda, mėlyna, raudona spalva mažesniems objektams ir detalėms. Objektai, pavaizduoti juoda ir geltona spalvomis užpildyti intensyviau.                                                                                                                                                                                                                   | Naudojama vidutiniškai intensyvi pilka, ruda, oranžinė spalva. Detalėse naudojama intensyvesnė raudona. Spalvos grynos.                                                                                                                                                                                                             | Pagrindinis objektas ir ant jo esantys kiti objektai pavaizduoti achromatinėmis spalvomis. Lapo šonuose ir virš horizonto naudotos šiltos, švelnios spalvos: šviesiai ruda, geltona, žalia.                                                                                                                                                                      |
| Įsitraukimas į procesą                | Labai aukštas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Vidutiniškai aukštas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Labai aukštas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Formalieji piešinių elementai         |  <p>„Ateities žemėlapis“</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  <p>„Komplimentų laiškelis“</p>                                                                                                                                                                                                                                             |
| Lapo formatas; Priemonių pasirinkimas | A4, vertikali lapo padėtis<br>Aliejinės kreidelės                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 10x15 cm, horizontali voko padėtis<br>Koliažo technika                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Kompozicija ir objektas               | Vertikali, centrinė kompozicija. Pagrindinis objektas – jaunuolis, kuris laiko rankoje gitarą. Nėra nupieštos pagrindo linijos. Žemiau pavaizduota apvali, juoda su detalėmis figūra. Žmogaus veide nesimato bruožų, nesimato rankų pirštų. Viena ranka paslėpta už nugaros. Kojos pavaizduotos, tarsi tvirtai stovėtų ant žemės. Šiame piešinyje matomas laisvas, žmogaus figūrai suteikia pasitikinčią savimi, laisvą pozą. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Asimetrinė kompozicija. Pagrindinis objektas – kvadratas. Kiti objektai papildoma kompoziciją.                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                                                       |                                                                                                                                             |                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ryškus ar pasikartojantys simboliai, svarbios detalės | Žmogaus figūra, Gitara, juoda spalva.                                                                                                       | Kvadratas, Ornamentas.                                                                                                                   |
| Erdvės užpildymas                                     | 70% užpildyta                                                                                                                               | 70% užpildyta                                                                                                                            |
| Linijų ir formų kokybė                                | Linijos drąsios, ekspresyvios, ritmiškos, vertikalios. Yra intensyvaus brūkšniavimo, trūkinėjančių linijų. Pavaizduotas tik veido kontūras. | Iškirptos kvadratinės, ovalios formos, kurias įkomponuotos horizontaliai ir įstrižai ant voko. Matomi pasikartojantys gamtos ornamentai. |
| Spalvos ir jų raiška                                  | Pagrindinė spalva yra juoda. Detalės pavaizduotos raudona, oranžine, žalia, geltona spalva.                                                 | Švelniai ruda, šilti žalios spalvos atspalviai, juodos detalės.                                                                          |
| Įsitraukimas į procesą                                | Labai aukštas.                                                                                                                              | Aukštas.                                                                                                                                 |

### Saulės piešinių analizė

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Formalieji piešinių elementai         | <br>“Mano herbas”                                                                                                                                                                                                    | <br>“Aš išorėje ir viduje”                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <br>“Aš kaip stichija”                                                                                                                                                                                              |
| Lapo formatas; Priemonių pasirinkimas | A4, vertikali lapo padėtis<br>Spalvoti pieštukai                                                                                                                                                                                                                                                       | A3, horizontali lapo padėtis<br>Flomasteriai                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | A3, horizontali lapo padėtis<br>Aliejinės kreidelės                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Kompozicija ir objektas               | Kompozicija centrinė. Pagrindinis objektas – veidas. Visi elementai yra sudėti į veido/herbo ribas. Aplink esanti erdvė palikta tuščia. Viduje matomos užmerktos akys. Praverta juoda burna. Veidas dekoruotas gėlėmis. Virš akių, centrinėje dalyje, nupiešta pasaga. Po akimis matomi lašai, ašaros. | Ši tema pavaizduota dvejuose piešiniuose.<br>1. Pirmo piešinio kompozicija centrinė, simetriška. Pagrindinis objektas - centre matoma išryškinta merginos figūra. Už jos – žmonių siluetai. Siluetai neišbaigti, fragmentuoti. Nėra pagrindo linijos. Viršutinėje ir apatinėje lapo dalyje yra tuščia erdvė.<br>2. Antrame piešinyje yra asimetriška kompozicija su centre esančiu pagrindiniu objektu – mergaite raganos kepure. Aplink ją netolygiai | Kompozicija centrinė. Kompozicija sudaro veido motyvą. Pagrindinis objektas – akis, iš kurios driekiasi, teka šaknys, su kryptimi augti gilyn. Akį gaubia žemyn nukreipta, tarsi plaukai, ugnis. Kompozicija uždara, su galimybe apačioje išeiti iš rėmų. Kairėje ir dešinėje lapo dalyse erdvė tuščia. |

|                                                       |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                       |                                                                                                                                                                        | išsidėstę kiti objektai: kompiuteris, katinas prie pagalvės, scenos prožektoriai, dešinės pusės viršuje – trys veido fragmentai. Piešinyje jaučiama energija, žaismingumas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                       |
| Ryškūs ar pasikartojantys simboliai, svarbios detalės | Veidas, užmerktos akys, atvira burna, gėlės.                                                                                                                           | Žmogaus figūra, Veidai, Katinas, kompiuteris, Prožektoriai.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Akis, šaknys, ryškūs plaukai.                                                                                                                                                                                                         |
| Erdvės užpildymas                                     | 40% užpildyta                                                                                                                                                          | 1. 50% užpildyta<br>2. 90% užpildyta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 50% užpildyta                                                                                                                                                                                                                         |
| Linijų ir formų kokybė                                | Pagrindinio objekto kontūro linija trūkinėjanti, kai kur vos matoma. Viduje linijos apvalios, ovalios ir vingiuotos. Labiausiai išryškinti burnos ir gėlių kontūrai.   | 1. Pagrindinio objekto kontūras išryškintas, linijos vientisos, tarpais trūkinėjančios. Didžiausias akcentas veidui. Objektai, esantys už pagrindinės figūros - neišbaigti, fragmentiški. Trūkinėjančios, tiesios, vingiuotos ir apvalios linijos. Šių objektų linijos raiška silpna.<br>2. Vyrauja vingiuotos, banguotos linijos. Kai kurios detalės užpildytos ritmiškais brūkšniavimais. Aplink pagrindinį objektą ir kompiuterį pavaizduotos smulkios zigzaginės linijos. Pagrindinio objekto kontūro linijos kai kur trūkinėjančios. Objektai pavaizduoti stačiakampėmis, trikampėmis apvaliomis formomis. Linijos sukuria judesio, žaismingumo įspūdį. | Vyrauja banguotos, ritmiškos, įvairaus ilgio linijos. Formos ovalios, apvalios. Šaknys pavaizduotos vingiuota linija, su išsišakojimais. Aplink matomos štrichuotos linijos.                                                          |
| Spalvos ir jų raiška                                  | Daugiausiai naudota raudonai rožinė spalva, tik burna nuspalvinta juoda spalva. Spalvos daugiausiai švelnios. Didesnis spalvos intensyvumas matomas burnoje ir gėlėse. | 1. Piešinyje matoma monochromija. Naudota viena spalva – rudai oranžinė.<br>2. Panaudotos šios spalvos: ruda, mėlyna, geltona, violetinė, raudona. Kadangi piešta flomasteriais, spalvos vienodo intensyvumo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Dominuoja šiltos, ryškios spalvos: oranžinė, raudona, ruda. Plaukus vaizduojantis objektas vaizduojamas persipynusiais raudonais, oranžiniais, mėlynais tonais. Akis – žalia, tekančios šaknys – rudos. Spalvos intensyvios, ryškios. |
| Įsitraukimas į procesą                                | Aukštas                                                                                                                                                                | Labai aukštas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Labai aukštas.                                                                                                                                                                                                                        |

|                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Formalieji piešinių elementai                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                       | “Kelias su kliūtimis”                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | „Aš esu“                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | “Ateities žemėlapis”                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Lapo formatas; Priemonių pasirinkimas                 | A3, horizontali lapo padėtis<br>Flomasteriai                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | A5, vertikali lapo padėtis<br>Flomasteriai                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | A3, horizontali lapo padėtis<br>Koliažo technika                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Kompozicija ir objektas                               | Kompozicija vertikali, atvira, kylanti aukštyn. Pagrindinis objektas yra kelias. Horizonte jis sueina į dingimo tašką. Kelias pavaizduotas su vingiuota šalikele ir laukais, primenančiais vandenį ir sausrą ar ugnį. Dešinėje pusėje nuo kelio link šalikelės matoma raudona pakopa ant kurio stovi schematiškai pavaizduota žmogaus figūra pakeltomis rankomis ir pasiruošusi šokti tolyn nurodyta kryptimi. Virš kelio, iš viršutinės lapo dalies nusvirę trys bumbulai. Jie pasvirę ir sudaro judesio įspūdį. | Centrinė kompozicija. Pagrindinis objektas – žmogaus figūra, apgaubta vertikalios ovalinės formos gaubtu. Aplink pagrindinį objektą simetriškai išsidėstę kiti objektai, taip pat žmogaus figūros. Pagrindinis objektas tarsi kybo ore būdamas burbulo viduje. Kitos figūros bando prasibrauti į tą burbulą, jį laikydamos, bandydamos pramušti. | Asimetrinė kompozicija. Pagrindinis objektas – kūno dalis su vestuvine suknele. Aplink daug kitų simbolinių objektų: gėlės, Iš abiejų pagrindinio objekto pusių - moterų portretai. Giliau matoma žmonių siluetų grupė, širdies formos. Kompozicija sukurta apatinės lapo dalies centre. Viršutinėje lapo dalyje ir šonuose liko laisva erdvė. |
| Ryškūs ar pasikartojantys simboliai, svarbios detalės | Kelias, raudona pakopa, kabantys rutuliai, vingiuota, spalvinga šalikelė                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Mėlyna figūra, raudonos figūros, vertikalus ovalas.                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Moters fragmentas, gėlės, žmonių minia, širdis, portretai.                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Erdvės užpildymas                                     | 80% užpildyta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 80% užpildyta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 50% užpildyta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Linijų ir formų kokybė                                | Kryptį nurodančios punktyrinės linijos. Vingiuotos, trūkinėjančios linijos, kylančios aukštyn. Jos tarpusavyje persipina, tačiau matomas aiškus judėjimo ritmas. Svarbi dvi stačiakampės formos dešinėje. Viena jų vaizduoja kopėtelės, kylančias aukštyn.                                                                                                                                                                                                                                                        | Trūkinėjančios objektų kontūro linijos. Pagrindiniame objekte matomas daugiasluoksnis kontūro vaizdavimas. Žmogaus figūros vaizdavimas schematiškas, simbolinis. Figūros pavaizduotos aptakiomis, vingiuotomis ir apvaliomis                                                                                                                     | Linijos kontūrai lygūs. Pavaizduotos stačiakampio, ovalo, apvalios, širdies formos.                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                        |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                    |                                                                                   |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|                        | Vertikalios pasvirusios linijos, einančios nuo lapo viršutinės dalies, baigiasi masyviomis rutulio formomis.                                                                                                | linijomis. Centre pavaizduotas vertikalus ovalas.                                  |                                                                                   |
| Spalvos ir jų raiška   | Vingiuotų linijų juostos pavaizduotos kontrastingomis spalvomis – mėlyna ir persidengiančiomis geltona, raudona, oranžinė. Šoninis objektas pavaizduotas ryškiai raudona spalva. Rutuliai – juodos spalvos. | Naudotos dvi kontrastingos spalvos: raudona ir mėlyna. Šiltas ir šaltas koloritas. | Pasirinktos iškarpos rožinės, rudos, žalios, raudonos, mėlynos ir baltos linijos. |
| Įsitraukimas į procesą | Labai aukštas.                                                                                                                                                                                              | Labai aukštas.                                                                     | Aukštas                                                                           |

### Bendro piešinio analizė

|                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Formalieji piešinių elementai                         |  <p>„Mūsų miestelis“</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |
| Lapo formatas;                                        | A1, horizontali lapo padėtis                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |
| Priemonių pasirinkimas                                | Akvarelė, aliejinės kreidelės, flomasteriai, spalvoti pieštukai, pastelė, koliažo technika                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  |
| Kompozicija ir objektas                               | Kompozicija asimetriška, tačiau aiškiai išsiskiria trys dalys. Kairėje pusėje matomi gamtos elementai: miškas, pieva, mėnulis, vandens telkinys, kuriame plūduriuoja laivelis. Viršus dešinėje - urbanistinė aplinka: daugiaaukštis namas, apželdintas kiemas, vaikas ant sūpynių ir didelis dinosauros, žiūrintis į šią vietovę. Virš dinosauro galvos nupiešta širdelė. Apatinėje dešinėje kūrinio dalyje matome jaukų, spalvotą namą aplink gamtos elementai, drugelis. Šias tris erdves jungia keliai, upės, išpėjamieji ženklai, atklydę gyvūnai ir transporto priemonės. |  |  |
| Ryškūs ar pasikartojantys simboliai, svarbios detalės | Miškas, namai, vanduo, mėnulis, transporto priemonės, ženklai, pasikartojančios formos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  |
| Erdvės užpildymas                                     | 90% užpildyta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Linijų ir formų kokybė | <p>Kairėje pusėje linijos neaiškios formos, susiliejusios, matoma horizontali linijų kryptis. Medžiai pavaizduoto vertikaliomis, trūkinėjančiomis linijomis. Medžių šakos pavaizduotos įstrižomis linijomis, nukreiptomis žemyn. Įstrižinės rudos linijos sukuria nuvirtusio kamieno fragmentą.</p> <p>Dešinės pusės viršuje matomos stačiakampės, vertikalios, tiesios linijos. Objektai užpildyti tankiomis, persipynusiomis, susiliejančiomis linijomis. Dinozauras nupieštas vingiuotomis, aptakiomis linijomis.</p> <p>Dešinės pusės apačioje pavaizduotas kubo formos namas, matomas nuo kampinės ašies perspektyvos. Namo kontūro linija pastorinta, švelni. Aplink namą – gamtos elementų abstrakcijos. Kūrinio viduryje pavaizduoti papildantys, įvairių formų ir linijų elementai: apskritimai, trikampiai, vingiuotos ir punktyrinės linijos, zigzaginė spiralė.</p> |
| Spalvos ir jų raiška   | <p>Kiekvienoje piešinio dalyje koloritas skiriasi. Kairėje pusėje vyrauja pastelinės spalvos: žalia, mėlyna, ruda, juoda, gelsvai oranžinė.</p> <p>Dešinės piešinio pusės viršuje – švelni oranžinė, žalia, ruda. Papildančių elementų kontūrai ryškesni. Naudota juoda, raudona spalva.</p> <p>Dešinės pusės apatinėje dalyje naudotos skystos priemonės sukūrė ryškesnį koloritą: raudonai oranžinė, violetinė, žalia, mėlyna, ruda. Spalvos išsiliesios iš ribų, kai kur susimaišiusios, panaudota daugiau atspalvių. Matome, kad šios dalies autorės kūrybinės raiškos elementų matome piešinio viduryje: mėlynų linijų juostos, kaip tekantis vanduo su spalvotomis žuvytėmis, žalia kalva, ruda punktyrinė linija, raudoni, geltoni elementai įspėjamuosiuose ženkluose.</p>                                                                                              |
| Įsitraukimas į procesą | Labai aukštas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

| <b>Tema</b> | <b>Nr.</b> | <b>Vieništumo ir bendrystės poreikio atskleidimas dailės terapijos procese</b>                 | <b>Savęs suvokimo procesai dailės terapijoje</b>   | <b>Savivertės augimas dailės terapijos procese: nuo pažeidžiamumo iki augančio pasitikėjimo savimi</b> |
|-------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Potemės     | 1.         | Draugystės su bendraamžiais poreikio atskleidimas ir vieništumo patyrimas kasdienėje aplinkoje | Jausmų atpažinimas ir išveikimas dailės terapijoje | Pasitikėjimo savimi stiprinimas per kūrybinę raišką                                                    |
|             | 2.         | Nuo užsidarymo iki atsivėrimo: skirtingos saugumo patirtys terapinėje grupėje                  | Tapatumo atskleidimas ir augimas dailės terapijoje | Baimė prarasti kontrolę ir atsiverti kūrybinės raiškos metu                                            |
|             | 3.         | Bendrystės, priklausymo jausmo patyrimas terapinėje grupėje                                    | Asmeninių temų atskleidimas dailės terapijoje      | Priemonių pažinimas turtina vizualinę saviraišką                                                       |
|             | 4.         | Refleksijų vertė dailės terapijoje                                                             |                                                    |                                                                                                        |
|             | 5.         | Vieništumo jausmo pokyčiai dailės terapijos procese                                            |                                                    |                                                                                                        |

## **1 Tema. Vieništumo ir bendrystės poreikio atskleidimas dailės terapijos procese**

V3 Ieško buvimo kartu su bendraamžiais

V6 Tikėjosi didesnės paauglių grupės

V8 Tikėjosi bendrauti su panašių patirčių turinčiais bendraamžiais

V54 Suvokia socialinių kontaktų kūrimo svarbą

S92 Pradžioje tikėjosi didesnės grupės

M29 Artimesnių santykių ilgesys, kilęs lyginant savo patirtį su draugų

V2 Kažkas padės sumažinti vieništumą

V44 Nepastovus vieništumo jausmas kasdienybėje

V45 Gilaus liūdesio fone sunku suformuluoti tikslus

V46 Kankinantis vienišumas sukelia bejėgystę gyventi

V47 Jaučiant gilų vienišumą atsiranda egzistencinė beprasmybė

V48 Emocinis bangavimas tarp liūdesio ir vilties

V50 Pamatymas, būnant vienai, kad kiti, šalia esantys bendraamžiai bendrauja tarpusavyje, sukelia gilų atskirties jausmą

S56 Buvimas tarp žmonių, kai nėra socialinių kontaktų, kelia vienišumo jausmą

S60 Kitoje aplinkoje taip pat jaučia mažiau vienišumo

S61 Prisimena, kad anksčiau jausdavo atskirtį

S63 Atskirtis, matant kitus bendraamžius santykiyje, sukelia vienišumą ir pavydą

### **Nuo užsidarymo iki atsivėrimo: skirtingos saugumo patirtys terapinėje grupėje**

V4 Saugi vieta, kurioje gali atsitraukti nuo mokyklos

V7 Jaučiasi saugiau mažesnėse grupėse

S91 Jautėsi grupėje labai saugiai

S93 Mažesnė grupė suteikė didesnę saugumo jausmą

M21 Individuali erdvė kūrybiniame procese kėlė saugumo jausmą. (2 k. užsiėmime dalyvavo viena)

M22 Atsipalaidavimas nuo socialinių santykių leido patirti autentiškumą kūryboje

M73 Juto nepakankamą kitų merginų atvirumą.

M74 Atvirumas, kai kiti nepakankamai atsiskleidžia, sukelia vienišumo jausmą

M76 Tikėjosi daugiau atvirumo iš kitų grupiokių refleksijų metu.

M77 Erzinanti patirtis, kai kitos dalijosi mažiau

### **Bendrystės, priklausymo jausmo patyrimas terapinėje grupėje**

M17 Grupinis bendras darbas leido pajusti bendrystę su kitomis merginomis

M65 Svarbu, kai kiti išklauso ir reaguoja į refleksijas

M66 Bendri darbai leido geriau pažinti kitus, pajusti atvirą santykį

M69 Kilo poreikis dalintis su kitais savo įžvalgomis apie savo darbus

M18 Neverbalinė komunikacija grupėje atskleidė kitus būdus santykiui kurti.

M79 Grupinėje terapijoje galima atrasti naujus draugus

V12 Kuriant bendrą darbą pajuto, kad priklauso grupei

V14 Bendrame miestelyje jautėsi priimta su galimybe kartais atsitraukti

V52 Bendravimas, buvimas kartu su grupės dalyvėmis atriboja nuo vienišumo jausmo

V13 Bendravimas su kitais kūrybiniame procese sukėlė daug džiaugsmo

S6 Bendras kūrybinis darbas sukėlė teigiamas emocijas ir bendrystės jausmą

S8 Terapinėje grupėje pajuto švenčių laukimą ir tai buvo priešinga su įprasta patirtimi

S10 Bendrystės jausmas per buvimą kartu, dalinimusi apie save

S38 Atradimas, kad geba palaikyti socialinius santykius

S39 Pastebėjo, kad bendraujant su kitais nekyla sunkumų

S57 Bendra kūrybinė patirtis leido pajusti bendrystės ir saugumo jausmą

S58 Žinojimas, kad esi priimta padeda gerai jaustis su savimi

S75 Džiaugiasi, kai panašios mintys sukelia bendrystės jausmą

S77 Džiugu priklausyti kūrybiškų bendraamžių grupei

S88 Džiaugiasi pozityvia patirtimi kartu su kitomis merginomis

S3 Kyla šilti jausmai, prisiminus dailės terapijos užsiėmimus,

S9 Užsiėmimo metu jautė artumą su kitomis

S94 Pasitikėjimas grupės dalyviais skatino atvirumą.

### **Refleksijų vertė dailės terapijoje**

S72 Kalbėjimas apie kūrinį padeda atrasti apie save naujus dalykus.

S73 Vertinga girdėti kitų mintis.

S74 Asmeninės įžvalgos per kitų refleksijas.

S76 Skirtingos kitų įžvalgos praplečia suvokimo lauką,

S80 Refleksijų metu atsiskleisdavo gilesnis savęs pažinimas.

M68 Poreikis reflektuoti apie savo darbus. Pasitikėjimas savimi.

M69 Iškilusios intensyvios emocijos refleksijų metu skatina iš naujo pažvelgti į save.

M72 Kitų pasidalinimai padeda pažvelgti plačiau.

S20 Užduoties atlikimo ir refleksijų patirtis kelia norą kūrinį perteikti kitaip

### **Vienišumo jausmo pokyčiai DT procese**

V43 Sunku įvardinti pokytį

S4 Pirmuose užsiėmimuose jautė stiprų vienišumą

S59 Grupinė dailės terapija turėjo įtakos vienišumo sumažėjimui: “tiesiog pradingo tas jausmas mano. Bet dailė tikrai įtakuoja”.

M25 Kūrybinio proceso metu atpažino ilgai trukusio liūdesio, vienišumo jausmus

M63 Reikšmingai sumažėjo vienišumo jausmas po užsiėmimų

M67 Bendrystės jausmo patyrimas sumažino vienišumą

M75 Atsivėrimas grupėje, kai kitos nepakankamai atsiskleidžia, sukelia vienišumo jausmą

## **2 tema. Savęs suvokimo procesai dailės terapijoje**

### **Jausmų atpažinimas ir išveikimas dailės terapijoje**

V15 Žiūrėdama į piešinį jaučia stresą ir neaiškumą

V18 Sunku žodžiais išreikšti iškilusius jausmus

V23 Po dailės terapijos programos geriau atpažįsta savo emocijas

V38 Kūrybinė raiška padėjo atpažinti emocijas

V28 Atpažįsta savo emocinę būseną būnant tarp žmonių

S1 Atjauta sau žiūrint į pirmus piešinius

S7 Savo emocijų pažinimas per simboliką leido priimti save, o tai sukėlė ramybę

S37 Pastaruoju metu pajuto savyje emocinį atsitraukimą

S40 Savo emocinį atsitraukimą pajuto kitoje aplinkoje

S43 Įvairiapusė įtaka emociniams pokyčiams

S4 Pirmuose užsiėmimuose jautė stiprų vienišumą,

M8 Emocijų atpažinimas refleksijų metu

M14 Pyktis dėl šeimoje kilusių konfliktinių santykių

M28 Liūdesys dėl nepatirtų santykių

M30 Kaltės jausmas, kad kažko nepadarė

M9 Kūrybinė raiška leido giliau atskleisti savo emocinį lauką

M10 Savianalizė padėjo atpažinti sunkias emocijas, traumines patirtis

M12 Įsiminė liūdesys, kylantis suvokus praeityje nepatenkintus poreikius: „ko gal neturėjau arba turėjau turėti, bet negavau“

M13 Ilgesys praeities, kurioje galėjo būti kitaip

M24 Kūrybinis procesas atskleidė neatpažintus jausmus

M25 Atpažino liūdesio, vienišumo jausmus

M35 Patenkinta nauja patirtimi atpažįstant savo emocijas per kūną

V9 Emocijų išveikimas per dailės terapiją suteikia lengvumo

V10 Po sunkių emocijų išveikimo, dailės terapijos metu, kyla nuovargis

V11 Emocijų sustiprėjimas ir perdirbimas per kūrybinį procesą ir refleksijas

V51 Kūryba padeda sureguliuoti emocijas

V5 Emocinio krūvio, susikaupusio mokykloje, išveikimas užsiėmimų metu

M34 Emocijų išjautimas per sensorinę raišką,

M36 Įsitraukimas į kūrybinį procesą perteikiant emocijas kūne

M81 Geriau atpažįsta jaučiamas emocijas ir leidžia sau jas išjausti

### **Tapatumo atskleidimas ir augimas dailės terapijoje**

S27 Savęs pažinimo pradžioje jautė nežinomybę

S28 Pirmus užsiėmimus jautėsi pasimetusi

V24 Aiškesnis bendras savęs vaizdas

V26 Gilėjo savęs supratimas nuo abejonių, link aiškesnio vaizdo

V27 Kūrybinė saviraiška padėjo aiškiau suvokti savo tapatumą

V39 Savęs paieškos kūrybinėje saviraiškoje

V40 Tapatybės paieškos kūrybinėje raiškoje

M58 Simbolinis mąstymas kūrybinėje saviraiškoje atnešė aiškumo

S42 Savo pokyčio suvokimas išorinėje aplinkoje ir terapinėje grupėje

S29 Aiškesnis savęs suvokimas įvardijant ateities norus ir tikslus

S44 Darbas „Aš esu“ padėjo suvokti emocinio atsitraukimo poreikį

S55 Suvokimas, kad visada emociškai užsisklendžiant sunku kurti gerus santykius

S71 Emocijų raiška per simboliką padeda geriau pažinti save, savo tapatumą

M6 Aiškesnis asmeninių vertybių, tapatumo vaizdas

M20 Vizualinė kūryba asocijuojasi su mėgstama muzika, kurios abi papildo geriau suvokti savo tapatumą

M26 Atsirado rūpestis sau, savęs priėmimas

V29 Atpažįsta poreikį duoti sau laiko atsiskleisti

V49 Labiau save pažinus atsirado daugiau motyvacijos

S5 Geriau pažinus ir priėmus save sumažėjo vidinis vienišumo jausmas

S8 Švenčių laukimas atskleidė kontrastą su įprasta patirtimi,

S32 Jaučiasi daug geriau save pažinusi

S34 Savo gyvenimo priėmimas su visais iššūkiais

S36 Savianalizės patirtis leido pamatyti pozityvių ir neigiamų savo pusių

S44 Darbas „Aš esu“ padėjo suvokti emocinio atsitraukimo poreikį

S48 Emocinis užsisklendimas nėra norimas pokytis

S64 Realios situacijos suvokimas ir priėmimas

S65 Komfortiškas buvimo su savimi jausmas atėjo palaipsniui

S78 Kūrybiniame procese dažnai pasireiškėdavo spontaniškumas

S84 Nostalgiški vaikystės patirčių prisiminimai

S11 Ypač patiko darbas, kuriame per ateities tikslus, pamatė aiškesnį savęs vaizdą

M3 Dalyvavimas grupėje suteikė vertingą asmeninį patyrimą

M4 Užsiėmimuose patyrė gilesnį savęs pažinimą

M5 Savęs pažinimas kūrybinio proceso metu

M16 Patiko tema, skirta savęs pažinimui, tapatybės augimui

M23 Kūrybinė saviraiška padėjo giliau save pažinti

M27 Patyrė, kad meninė raiška gali padėti pažinti save

M52 Suvokimas, kad kūrybinė raiška padeda geriau save pažinti

M54 Aiškesnis savęs pažinimas

M60 Savistaba saviraiškoje: „matau, kas man patinka piešti, kokias temas, kokiais įrankiais, ar dažais, guašu, akvarele... Žiūriu, kaip aš stebiu save“

M61 Įgūdžiai save stebėti pagilino emocinį sąmoningumą

M80 Suprato geriau save pažinusi, suvokusi esančias problemas

### **Asmeninių temų atskleidimas dailės terapijoje**

V16 Atrinko piešinius, atskleidžiančius asmenines temas

V17 Kūryboje iškilo asmeninės temos

V30 Aiškiau suvokiamas lytinis tapatumas

V41 Sunkumas kalbėti apie savo tapatumą.(daugiau tyrėjos užrašuose)

M7 Pasikartojančios temos padėjo atpažinti aktualius klausimus

M14 Pyktis dėl šeimoje kilusių konfliktinių santykių

M32 Ypač patiko piešinys, kuriame suvokė save šeimos kontekste

M56 Aktualizavosi šeimos santykių tema

M57 Šeimos tema vyravo keliuose piešiniuose

M56 Aktualizavosi šeimos santykių tema

M32 Ypač patiko piešinys, kuriame suvokė save šeimos kontekste

M57 Šeimos santykių tema vyravo keliuose piešiniuose

## **3 tema. Savivertės augimas dailės terapijos procese: nuo pažeidžiamumo iki augančio pasitikėjimo savimi**

### **Neigiamas savo kūrybos vertinimas**

V19 Nepatenkinta temos raiška: “nepatiko, kaip aš nupiešiau kates“

V21 Nepasitenkinimas matant projekcinį savęs vaizdavimą

V32 Pieštukais galima nuolat keisti rezultata, nes jie ištrinami ir kontroliuojami

V37 Nepasitikėjimas savo kūryba, todėl kūriniams naudojami nuklijuojami lipdukai

S15 Jaučiamas nepasitenkinimas savo estetinė raiška

S17 Nepatenkinta kūrinio estetiniu pateikimu

S21 Kūrinio vizualinė raiška pilnai neatskleidė vidinio sumanymo

S22 Neatitikimas tarp vaizdo ir įsivaizdavimo

V20 Tėvų vertinanti reakcija sukelia pažeidžiamumą

V42 Baimė būti šeimos nepriimtai, atstumtai

**Baimė prarasti kontrolę ir atsiverti kūrybinės raiškos metu**

V31 Vengia dažų, nes bijo nesukontroliuoti priemonės

V32 Pieštukais galima nuolat keisti rezultata, nes jie ištrinami ir kontroliuojami

V34 Jeigu spalvos, tai bent kontroliuojamos priemonės

V35 Vengimas naudoti tepias priemones

V36 Naujų kūrybos technikų vengimas

S19 Užduoties skaidymas į kelias dalis sukėlė neapibrėžtumo jausmą

S82 Baugino, kad reikės didesnių pastangų priemonėms sutvarkyti

S83 Gąsdina nenuspėjamos, sunkiai kontroliuojamos priemonės

M37 Nenuspėjamumas neleido planuoti galutinio rezultato

M38 Sunku įsitraukti emociškai

M39 Užduotis kėlė nerimą, nes nežinojo kam ruoštis

M40 Suprato, kad veikti patinka tik turint planą

M41 Netinkamo pasirinkimo baimė

M42 Gąsdinanti nežinomybė

**Sąmoningas atsitraukimas – būdas apsaugoti save nuo neigiamų patirčių**

S46 Riboja savo emocinį įsitraukimą su socialine aplinka.

S47 Sąmoningas emocinis atsiribojimas socialinėje aplinkoje apsaugo nuo skaudžių patirčių.

S51 Skaudžios patirtys skatina užsisklęsti nuo kitų.

S52 Sunku pasitikėti žmonėmis prognozuojant neigiamas patirtis.

S54 Užsisklendimas – tik trumpalaikė apsauga nuo nepageidaujamo atgalinio ryšio,

S62 Nuotolinis mokymasis padėjo sumažinti neigiamas patirtis.

S49 Sunkumai apibrėžiant ribas emociniame santykiyje,

S66 Nepažeidžiamos ribos tarp savęs ir kitų

M74 Kiekvienas jaučia ribas, kiek gali būti atviras

**Pasitikėjimo savimi stiprinimas per kūrybinę raišką**

S13 Jautėsi patenkinta savo kūrybinio darbo rezultatu.,

S16 Patirtis, kad savo mintis pavyko sėkmingai perteikti vizualine kalba,  
S23 Užsiėmimų metu atrado patinkančią techniką,  
S24 Netikėtas pasitenkinimas kūrybiniu procesu,  
S26 Pasitenkinimas kūrybiniu rezultatu,  
S85 Netikėta kūrybinė patirtis.  
S2 Jaučiami pasikeitimai prisiminus „tada“ ir „dabar“ laikotarpius dailės terapijoje  
V25 Kūryba padėjo pamatyti naujas savybes  
M44 Didžiuojasi savimi, kad asmenine iniciatyva dalyvavo dailės terapijoje  
M47 Suprato, kad yra labai kūrybiškas žmogus.  
M48 Pastebėjo, kad geba spontaniškai išreikšti idėjas ir jausmus vizualine kalba.  
M55 Kūrybiniai sprendimai ieškant kaip save išreikšti  
M62 Įvairialypis savęs pažinimas ir suvokimas pakėlė savivertę,  
M68 Pasitikėjimas savo kūrybine raiška.  
M70 Iškilusios intensyvios emocijos refleksijų metu skatina iš naujo pažvelgti į save.  
M71 Kūrybinė raiška piešinyje sudaro galimybę pažvelgti į save iš naujos perspektyvos  
S12 Gilus įsitraukimas į kūrybinį procesą leido patirti tėkmę ir kūrybinį džiaugsmą,  
S14 Pajuto, kad kūryba gali būti tęstinis procesas,  
S35 Gyvenimo tęstinumo suvokimas: „kad ir kas atsitiks, mano gyvenimas vis tiek tęsiasi ir jei jis pasikeis, jis vis tiek tęsis ir nieks nėra pasaulio pabaiga“

### **Dailės terapija kaip resursas**

S25 Kūrybinis procesas yra kaip resursas emocijos nurimti,  
S69 Įvairios dailės terapijos temos leido pažvelgti į asmenines situacijas kitu kampu,  
S70 Dailės terapija leido suvokti apie save naujus dalykus,  
S87 Malonus atradimas kūrybiniame procese,  
S90 Patenkinta, kad pasiryžo grįžti į terapinę grupę.  
M1 Pozityvūs prisiminimai,  
M2 Kiekvieną kartą džiaugėsi dalyvaudama užsiėmime  
M43 Dailės terapija suteikė daugiau motyvacijos ir kūrybiškumo.

M46 Dailės terapijos patirtis vėl prikėlė poreikį kurti.

M49 Pajuto, kad kūrybinis procesas teikia malonumą.

M50 Atrado naujas menines raiškas. Dailė kaip resursas.

M11 Kūrybinis procesas parodo kitas situacijos matymo perspektyvas, naują požiūrį į save

M59 Daugiasluoksni kūrybinė raiška

M78 Dailės terapija – nauja patirtis

M51 Kūrybinis procesas svarbiau nei rezultatas.

### **Priemonių pažinimas turtina vizualinę saviraišką**

S67 Suvokimas, kad gali kontroliuoti savo pasirinkimus padėjo pasijusti saugiai,

S18 Savo sumanymui atskleisti pasirinktų kitas priemones,

S81 Atsiranda poreikis išbandyti tas priemones, kurių vengė,

V33 Monochrominis piešinys kelia saugumo jausmą

S86 Su pasitikėjimu naudojo pažįstamą priemonę.

Vilniaus universiteto studento, teikiančio WARRANTY  
baigiamąjį darbą, of Vilnius University Student Thesis  
GARANTIJA

|                                                                                                                   |                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vardas ir pavardė: Ingrida Vetloviene                                                                             | Name, Surname: Ingrida Vetloviene                                                                            |
| Padalinys: Medicinos fakultetas                                                                                   | Faculty: Faculty of Medicine                                                                                 |
| Studijų programa: Dailės terapija                                                                                 | Study programme: art therapy                                                                                 |
| Darbo pavadinimas: Vieništumo jausmą<br>išgyvenančių paauglių merginų savęs pažinimas<br>dailės terapijos procese | Thesis topic: Self-Knowledge of Adolescent<br>Girls Experiencing Loneliness in the Process of<br>Art Therapy |

Darbo tipas: magistrantūros baigiamasis darbas      Thesis type: Master's thesis

Garantuoju, kad mano baigiamasis darbas yra I guarantee that my thesis is prepared in good faith  
parengtas sąžiningai ir savarankiškai, kitų and independently, there is no contribution to this  
asmenų indėlio į parengtą darbą nėra. Jokio work from other individuals. I have not made any  
neteisėto atlygio už šį darbą niekam nesu illegal payments related to this work. Quotes from  
mokėjęs. Šiame darbe tiesiogiai ar netiesiogiai other sources used in this thesis, directly or  
panaudotos kitų šaltinių citatos pažymėtos indirectly, are indicated in literature references.  
literatūros nuorodose.

Aš, [Ingrida Vetloviene], patvirtinu (pažymėti)

I, [Ingrida Vetloviene], *confirm (check)*

Patvirtinu, kad baigiamasis darbas yra įkeltas į Vilniaus universiteto studijų informacinę sistemą.

*I declare that this thesis is submitted to the Vilnius University Study Information System.*

---

|                                                       |                               |                       |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------|
| (vardas ir pavardė / <i>name,</i><br><i>surname</i> ) | (parašas / <i>signature</i> ) | (data / <i>date</i> ) |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------|

Embargo laikotarpis / *Embargo period*

Prašau nustatyti šiam baigiamajam darbui toliau nurodytos trukmės embargo laikotarpį:

*I am requesting an embargo of this thesis for the period indicated below:*

☐ \_\_\_\_\_ mėnesių / months [embargo laikotarpis negali viršyti 60 mėn. / an embargo period shall not exceed 60 months];

☐ embargo laikotarpis nereikalingas / *no embargo requested*.

Embargo laikotarpio nustatymo priežastis / *reason for embargo period*:

.....

---

(vardas ir pavardė / *name, (parašas / signature*  
*surname)*

(data / *date*)

Padalinio administratoriaus patvirtinimas, kad atspausdintas baigiamasis darbas buvo pateiktas ir užregistruotas:

---

(vardas ir pavardė)

(parašas)

(data)