

VILNIAUS UNIVERSITETAS MEDICINOS FAKULTETAS

IR

LIETUVOS MUZIKOS IR TEATRO AKADEMIJA

Menų terapijos (Dramos terapijos specializacijos)

antrosios pakopos (magistrantūros) studijų

Baigiamasis darbas

Suagusiųjų savivertės pokyčiai taikant improvizacines
dramos terapijos technikas

Changes in the Self-Esteem of Adults Using Improvisational
Drama Therapy Techniques

Eglė Kordiukovaitė

Darbo vadovė

Doc. dr. Violeta Rimkevičienė

Asistentė dr. Aušra Beržanskytė

Konsultantė

Mokslo tiriamojo darbo įteikimo data: _____

Registracijos Nr.: _____

Studentės elektroninio pašto adresas: egle.kordiukovaite@mf.stud.vu.lt

Vilnius, 2025

TURINYS

<i>SANTRAUKA</i>	4
<i>SUMMARY</i>	6
<i>Terminų ir santrumpų žodynėlis</i>	8
<i>IVADAS</i>	9
<i>1. SUAUGUSIŲJŲ SAVIVERTĖS SAMPRATA IR STIPRINIMO GALIMYBĖS IMPROVIZACIJOS BEI DRAMOS TERAPIJOS KONTEKSTE</i>	12
1.1. Suaugusiųjų savivertės samprata: teoriniai pagrindai ir formavimosi veiksniai	12
1.1.1. Savivertės ir savivarbos samprata: terminologija ir skirtumai	12
1.1.2. Savivertė psichologijos teorijose ir ją lemiantys veiksniai	13
1.1.3. Savivertės rūšys	15
1.2. Dramos terapija: teoriniai pagrindai, metodai ir taikymas	19
1.2.1. Dramos terapijos apibrėžimas ir pagrindiniai principai	19
1.2.2. Dramos terapijos procesai ir metodai	20
1.2.3. Terapeuto vaidmuo dramos terapijoje	21
1.2.4 Improvizacija dramos terapijoje	22
1.3. Improvizacija: ištakos, principai ir psichologinis poveikis	23
1.3.1 Improvizacijos ištakos ir pagrindiniai principai	23
1.3.2. Improvizacijos psichologinis poveikis	23
1.3.3. Socialinis kontekstas ir asmens pažinimas improvizacijoje	25
1.3.4. Improvizacija kaip atsakas neapibrėžtumui ir rizikai	25
<i>2. TYRIMO METODOLOGIJA</i>	27
2.1. Tyrimo metodologija	27
2.1.1. Tyrimo organizavimas ir imtis	27
2.1.2 Tyrimo etapai	28
2.1.3. Tyrimo duomenų rinkimo instrumentai	32
2.1.4. Tyrimo metodai	33
2.1.5. Tyrimo etika	36
2.2. Tyrimo rezultatų analizė	37
2.2.1. Savivertės pokyčių analizė	37
2.2.2. Pokyčių palyginimas tarp grupių	39

2.2.3. Demografinių veiksnių analizė	42
2.2.4. Dalyvių refleksijos ir tyrėjo pastebėjimai iš DT užsiėmimų	46
2.2.5. Rezultatų apibendrinimas	50
2.3. DISKUSIJA	50
2.3.1 Improvizacijos poveikis savivertei terapiniame kontekste	50
2.3.2. Neterapinės improvizacijos ribotumas: IMPRO grupės analizė.....	51
2.3.3. Skirtumai pagal asmeninius veiksnius: lytis, amžius, ankstesnė terapinė patirtis.....	52
3.3.4. Improvizacijos metodų pritaikomumas terapijoje	54
2.3.5. Tyrimo ribotumai.....	55
<i>IŠVADOS</i>	56
<i>REKOMENDACIJOS</i>	57
<i>LITERATŪROS SĄRAŠAS</i>	58
<i>PRIEDAI</i>	64

SANTRAUKA

Psichologinė gerovė vis dažniau įvardijama kaip svarbus veiksnys asmens emociniam atsparumui, savirealizacijai ir gyvenimo kokybei užtikrinti. Vienas iš svarbių jos komponentų – savivertė, kuri daro įtaką sprendimų priėmimui, santykiams ir bendram asmens funkcionavimui. Pastaruoju metu vis daugiau dėmesio skiriama netradicinėms psichikos sveikatos stiprinimo priemonėms. Viena iš jų – dramos terapija, kurioje taikomos improvizacinės technikos tampa vis aktualesniu metodu savęs pažinimo ir savivertės stiprinimo kontekste. Nepaisant to, improvizacijos taikymas terapinėje aplinkoje Lietuvoje iki šiol išlieka mažai tyrinėtas.

Tyrimo tikslas – ištirti suaugusiųjų savivertės pokyčius taikant improvizacines dramos terapijos technikas.

Tyrimo uždaviniai:

1. Apžvelgti teorinius savivertės, improvizacijos ir dramos terapijos sąsajų aspektus.
2. Įvertinti improvizacinių dramos terapijos technikų poveikį suaugusiųjų savivertei.
3. Įvertinti teatrinės improvizacijos (neterapinio pobūdžio) užsiėmimų poveikį suaugusiųjų savivertei.
4. Palyginti savivertės pokyčius tarp suaugusiųjų, dalyvaujančių dramos terapijos užsiėmimuose, taikant improvizacines technikas, ir dalyvaujančių teatrinės improvizacijos užsiėmimuose.

Tyrimo metodas: Buvo taikytas kiekybinis tyrimas, naudojant paralelinių grupių palyginimo metodą. Duomenys rinkti taikant Rosenbergo savivertės skalę prieš ir po 1-ojo, 5-ojo ir 10-ojo užsiėmimų. Statistinė analizė atlikta naudojant Microsoft Excel ir SPSS programas.

Tyrimo dalyvavo 37 suaugusieji, suskirstyti į tris grupes: dvi grupės lankė dramos terapijos užsiėmimus su improvizacinėmis technikomis, viena grupė – teatrinės improvizacijos (neterapinio pobūdžio) užsiėmimus.

Tyrimo rezultatai parodė, kad tiek dramos terapijos, tiek improvizacijos grupėse savivertės pokytis buvo statistiškai reikšmingas ir dramos terapijos grupėje pokytis buvo reikšmingai didesnis. Abi grupės patyrė reikšmingą bendrą savivertės padidėjimą, savivertės pokytis fiksuojamas dramos terapijos grupėje:

$t = -5.24, p < 0.001, d = 1.23$, o improvizacijos: $t = -3.35, p = 0.0035, d = 0.77$.

Nors demografiniai veiksniai neturėjo statistiškai reikšmingos įtakos, pastebėta, kad jaunesni ir terapinę patirtį turintys dalyviai dažniau pasižymėjo nuoseklesniu savivertės augimu. Taip pat fiksuota tendencija, kad moterų savivertės pokyčiai buvo pastovesni.

Išvados. Improvizacinės dramos terapijos technikos gali būti veiksminga priemonė suaugusiųjų savivertei stiprinti. Tyrimas atskleidė šių metodų potencialą ir aktualumą terapinėje praktikoje. Tyrimo rezultatai gali prisidėti prie dramos terapijos taikymo plėtros Lietuvoje ir paskatinti tolesnius kiekybinius tyrimus improvizacijos srityje.

Raktažodžiai: savivertė, dramos terapija, improvizacija, psichologinė gerovė, suaugusieji.

SUMMARY

Psychological well-being is increasingly recognized as a crucial factor in ensuring emotional resilience, self-realization, and overall quality of life. One of its key components is self-esteem, which influences decision-making, interpersonal relationships, and general functioning. In recent years, growing attention has been paid to non-traditional methods for enhancing mental health. One such method is drama therapy, where improvisational techniques are becoming increasingly relevant in the context of self-exploration and strengthening self-esteem. Nevertheless, the use of improvisation in therapeutic settings remains relatively unexplored in Lithuania.

Research aim: to examine changes in adult self-esteem through the application of improvisational drama therapy techniques.

Objectives:

1. To review theoretical aspects linking self-esteem, improvisation, and drama therapy.
2. To assess the impact of improvisational drama therapy techniques on adult self-esteem.
3. To evaluate the effect of theatrical improvisation (non-therapeutic) sessions on adult self-esteem.
4. To compare self-esteem changes between adults participating in drama therapy sessions using improvisational techniques and those attending theatrical improvisation sessions.

Methodology: a quantitative research approach was employed, using a parallel group comparison method. Data were collected using the Rosenberg Self-Esteem Scale before and after the 1st, 5th, and 10th sessions. Statistical analysis was conducted using Microsoft Excel and SPSS software.

The study involved 37 adults, divided into three groups: two groups attended drama therapy sessions with improvisational techniques, and one group participated in theatrical improvisation (non-therapeutic) sessions.

Results. The results of the study show that the change in self-esteem was statistically significant in both the drama therapy and improvisation groups, and the change was significantly greater in the drama therapy group. Both groups showed a significant overall increase in self-esteem, with self-esteem recorded in the drama therapy group: $t = -5.24$, $p < 0.001$, $d = 1.23$, and in the improvisation group: $t = -3.35$, $p = 0.0035$, $d = 0.77$. Although demographic factors did not have a statistically significant effect, it was observed that younger participants and those with more therapeutic experience more often showed more consistent growth in self-esteem. There was also a tendency for women's self-esteem changes to be more consistent.

Research findings: Improvisational drama therapy techniques can serve as an effective tool for enhancing adult self-esteem. The study highlights the potential and relevance of these methods in

contemporary therapeutic practice. The findings may contribute to the development of drama therapy applications in Lithuania and encourage further quantitative research in the field of improvisation.

Keywords: self-esteem, drama therapy, improvisation, psychological well-being, adults.

Terminų ir santrumpų žodynėlis

DT – dramos terapijos grupė.

IMPRO – teatrinė improvizacijos užsiėmimų grupė. Neterapinio pobūdžio improvizacijos užsiėmimai.

APA – Amerikos psichologų asociacija (American Psychological Association).

Adaptacinis humoras – pozityvus humoro stilius, padedantis palaikyti gerus santykius ir stiprinti savivertę.

Maladaptacinis humoras – žalingas humoro tipas (pvz., savęs žeminimas, sarkazmas), dažnai siejamas su žema saviverte.

Parsimonija (lot. *parsimonia* – taupumas) – mokslinis principas, kuris teigia, kad: geriausias paaiškinimas yra tas, kuris yra paprasčiausias.

Draminė realybė – tarpinė simbolinė erdvė tarp tikrovės ir fantazijos, kurioje saugiai tyrinėjami jausmai, vaidmenys ir situacijos.

Liminalumas – pereinamoji būseną tarp kasdienio „aš“ ir kūrybinio tyrinėjimo proceso, svarbi dramos terapijos kontekste.

Self-derogation – polinkis menkinti save, labiau būdingas moterims, vertinant neigiamai suformuluotus teiginius.

Self-enhancement – savęs stiprinimo tendencija, labiau būdinga vyrams, kai sutinkama su teigiamai suformuluotais teiginiais apie save.

Self-evaluation – savęs vertinimas. Subjektyvus požiūris į savo vertę, savybes ar kompetencijas, glaudžiai susijęs su saviverte.

IVADAS

Šiuolaikinis žmogus gyvena sparčiai besikeičiančioje visuomenėje, kurioje nuolat patiriami iššūkiai reikalauja lankstumo ir gebėjimo prisitaikyti. Psichinė sveikata daro įtaką santykiams, profesinei veiklai ir gyvenimo kokybei (Levickaitė, 2020). Vis dėlto dažnai formuojama nuostata, kad žmogaus vertė priklauso nuo pasiekimų, išvaizdos ar sėkmės – toks požiūris stiprina perfekcionizmą ir gali slopinti vidinį vertės jausmą (Neverauskas, 2018).

Savivertė – tai individo nuostata apie save, kiek jis jaučiasi vertingas ir priimtinas (Rosenberg, 1965). Nors ji formuojasi ankstyvoje vaikystėje, gyvenimo eigoje gali kisti dėl socialinės aplinkos, santykių ir asmeninių patirčių (Mruk, 2006). Suaugusiesiems savivertė tampa svarbi priimant sprendimus ir palaikant psichologinį atsparumą. Tyrimai rodo, kad aukštesnė savivertė siejama su didesniu pasitenkinimu gyvenimu ir mažesne depresijos bei nerimo tikimybe (Orth & Robins, 2014).

Pasak Mruk (2006), savivertė turi dvi pagrindines dimensijas – kompetenciją ir vertingumą. Jų disbalansas gali lemti vidinį diskomfortą net ir išoriškai sėkmingiems asmenims, todėl svarbu ne tik ugdyti gebėjimus, bet ir stiprinti pozityvų savęs vertinimą.

Dramos terapija, kaip viena iš meno terapijos formų, pasitelkia teatrines technikas ir simbolių raišką, padeda reflektuoti išgyvenimus bei stiprina savęs suvokimą. Tai kūrybinis procesas, leidžiantis eksperimentuoti su skirtingais vaidmenimis saugioje aplinkoje. Vienas reikšmingiausių metodų – improvizacija, kuri skatina spontaniškumą, emocinį lankstumą ir gebėjimą reaguoti į netikėtas situacijas (Jones, 2007).

Improvizacijos metu dalyviai veikia be išankstinio scenarijaus, todėl turi galimybę laisvai išreikšti save ir atrasti vidinius resursus. Pasak Emunah (1994), improvizacija stiprina pasitikėjimą savimi, ryšį su kitais ir autentiškumą. Tokia veikla padeda sumažinti savikritiką, ugdo socialinius įgūdžius ir gali padėti formuoti pozityvesnį savęs suvokimą – tai ypač aktualu suaugusiesiems, patiriantiems spaudimą dėl socialinių lūkesčių ir įsisenėjusių savęs vertinimo modelių.

Temos aktualumas

Pastaraisiais metais augantis dėmesys psichologinei gerovei skatina ieškoti ne tik tradicinių, bet ir kūrybinių, patyriminių metodų, tokių kaip menų terapija. Viena iš jų – dramos terapija – įgyja vis didesnį pripažinimą dirbant su įvairiomis klientų grupėmis. Nepaisant to, improvizacijos taikymas šioje srityje, kaip priemonė stiprinti savivertę, kol kas nėra plačiai tyrinėtas.

Temos ištirtumas

Tarptautinėje mokslinėje literatūroje vis plačiau analizuojamas dramos terapijos ir improvizacijos poveikis psichologinei gerovei, emociniam atsparumui ir savivertei. R. Emunah (1994) akcentuoja

improvizacijos svarbą terapiniame procese, pabrėždama jos gebėjimą skatinti spontaniškumą, pasitikėjimą savimi ir autentišką saviraišką. P. Jones (2007) pabrėžia, kad dramos terapijoje simbolinis vaidmenų kūrimas leidžia dalyviui tyrinėti save ir savo patirtis saugioje, kūrybinėje erdvėje. Improvizacija šiuo atveju tampa būdu, padedančiu stiprinti asmeninį identitetą ir emocinį sąmoningumą. Be to, Felsman ir kt.(2020) tyrimas rodo, kad improvizacijos patirtis skatina divergentinį mąstymą, didina neapibrėžtumo toleravimą ir emocinį gerbūvį – tai reikšmingi veiksniai, susiję su saviverte.

Nors šios temos tarptautiniu mastu sulaukia vis daugiau dėmesio, Lietuvoje improvizacijos taikymas dramos terapijos kontekste vis dar mažai tyrinėtas. Improvizacinių technikų poveikis suaugusiųjų savivertei yra viena iš tiriamų, bet dar neišsamiai atskleistų sričių.

Temos naujumas

Šio tyrimo naujumas atsiskleidžia tiek metodiniu, tiek praktiniu aspektu: kiekybiškai vertinami suaugusiųjų savivertės pokyčiai taikant improvizacines technikas dramos terapijoje, o rezultatai lyginami su teatrinės improvizacijos (neterapinio pobūdžio) grupe. Lietuvoje improvizacija iki šiol dažniau taikyta edukaciniame ar meniniame kontekste, o jos poveikio psichologiniams aspektams, ypač savivertei, tyrimų atlikta nedaug. Šio tyrimo rezultatai gali tapti naudingu indėliu plėtojant improvizacijos taikymo galimybes psichologinės gerovės srityje.

Tyrimo problema

Nepaisant augančio dėmesio menų terapijai ir improvizacijos praktikai, šios sąsajos iki šiol nėra plačiai išnagrinėtos kaip improvizacinės dramos terapijos technikos veikia suaugusiųjų savivertę. Nors improvizacija plačiai naudojama aktoriniuose ir edukaciniuose kontekstuose, jos taikymas terapiniame procese, ypač siekiant stiprinti savivertę, ištirta nedaug. Neaišku, ar šios technikos turi reikšmingą poveikį suaugusiųjų savivertei ir kuo jis skiriasi nuo teatrinės improvizacijos užsiėmimų be terapinio konteksto. Todėl kyla klausimas: kaip improvizacijos technikos, taikomos dramos terapijoje, daro įtaką suaugusiųjų savivertei ir ar jos gali būti veiksmingas būdas stiprinti pasitikėjimą savimi bei emocinį stabilumą?

Tyrimo objektas

Suaugusiųjų savivertės pokyčiai taikant improvizacines dramos terapijos technikas.

Tyrimo tikslas

Ištirti suaugusiųjų savivertės pokyčius taikant improvizacines dramos terapijos technikas.

Hipotezė

Suaugusiųjų, dalyvaujančių dramos terapijos užsiėmimuose, kuriuose taikomos improvizacinės technikos, savivertė reikšmingai padidėja, palyginti su suaugusiaisiais, lankančiais teatrinės improvizacijos (neterapinio pobūdžio) užsiėmimus.

Tyrimo uždaviniai

1. Apžvelgti teorinius savivertės, improvizacijos ir dramos terapijos sąsajų aspektus.
2. Įvertinti improvizacinių dramos terapijos technikų poveikį suaugusiųjų savivertei.
3. Įvertinti teatrinės improvizacijos (neterapinio pobūdžio) užsiėmimų poveikį suaugusiųjų savivertei.
4. Palyginti savivertės pokyčius tarp suaugusiųjų, dalyvaujančių dramos terapijos užsiėmimuose, taikant improvizacines technikas, ir dalyvaujančių teatrinės improvizacijos užsiėmimuose.

Tyrimo tipas:

Kiekybinis tyrimas, taikant paralelinių grupių palyginimo metodą.

Tyrimo metodai:

- Teorinė literatūros analizė
- Rosenbergo savivertės skalė
- Pusiaus struktūruotas interviu (temų išgryninimui)
- Statistinė analizė

Trumpas tyrimo aprašymas

Tyrimas atliktas Vilniuje 2025 m. sausio–balandžio mėn. Tyrime dalyvavo 37 suaugusieji, suskirstyti į tris grupes: dvi grupės dalyvavo dramos terapijos užsiėmimuose, kuriuose buvo taikomos improvizacinės technikos, o viena grupė – teatrinės improvizacijos (neterapinio pobūdžio) užsiėmimuose. Suaugusiųjų savivertė buvo vertinama taikant Rosenbergo skalę prieš ir po 1-ojo, 5-ojo ir 10-ojo užsiėmimų, siekiant įvertinti pokyčius tiek vienos sesijos metu, tiek viso proceso eigoje.

GDI įrankių naudojimas. Šiame baigiamajame darbe buvo naudotasi generatyvinio dirbtinio intelekto (GDI) įrankiu, siekiant padėti struktūruoti tekstą, analizuoti literatūros šaltinius, parengti tyrimo dokumentų formuluotes ir atlikti gramatikos bei kalbos redagavimą. GDI pagalba nebuvo naudojama kuriant originalius tyrimo duomenis ar atliekant statistinę analizę. Naudojimasis GDI buvo pagalbiniu pobūdžio ir susijęs tik su akademiniu rašymo kokybės gerinimu.

1. SUAUGUSIŲJŲ SAVIVERTĖS SAMPRATA IR STIPRINIMO GALIMYBĖS IMPROVIZACIJOS BEI DRAMOS TERAPIJOS KONTEKSTE

1.1. Suaugusiųjų savivertės samprata: teoriniai pagrindai ir formavimosi veiksniai

1.1.1. Savivertės ir savigarbos samprata: terminologija ir skirtumai

Lietuvos Respublikos terminų bankas pateikia tris susijusius apibrėžimus apibūdinančius savivertę. Vienas jų - adekvati savivertė, t.y., savęs vertinimas, kai žmogaus pretenzijos atitinka jo galimybes, kai nėra atotrūkio tarp realiojo ir idealiojo Aš“(Valstybinė lietuvių kalbos komisija, n.d.). Kitas savivertės apibūdinimas skamba taip: „individo savęs paties, savo galimybių, gebėjimų, savybių, veiklos rezultatų ir vietos tarp kitų žmonių vertinimas“(Valstybinė lietuvių kalbos komisija, n.d.). Trečiasis savivertės apibrėžimas yra labiau iš psichologinės prizmės, t.y., savivertė apima savigarbą ir turi didelės įtakos asmenybės raidai. Nuo savivertės priklauso žmogaus savikritiškumas, reiklumas sau, požiūris į savo nesėkmes ir pasiekimus, santykiai su kitais“(Valstybinė lietuvių kalbos komisija, n.d.). Atkreipus dėmesį į būtent psichologinį terminą, šalia savivertės aprašymo, atsiranda ir savigarba. Daugumoje anglų kalbos straipsnių daugiau nuskamba būtent žodis savigarba (*ang. self-esteem*). Remiantis Oksfordo anglų kalbos žodynu, savivertei siūlomas *self-esteem* terminas, kuris reiškia „gerą nuomonę apie save; aukštą savigarbą; pasitikėjimas savo verte ar sugebėjimais“(“Oxford English Dictionary” n.d.). Taip pat: savo paties vertinimas ar įvertinimas. Ieškant savigarbos vertimo dažnai iškyla tas pats *self-esteem*, arba *self-evaluation* terminas, nors žodynas siūlo tikslesnį apibrėžimą. Savigarba (*self-respect*), t.y., pagarba sau; deramai atsižvelgiant į savo orumą ir sąžiningumą; pasitikėjimas savo verte“(“Oxford English Dictionary” n.d.). Psichologinėje literatūroje dažnai aptinkami terminai „savivertė“ (*self-esteem*) ir „savigarba“ (*self-respect*) kartais vartojami sinonimiškai, tačiau jų reikšmės iš tiesų skiriasi. Abu jie susiję su asmens santykiu su savimi, tačiau apima skirtingus aspektus.

Nors filosofas, istorikas ir psichologas James(1890) daugiausia kalbėjo apie savivertę (*self-esteem*), jis taip pat skyrė dėmesio savigarbai (*self-respect*). Jis teigė, kad savigarba kyla ne tik iš sėkmės ir pasiekimų, bet ir iš moralinių vertybių laikymosi. Tai reiškia, kad net jei žmogus nepasiekia visuomenėje vertinamų tikslų, jis gali jausti pagarbą sau, jei gyvena pagal savo moralinius principus(James, 1890). Ji artimesnė vertybiniam savęs vertinimui – tai gebėjimas laikytis savo principų, išlikti ištikimam sau ir elgtis taip, kad galėtų save gerbti. Savigarba reiškia asmens vidinį orumą, savęs kaip žmogaus, turinčio teisę į pagarbą, suvokimą. O Savivertė apibūdina kaip bendrą asmeninį požiūrį, ar žmogus jaučiasi svarbus, vertingas ir tinkamas. Ji susijusi su emociniu savęs priėmimu, pasitikėjimu

savimi ir bendrai pozityviu savęs suvokimu (Zeigler-Hill, 2013). Remiantis šiuolaikiniu požiūriu, savivertė siejama ne tik su vidiniu vertės jausmu, bet ir su socialiniu statusu bei kitų pripažinimu, o tai yra svarbi prisitaikymo strategija evoliuciniu požiūriu (Kenrick et al., 2010). Tai viena dažniausiai psichologiniuose tyrimuose naudojamų sąvokų, kurios matavimui dažnai taikoma M. Rosenbergo savivertės skalė (Rosenberg, 1965a). Tad savivertė labiau apibūdina, kaip žmogus jaučiasi apie save, o savigarbą – ar žmogus gerbia save už savo sprendimus ir veiksmus.

1.1.2. Savivertė psichologijos teorijose ir ją lemiantys veiksniai

Vienas žymiausių humanistinės psichologijos atstovų Maslow (1943) pateikęs poreikių hierarchijos teoriją, dažnai vadinama Maslow piramide, apibūdina skirtingus žmogaus poreikių lygmenis. Remdamasis ilgalaikiais klinikiniais stebėjimais ir pacientų tyrimais, Maslow (1943) išskyrė penkis asmenybės poreikių lygmenis (Fiziologiniai poreikiai, saugumo poreikiai, meilės ir priklausymo poreikiai, savigarbos ir pagarbos poreikiai, savirealizacijos poreikis) (Čiužas, 2021). Maslow hierarchijoje ketvirtasis poreikių lygis – pagarbos ar savigarbos poreikiai – apima tiek vidinį savęs vertinimą, tiek išorinį pripažinimą. Šis lygis glaudžiai susijęs su saviverte, nes būtent asmeninis pasitikėjimas savimi bei kitų pagarba padeda žmogui jaustis vertingu ir reikšmingu (Kenrick et al., 2010). Maslow (1943) teigė, kad nepatenkinti poreikiai skatina žmogų veikti, o patenkinus vieno lygmens poreikius, atsiranda aukštesnio lygio poreikiai. Sveika savigarbą, kuri randasi ketvirtajame hierarchijos lygyje, yra pagrindinis dėmuo, lemiantis mūsų fizinę, psichinę, ir dvasinę gerovę. Be stiprios savigarbos daugeliui teigiamų savybių išsiskleisti yra neįmanoma. Tai rodo, kad savigarbą yra esminis elementas asmeniniam augimui ir pasiekimams (Maslow, 1943).

Nathaniel Branden, laikomas vienas iš savivertės tyrimų pradininkų, kuris įtvirtino savivertės svarbą psichologijoje, švietime, versle ir kasdieniniame gyvenime. Savo knyge *The Six Pillars of Self-Esteem* (Branden, 1995) jis pratesė Maslow (1943) mintį apie savigarbos svarbą, kad tai esminis žmogaus poreikis ir yra panašus į kalciją: „nors jos trūkumas nėra mirtinas kaip maisto ar vandens stoka, jis smarkiai veikia mūsų gebėjimą veikti, augti ir išlikti psichologiškai stipriems“ (Branden, 1995, p. 17). Be pakankamos savigarbos sutrinka asmenybės vystymasis ir gyvenimo kokybė. James (1890) teigė, kad savivertė formuojasi remiantis sukaupta patirtimi, kai atlikti veiksmai pranoksta iš anksto turėtus lūkesčius. Taip suformavo esminę taisyklę, jog savivertė = sėkmė/pretenzija, arba dar kitaip siekis (James, 1890, p. 689).

Besikeičiantys poreikiai daro įtaką savivertei. James (1890) pastebėjo, o vėliau dauguma psichologų kaip (MacKinnon, 2015), (McKay & Fanning, 2000), (Brown & Marshall, 2002), (Zeigler-Hill, 2013) tai paatrina, kad savivertė yra dinamiška ir gali kisti priklausomai nuo mūsų išorinių bei

vidinių veiksmų ir gyvenimo patirčių. Savivertė priklauso nuo pasiekimų ir lūkesčių santykio. Tai reiškia, kad jei pasiekimai viršija susikurtus lūkesčius – savivertė didėja. Kai žmogus pasiekia tikslą arba viršija lūkesčius, smegenyse išsiskiria dopaminas – neuromediatorius, susijęs su motyvacija, mokymusi ir malonumo pojūčiu. Dopamino sistema ne tik reaguoja į atlygį, bet ir stiprina norą kartoti veiksmus, kurie buvo susiję su teigiamais išgyvenimais (Rubin & Berntsen, 1998). Tokiu būdu formuojasi įpročiai, stiprėja pasitikėjimas savimi ir siekis toliau augti. Ir atvirkščiai, jei lūkesčiai aukštesni už mūsų pasiekimus – savivertė mažėja. Jei žmogus nuolat patiria nesėkmes arba jam nepavyksta patvirtinti savo identiteto, savivertė pradeda mažėti (Cast & Burke, 2002).

Apibendrinant galima teigti, kad savivertė nėra pastovi – ji kinta kartu su mūsų gyvenimo patirtimis, poreikiais ir siekiais. Kadangi žmogus nuolat kažko siekia, natūralu, kad savivertė svyruoja priklausomai nuo to, kaip jam sekasi tuos siekius įgyvendinti.

Savivertės išoriniai ir vidiniai veiksniai

Jei žmogus nuolat elgiasi priešingai savo vertybėms, norams ar ignoruoja savo poreikius, jo savivertė gali sumažėti. Nathaniel Branden knygos *Honoring the Self: Self-Esteem and Personal Transformation* (Branden, 1985) skyriuje „racionalus egoizmas“ pateikia pagrindines dorybes, kurios reikalingos racionaliam egoizmui suvokti, kas yra sveikos savivertės pagrindas. (Nepriklausomybė, sąžiningumas, teisingumas, produktyvumas, išdidumas (kaip dorybė, o ne kaip emocija)). Asmeninės etikos svarba yra: „etikos tikslas yra ne peržengti egoizmą, o nustatyti priemones, kuriomis egoizmas yra optimaliai įgyvendinamas“ (Branden, 1985, p. 215).

Remiamasi Coopersmitho ir Harter teorijomis, kurios teigia, kad savivertė kyla iš žmogaus įsitikinimų apie savo vertę ir kompetenciją (Plummer, 2007). Savivertė nėra išorinė, ji kyla iš žmogaus vidaus, taip teigia. Nors išoriniai veiksniai gali daryti poveikį/turėti įtakos, tikrasis savivertės pagrindas yra tai, kaip žmogus vertina savo pačio sąmoningumą, sprendimus ir gebėjimą gyventi pagal savo vertybes (Branden, 1985).

Tuo tarpu MacKinon (2015) teigimu, savivertė nėra vien tik vidinis jausmas, bet ir socialinis konstruktas, kuris formuojasi per dvi pagrindines dimensijas:

1. Išorinis patvirtinimas (socialinis pripažinimas). Žmogaus savivertė taip pat priklauso nuo to, kaip ji vertina kiti. Socialiniai santykiai, šeimos palaikymas, bendraamžių ar visuomenės suteikiamas pripažinimas lemia, ar žmogus jaučiasi vertingas.

- Jei žmogus dažnai gauna teigiamą grįžtamąjį ryšį, patiria pagarbą ir pripažinimą, jo savivertė auga.
- Jei jis susiduria su kritika, atstūmimu ar ignoravimu, savivertė gali mažėti.

- Ypač svarbus vaidmuo tenka vaikystės patirtims – tėvų, mokytojų ar artimos aplinkos siunčiamos žinutės gali ilginiui tapti žmogaus vidinio savęs vertinimo pagrindu.
2. Vidinės kompetencijos -savo veiksmingumas. (Bandura, 1997)šį reiškinį apibrėžia kaip saviveiksmingumą (angl. *self-efficacy*) – įsitikinimą, kad žmogus pajėgus veikti tikslingai ir veiksmingai kontroliuoti savo elgesį, reaguodamas į gyvenimo situacijas. Savivertė formuojasi ir stiprėja tuomet, kai asmuo patiria sėkmę, įveikia sunkumus bei įsitikina savo galimybėmis veikti efektyviai.
- Kai žmogus įveikia iššūkius, pasiekia užsibrėžtus tikslus ar pajunta savo veiksmų efektyvumą, jo savivertė kyla.
 - Šis aspektas yra glaudžiai susijęs su savarankiškumo jausmu ir gebėjimu prisiimti atsakomybę už savo gyvenimą.

Apibendrinant galima teigti, kad savivertė nėra vien tik kintama, nuo aplinkybių priklausoma būseną – reikšmingą jos dalį lemia stabilūs asmenybės bruožai. (Steiger et al., 2014)tyrimo duomenimis, apie 70–85 % savivertės pokyčių gali būti paaiškinami kaip ilgalaikės individualios savybės, o likusi dalis – situaciniais, išorinės aplinkos nulemtais veiksniais. Tai reiškia, kad nors savivertė gali kisti priklausomai nuo gyvenimo įvykių ar konteksto, pagrindinis jos raidos pamatas vis dėlto glūdi asmenybės struktūroje.

1.1.3. Savivertės rūšys

Sunku būtų įsivaizduoti, kad žmogus jaustųsi savimi pasitikintis absoliučiai visose srytise, skamba kiek utopiškai. Kai kurie įsitikinimai susiformavo dar vaikystėje, kas taip pat daro įtaką mūsų savivertei. McKay ir Fanning(2000) išskyrė kelis savivertės tipus kaip *situacinę* savivertę, kai galima jaustis užtikrintu vienoje srityje (pvz., profesinėje), bet nepasitikėti savimi kitose (pvz., asmeniniuose santykiuose). Ir *charakterologinę* savivertę: tai susiformavusi įsitikinimų sistema kurią norint keisti, reikia pasitelkti ilgalaikį savęs pažinimą ir terapiją. Tai taip pat gali veikti kaip anksčiau sukaupta savivertės „resursų rezervuaras“, kuris apsaugo nuo emocinės krizės. Panašiomis įžvalgomis dalinasi Steiger ir kt.(2014) tik charakterologinę savivertę jie pavadino *globalia saviverte*, savęs vertinimas bendrai ir ar aš esu vertingas. O situacinę savivertę jie įvardino kaip *specifinę* arba *sritinę*, tai savęs vertinimas konkrečioje srityje.

Žemos savivertės žmonės nepasitiki savimi ir savo galimybėmis, jaučiasi nekompetentingi, dažnai skundžiasi bloga savijauta ir yra pernelyg jautrūs. Tokios savęs vertinimo problemos gali neigiamai paveikti asmeninius ir profesinius santykius (Bandura, 1997). Tuo tarpu *aukšta savivertė* siejama su didesniu žmogaus pasitenkinimu asmeniniu gyvenimu. Aukšta ukšta savivertė turi įtakos fizinei ir psichologinei gerovei, tarpasmeniniams santykiams, streso valdymui, gebėjimui konstruktyviai spręsti problemas, išsilavinimui(Pérez-Fuentes ir kt., 2019). Orth ir Robins(2014) teigia, kad aukštesnės

savivertės žmonės mažiau linkę į depresiją ar nerimą, taip pat patikslina, kad žmonės jaunystėje turintys aukštą savivertę, geba ją išlaikyti ir suaugus, jiems yra lengviau susirasti geresnį darbą. Savivertė nėra tik aukštų pasiekimų atspindys, savivertė yra jų priežastis.

Pernelyg aukšta savivertė: rizikos ir ribos

Nors aukšta savivertė dažnai laikoma teigiamu asmenybės bruožu, kai kuriais atvejais ji gali turėti ir neigiamų padarinių. Psichologinėje literatūroje išskiriama vadinamoji „gynybinė savivertė“ (*defensive self-esteem*), kai aukšta savivertė nėra stabili ir remiasi labiau apsauginiais mechanizmais nei realiais pasiekimais ar vidiniu saugumu (Kernis & Goldman, 2003). Tokiu atveju savivertė tampa trapi, o jos palaikymas reikalauja nuolatinio išorinio patvirtinimo. Žmonės, turintys pernelyg–aukštą ar nestabilią savivertę, dažnai pasižymi mažu tolerancijos lygiu kritikai – jie gali reaguoti perdėtai, agresyviai ar neadekvačiai, taip pat gali prarasti ir kontrolę (Baumeister ir kt., 1993). Taip pat pastebima, kad tokie asmenys dažniau patiria sunkumų tarpasmeniniuose santykiuose. Narcisistinis elgesys, kuris gali būti susijęs su perdėta saviverte, dažnai lemia empatijos stoką, manipuliatyvų bendravimą, padidėjusį konfliktų skaičių (Morf ir Rhodewalt, 2001). Be to, pernelyg aukšta, tačiau nestabili savivertė gali stabdyti asmeninį augimą ir mokymąsi, nes tokiu atveju individas dažnai vengia pripažinti savo klaidas, negeba atvirai reflektuoti apie savo silpnąsias vietas, o tai riboja gebėjimą konstruktyviai priimti grįžtamąjį ryšį, kurti ryšį ir kryptingai siekti asmeninio tobulėjimo (Baumeister et al., 1993).

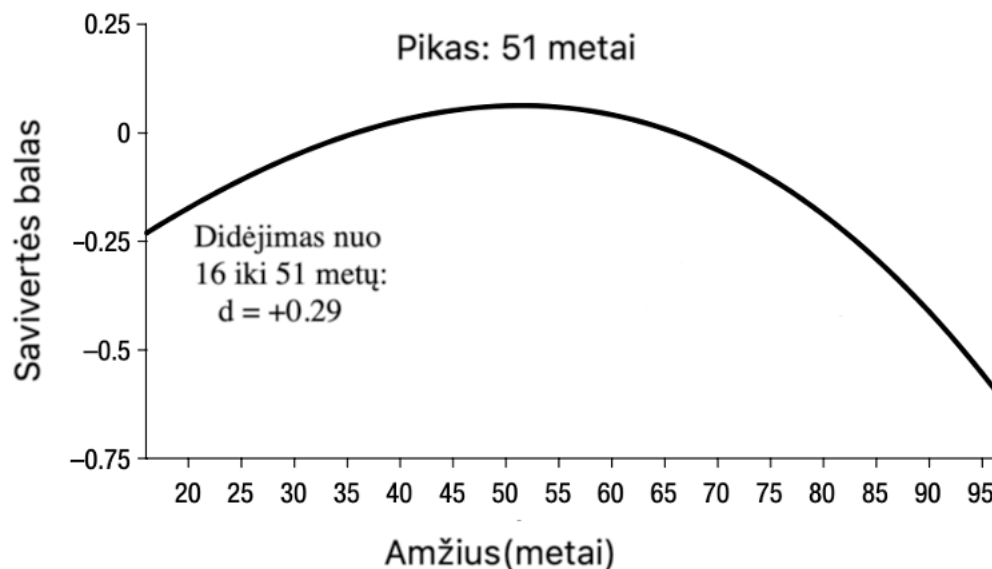
Šis požiūris iliustruoja, kad savivertės kokybė – jos stabilumas, pagrįstumas ir autentiškumas – yra svarbesnė nei vien jos lygis. Todėl svarbu ugdyti sveiką, lankstų požiūrį į save, o ne siekti perdėto pasitikėjimo savimi, kuris gali būti paviršutiniškas ar trapus.

1.1.4. Veiksniai, darantys įtaką savivertei

Remiantis Orth ir Robins (2014) tyrimu, paauglystės laikotarpiui būdingas žemesnis savivertės lygis, kuris laikomas natūralia raidos dalimi. Nuo paauglystės savivertė palaipsniui didėja ir aukščiausią tašką pasiekia vidutiniame amžiuje (apie 50–60 metus). Vėliau, senatvėje, ji pradeda mažėti, o šis mažėjimas su amžiumi dar labiau spartėja. Ši raidos trajektorija aiškiai atsispindi ir pateiktoje diagramoje. Adaptuota pagal Orth ir Robins (2014).

Paveikslas nr. 1

Savivertės raida pagal amžių



Tiriant savivertės raidą viso gyvenimo laikotarpiu, nustatyta, kad paauglystėje žemesnė savivertė gali būti svarbus rizikos veiksnys, susijęs su padidėjusia depresijos tikimybe vėlesniais gyvenimo etapais. Tyrimai rodo, kad asmenys, kurių savivertė paauglystėje buvo menka, dažniau patiria emocinių sunkumų suaugus, įskaitant depresinius epizodus, sumažėjusį psichologinį atsparumą ir prastesnę emocinę savijautą(Steiger ir kt., 2014).

Kaniušonytė(2017) savo disertacijoje pabrėžia, kad vaikų ir paauglių savivertei reikšmingos įtakos turi ne tik konkretūs tėvų elgesio tipai, bet ir bendras santykis su tėvais bei jų taikytas auklėjimo stilius.

- *Autonomiškai palaikantis*, tai tėvų elgesys, kuris yra vienas iš kertinių veiksnių: „užtikrinančių paauglių gerovę, sėkmingą emocinį ir kognityvinį vystymąsi bei prisitaikymą. Tuo pačiu, autonomiją palaikantis elgesys veikia kaip apsauginis veiksnys, mažinantis emocijų ir elgesio sunkumų pasireiškimą bei rizikingą, sveikatai žalingą elgesį”(Kaniušonytė, 2017, p. 25).
- *Elgesio kontrolė*, tai auklėjimo metodas, kuris remiasi aiškiomis taisyklėmis, ribomis, kas skatina vaikų savidiscipliną ir atsakomybę. Tai turi įtakos vaikų geresnei savireguliacijai ir socialinei adaptacijai. Tinkamos elgesio kontrolės nebuvimas gali turėti įtakos depresijai ir žemai savivertei(Aunola ir kt., 2013).
- *Psichologinė kontrolė*, tai auklėjimo elgesys, kuris veikia vaikų mintis, jausmus. Taikomas manipuliacinis auklėjimo būdas, kaip kaltės jausmo sukėlimas, gėdos, meilės trūkumas. Psichologiškai kontroliuojantis tėvai gali mažinti vaikų savivertę, nes jie jaučiasi labiau nuo jų priklausomi, kas sukelia emocinio reguliavimo problemas, socialinius sunkumus ir nesaugų prisirišimą(Soenens ir Vansteenkiste, 2010).

Savo knygoje *Healing Your Emotional Self*(Engel, 2006) patikslino, kad dažnai tėvų psichologinė kontrolė gali vykti ir nesąmoningai, arba be tiesioginės intencijos, kartais priskiriamos ir psichologinės prievartos kategorijai. Engel (2006) išskyrė penkias pagrindines elgesio formas, kurios priskiriamos psichologinės prievartos kategorijai (atstūmimas, izoliacija, terorizavimas, ignoravimas ir žalingas elgesys, skatinantis klaidingas vaiko vertybes). Pasak autorės, šios elgesio formos daro ilgalaikį poveikį vaiko emociniam pasauliui, savęs suvokimui ir savivertei. Tokie santykiai su tėvais gali lemti gilų vidinį nesaugumą, nuolatinį savęs kritikavimą bei kliūtis kuriant sveikus ryšius su kitais žmonėmis suaugus. Tokio pobūdžio patirtys vaikystėje gali sutrikdyti sveikos savivertės formavimąsi ir sukelti ilgalaikių vidinių konfliktų. Vis dėlto asmens savivertė nėra visiškai determinuota ankstyvųjų patirčių – ją galima keisti sąmoningomis pastangomis. James(1890) šį požiūrį išplėtojo teigdamas, kad žmonės gali sąmoningai nuspręsti, kas jiems yra svarbu, ir tokiu būdu reguliuoti savo savivertę. Jis siūlė tris būdus, kaip tai galima padaryti:

1. **Didinti pasiekimus** – daugiau dirbti, mokytis ir siekti geresnių rezultatų.
2. **Mažinti nerealius lūkesčius** – priimti save tokį, koks esi, ir mažiau lyginti su kitais.
3. **Keisti savivertės šaltinius** – jei tam tikra gyvenimo sritis sukelia mažą savivertę, žmogus gali susikoncentruoti į kitas sritis, kuriose jaučiasi stipresnis. (James, 1890).

Savivertės ir humoro sąsajos

Savivertės sąsajas su naudojamu humoro stiliumi pastebėjo Ozyesil(2012). Savo tyrime ji atskleidė, kad žmonės su aukštesne saviverte, labiau linkę naudoti *adaptaciniu* humoru, tai:

- Afiliatyvus- draugiškas, socialiai orientuotas humoras.
- Save stiprinantis humoras.

Tuo tarpu žmonės su žemesne saviverte labiau linkę naudotis *maladaptaciniu* humoru, tai:

- Agresyvus - kitus žeidžiantis, sarkastiškas humoras.
- Save žeminantis humoras.

Toks humoro vartojimas gali atspindėti giluminį nesaugumo jausmą bei poreikį kompensuoti menką savivertę, ypač kai humoras nukreiptas į save ar kitus destruktviu būdu. Tai leidžia suprasti, kad savivertė susijusi ne tik su tuo, kaip žmogus vertina save, bet ir su tuo, kaip jis reiškia save socialinėse situacijose.

Apibendrinant, galima teigti, kad savęs vertinimas grindžiamas vidiniu savęs priėmimu, kuris išlieka nepaisant asmeninių trūkumų, klaidų ar ribotumų. Jam įtakos turi ne tik individualios mintys apie save, bet ir kitų žmonių elgesys bei kuriami tarpasmeniniai santykiai. Meilė sau šiame kontekste

suprantama kaip gebėjimas išlaikyti teigiamą požiūrį į save net sudėtingose situacijose, nepriklausomai nuo išorinių vertinimų(El-Daw & Hammoud, 2015).

1.2. Dramos terapija: teoriniai pagrindai, metodai ir taikymas

1.2.1. Dramos terapijos apibrėžimas ir pagrindiniai principai

Dramos terapija yra kūrybinė terapijos forma, kuri remiasi vaizduote ir leidžia klientams tyrinėti savo tapatybę, socialinius vaidmenis ir santykius per simbolius ir istorijas. Ji suvokiama kaip priemonė stiprinti individualią psichologinę sveikatą ir kaip socialinis veiksmas, siekiantis atpažinti vidinius prieštaravimus, psichologinę įtampą, skatinant teisingesnes tarpusavio sąveikas(Sweeney, 2023). Dramos terapija taip pat remiasi vaidmens teorija, kurią apibrėžia(R. Landy, 1994) teigdamas, kad žmogaus psichinė sveikata priklauso nuo gebėjimo lanksčiai judėti tarp įvairių gyvenimo vaidmenų ir integruoti skirtingus asmenybės aspektus. Taigi, dramos terapija tampa priemone apdoroti emocinius išgyvenimus, skatinti kūrybinį problemų sprendimą ir asmenybės augimą.

Dramos terapija, kaip daugiadisciplininė praktika, sujungia teatro meną, simbolinius veiksmus ir terapinius procesus. Pagrindinis jos tikslas – padėti žmonėms įsisąmoninti sunkias emocijas ir atrasti naujus būdus save suprasti per kūrybinį veiksmą. Pavyzdžiui, Jennings ir kt.(2005) išskiria kelis svarbius dramos terapijos modelius, tokius kaip teatro modelis, vaidmens teorijos modelis ir terapinio žaidimo modelis, kurie leidžia įvairių tipų klientams geriau suvokti savo tapatybę ir santykius su pasauliu. Kitas svarbus aspektas – dramos terapijos kūrybinis potencialas, kuris, pasak Jones(2007), apima vaidmenų žaidimą, žaidimus, projekciją, empatiją ir įkūnijimą kaip priemonės emociniam ir asmeniniam pokyčiui. Panašiai teigia ir Morris(2018), kad improvizacija ir kūrybinė refleksija suteikia galimybę klientams saugiai tyrinėti įvairius tapatybės aspektus, emocinius konfliktus ir gyvenimo dilemas.

Dramos terapija kaip katalizatorius ir jos taikymas

Dramos terapija literatūroje dažnai įvardijama kaip svarbus pokyčio inicijavimo veiksnys, kuris gali padėti klientui pereiti iš pasyvaus, problemų paveikto vaidmens į aktyvesnį, konstruktyvų ir sveikesnį santykį su savimi ir aplinka. Weber ir Haen(2005) įvardija dramos terapijos vaidmenį kaip katalizatoriaus. Jie nurodo, kad dramos terapija ne tik skatina viltį ir psichologinį gydymą, bet ir atveria galimybes klientams pasinaudoti kitomis terapinėmis kryptimis, taip pat padeda klientams atsisakyti paciento vaidmens ir įsisavinti stabilesnius ir sveikesnius vaidmenis, kurie atitinka jų gyvenimo tikslus ir aplinką. Vaidmuo ir istorija veikia kaip tarpininkai tarp žmogaus ir jo patirčių, sukuriant saugų atstumą, kuris leidžia tyrinėti sudėtingas emocijas, traumines patirtis ir tapatybės aspektus be psichologinio pavojaus. Šis distancijos kūrimas būtinas, kad klientas galėtų reflektuoti apie savo veiksmus ir emocijas, o ne tiesiog juos išgyventi impulsyviai. Dramos terapija remiasi gebėjimu veikti ir reflektuoti, leidžiančiu

aktyviai transformuoti asmenines patirtis per kūrybinį procesą. Dramos terapijos erdvė nėra pasyvus fonas, bet aktyvus terapinio proceso komponentas. Erdvės dizainas, simboliniai ritualai ir liminalios vietos suteikia klientams galimybę atsiriboti nuo kasdienybės ir atsiverti kūrybiniam savęs pažinimui (R. Landy, 1994). Liminalumas dramos terapijos erdvėje leidžia dalyviams pereiti į kūrybinį nežinomybės lauką, skatindamas asmeninius pokyčius ir refleksiją. Liminalumas – tai pereinamoji, tarpinė būseną tarp senos tapatybės ir dar nesusiformavusios naujos. Būtent ši tarpinė būseną sukuria galimybę laikinai atsiriboti nuo kasdienės savivokos ir įprastų vaidmenų, kad būtų galima eksperimentuoti su naujais elgesio modeliais, emociniais atsakymais ar tapatybės aspektais be tiesioginių pasekmių realiame gyvenime (Sweeney, 2023).

1.2.2. Dramos terapijos procesai ir metodai

Vienas iš esminių dramos terapijos elementų yra vaidmenų žaidimas. Moreno (1934) išskėlė svarbią idėją, kad žmogus niekada neegzistuoja izoliuotai – jis visada yra susijęs su kitais žmonėmis, kurie sudaro „socialinį atomą“. Jei šie ryšiai yra nutrūkę, dramos terapija padeda juos atkurti, suteikdama klientams galimybę vaidmenų žaidimo metu atkurti ryšius ir geriau suprasti kitų perspektyvas. Moreno (1934) pabrėžia, kad vaidmenų žaidimas suteikia galimybę tirti sudėtingas emocijas ir gyvenimo dilemas, tuo pačiu metu užtikrinant saugumą ir distanciją nuo realaus gyvenimo problemų.

Dramos terapijos sesija struktūrizuojama per penkis etapus: apsilimą, įsiregistravimą, pagrindinę veiklą, išsiregistravimą ir refleksiją (Jones, 2007). Apsilimas padeda sukurti saugią aplinką ir paruošti kūrybiniam darbui. Įsiregistravimas leidžia klientams įžengti į vaidmenis, o pagrindinė veikla leidžia reflektuoti vidinius konfliktus. Galiausiai išsiregistravimas suteikia galimybę grįžti į įprastą tapatybę, o refleksija užtikrina saugų terapinio proceso užbaigimą. Emunah (2014) pateikia penkių fazių modelį, kuriame kūrybiškumas ir improvizacija vaidina svarbų vaidmenį. Pirmoje fazėje akcentuojama žaislingumas ir improvizacija, padedantys sustiprinti pasitikėjimą. Kitos fazės leidžia klientams kurti personažus, apdoroti vidinius konfliktus ir išreikšti pagrindines gyvenimo temas, kol paskutinėje fazėje vyksta dramatiškas ritualas, integruojantis pokyčius. Blaim (2018) papildomai prisideda prie terapinio proceso, pritaikęs „Drama Spiral“ modelį, padėdamas reguliuoti emocinį atstumą ir užtikrinti saugų procesą. Jis derina kūrybinę laisvę ir etines ribas, leidžiant klientams saugiai gilintis į savo patirtis ir integruoti jas terapiniame kontekste.

Vaidmenų kūrimas, žaidimas ir jų reflektavimas dramos terapijoje padeda reguliuoti emocinį atstumą, giliau suprasti save per simbolius, bei sąveiką. Šį požiūrį galima papildyti analitinės psichologijos perspektyva. Jung (1966) teorija „persona“ – socialinis veidas, kurį individas dėvi siekdamas atitikti aplinkos lūkesčius – padeda geriau suvokti vaidmenų dinamiką terapiniame procese. Jungas pabrėžia, kad žmogus „dėvi“ personą, kad atitiktų visuomenės lūkesčius ir atliktų socialinius

vaidmenis. Nors Jungo teorija nėra tiesiogiai susijusi su dramos terapija, ji papildomai paaiškina vaidmenų žaidimo svarbą, nes leidžia klientams geriau suprasti savo socialinius vaidmenis ir jų santykį su vidiniais ir išoriniais pasauliais. Tai suteikia galimybę giliau pažinti save ir pasiekti terapinį augimą, nes vaidmenų žaidimas sukuria saugią distanciją, leidžiančią reflektuoti apie savo emocijas ir patirtis.

Draminė realybė

Draminę realybę Jennings(1995) apibrėžia kaip simbolinę erdvę tarp fantazijos ir realybės, kurioje klientai gali saugiai tyrinėti jausmus, santykius ir patirtis be tiesioginių pasekmių. Ši erdvė leidžia derinti vidinį pasaulį su išorine realybe per veiksmą, taip išreiškiant ir transformuojant vidines problemas. Draminė realybė tampa terapiniu mechanizmu ir saugia aplinka, kurioje galima ištirti sunkias situacijas, kurios realiaame pasaulyje būtų pernelyg skausmingos, o gal ir nerealios. Draminė realybė sukuria tarpinę erdvę tarp vidinio pasaulio ir išorinės realybės, kuri tampa terapinio proceso pagrindu, skatindama klientą atvirai tyrinėti savo emocijas ir santykius. Vaikai, susidūrę su fiziniais apribojimais ar emociniais sunkumais, gali šioje erdvėje, naudodami improvizaciją, „išmokti skristi“, net jei fiziškai negali bėgti, taip simboliškai įveikdami ribas ir stiprindami vidinį pasitikėjimą bei emocinį atsparumą(Bouzoukis, 2001).

1.2.3. Terapeuto vaidmuo dramos terapijoje

Dramos terapijoje terapeuto vaidmuo veikia kaip tarpininkas tarp kliento vidinio pasaulio ir draminės realybės. Terapeutas padeda klientui palaikydamas aiškias ribas tarp vaidmens ir tikrovės, taip užtikrindamas emocinį saugumą. Kaip teigia Jennings ir kt.(2005):„užduotis nėra vesti klientą, bet palydėti: stebėti procesą, prireikus dalyvauti kaip partneriui, bet vengti primesti savo interpretacijas“. Tai leidžia klientui atrasti prasmę per veiksmą ir patirtį. Terapeutas padeda integruoti išgyvenimus į realų gyvenimą ir stiprina vidinį nuoseklumą, tuo pačiu veikiant kaip saugios erdvės kūrėjas. Jo užduotis nėra kurti istoriją, tačiau jis veikia kaip vertėjas, padedantis klientui išreikšti savo vidinį pasaulį simbolių kalba, stebėdamas ir atspindėdamas procesą, skatindamas emocinį suvokimą(Bouzoukis, 2001).

Improvizacija terapijoje suteikia kūrybinę laisvę ir terapeutas čia veikia kaip „saugios erdvės“ kūrėjas, nekuriant scenarijaus, bet palaikant spontanišką raišką ir stebint kliento vidines transformacijas(Casson, 2004). Terapeutas turi išlaikyti pusiausvyrą tarp struktūros kūrimo ir jautraus reagavimo į kliento iniciatyvas. Tai nėra vadovavimas, o nuolatinis dialogas, atsižvelgiant į kliento poreikius. Svarbiausios terapeuto savybės – estetiškas jautrumas, lankstumas ir empatija, padedantys plėtoti vaidmenų lankstumą ir integruoti emocinius pokyčius(Emunah, 2014). Dirbant su traumomis, kaip pabrėžia Leveton(2010) terapeutas turi gebėti deeskaluoti stiprias emocijas ir sukurti saugią erdvę tyrinėjimui, o tai ypač svarbu dirbant su ribinio asmenybės sutrikimo turinčiais klientais, kuriems reikalinga empatija, kantrybė ir gebėjimas išlaikyti emocinę tvirtovę.

1.2.4 Improvizacija dramos terapijoje

Improvizacija yra esminė draminės realybės dalis. Bouzoukis (2001) teigia, kad improvizacija suteikia galimybę klientams tyrinėti savo jausmus saugioje ir palaikančioje aplinkoje. Improvizacija dramos terapijoje apima spontanišką įsitraukimą į vaizduojamą situaciją be išankstinio plano ar rezultatų numatymo. Kurdami istorijas ir vaidindami skirtingus personažus, klientai gali simboliškai įveikti baimes, konfliktus, susitaikyti su netektimis ar apribojimais. Improvizacija taip pat leidžia keisti scenarijų realiuoju laiku, remiantis kylančiomis emocijomis ir įvykiais, skatinant lankstumą, greitą prisitaikymą ir pasitikėjimą savo gebėjimu kurti sprendimus tiek asmeniniame, tiek socialiniame gyvenime.

Improvizacija yra terapinis metodas, kuris skatina ne tik kūrybiškumą, bet ir gebėjimą prisitaikyti ir atsiverti netikėtoms galimybėms. Improvizacija terapiniame procese atlieka kelias svarbias funkcijas. Pirmiausia užuot buvęs pasyvus įvykių dalyvis, žmogus pats imasi kurti veiksmą. Tokiu būdu klientai nebeprisiima tik pasyvios realybės, bet imasi ją formuoti, stiprindami savo kontrolės jausmą ir pasitikėjimą savo gebėjimu veikti (Casson, 2004).

Moreno (1934) indėlis į improvizaciją ir psichodramą yra neįkainojamas, ypač jo sukurtas psichodramos metodas, pagrįstas spontaniškumo ir kūrybiškumo samprata. Spontaniškumas veikia dabartyje, dabar ir čia; jis skatina individą adekvačiai reaguoti į naują situaciją arba naujai atsakyti į seną situaciją. Spontaniškumas, kuris natūraliai atsiranda taip pat ir improvizacijos metu, yra svarbus terapinis veiksnys, nes jis ugdo gebėjimą reaguoti į besikeičiančias situacijas, skatindamas lankstumą, kūrybiškumą ir gebėjimą savarankiškai spręsti problemas. Casson (2004) akcentuoja, kad, improvizacija, kaip terapinis metodas, ne tik skatina spontaniškumą, bet ir siekia, kad šis spontaniškumas taptų kūrybišku ir sveiku atsaku į gyvenimo iššūkius. Tokiu būdu, destruktivus spontaniškumas gali transformuotis į kūrybišką, padedantį augti ir geriau prisitaikyti modelį. (Moreno, 1934).

Neatsiejama, viena iš improvizacijos technikų, tai istorijų kūrimas. Crimmens (2006) pabrėžia istorijų kūrimo svarbą dramos terapijoje. Pasak jos, istorijų kūrimas (ang. *storymaking*) suteikia klientams galimybę simboliškai tyrinėti emocijas, santykius ir gyvenimo iššūkius, net jei jų verbaliniai gebėjimai yra riboti. Kūrybinis istorijų pasakojimas sujungiama vaizduotę, vaidybą ir bendravimą, o šie aspektai tampa esminiais emocinio augimo ir asmeninės raidos veiksniais. Tokiu būdu istorijų kūrimas tampa esminiu terapijos įrankiu, padedančiu išreikšti ir suprasti savo emocijas.

Improvizacija dažnai vyksta kartu grupėje su kitais dalyviais, Emunah (1994) teigia, kad grupiniai pasitikėjimo žaidimai, kuriuose dalyviai remiasi vieni kitais, skatina priklausymo jausmą ir didina pasitikėjimą savo vertingumu grupės akyse, kas dar labiau stiprina savivertę. Žaidimai, kaip vaidybą ir simbolių naudojimas, suteikia galimybę išreikšti vidines stiprybes ir troškimus per metaforas, saugiai tyrinėjant teigiamą savęs įvaizdį.

1.3. Improvizacija: ištakos, principai ir psichologinis poveikis

1.3.1 Improvizacijos ištakos ir pagrindiniai principai

Trumposios formos komiškos situacijos (improvizacijos), yra meno rūšis, kuri yra atliekama be scenarijaus, kilusi iš Viola Spolin teatro (ar teatrinių žaidimų)(Spolin, 1963). Viola teigia, kad improvizuoti gali visi, tam tereikia sukurti palankią aplinką. Ji iškelia pačią talento sąvoką, akcentuodama, kad talentingas elgesys, tai žmogaus individualus gebėjimas daugiau patirti. Trumpos situacijos, dažnai dar yra vadinamos ir žaidimais. Neva Leona Boyd, amerikiečių sociologė, žinoma dėl savo indėlio į rekreacinę terapiją ir edukacinę dramą, labai tikėjo žaidimo galia, kad žaisdamas žmogus gali keistis, ji rašė: „Žaidimas apima socialines vertybes, kaip jokia kita veikla. Žaidimo dvasia ugdo socialinį prisitaikymą, etiką, psichinę ir emocinę kontrolę bei vaizduotę“(Viola Spolin – Biography, n.d.)

Improvizuota (improvizacinė) komedija yra “kūryba bedarant” (angl. *making it up as you go along*)(Halpern et al., 1994). Ji labai skiriasi nuo kitų teatro formų, neturinti scenarijaus, režisieriaus, scenografijos, kostiumų, tačiau improvizacinė komedija yra meno forma turinti savo taisykles, metodus, discipliną ir struktūrą. Kiekvienas žaidimas struktūrizuotas pagal taisyklę sakyti „Taip, ir...“. Tai yra vienas viena svarbiausių improvizacijos technikų, kuri remiasi principu – „Taip, ir...“ (angl. *Yes, and...*) – reiškia, kad dalyvis ne tik priima kito asmens pasiūlymą, bet ir jį papildo, taip kurdamas bendrą veiksmą. Šis žinojimas leidžia atsipalaiduoti. Improvizacijos kuriamos kartu. Abipusis pasitikėjimas išlaisvina, kad ir kas bus pasakyta scenoje, bus priimta(Halpern et al., 1994).

Improvizacija apima įvairius verbalinių ir neverbalinių teatro pasirodymų stilius, taip pat improvizacinę komediją plačiąja prasme. Tai reiškia teatro formą, kai dialogą, personažus ir istoriją spontaniškai kuria jo žaidėjai scenoje. Gryniausia forma scena atsiranda visiškoje laisvėje be parengto plano ar scenarijaus apribojimų(Johnstone, 2012).

Taigi apibendrinant, pagrindiniai improvizacijos metodai yra:

- „Yes, and...“ principas (svarbiausias bendrakūrybos pagrindas)
- Komandinio darbo svarba
- Scenos tęstinumas
- „Game of the scene“ (pagrindinės idėjos išryškinimas)(Halpern et al., 1994).

1.3.2. Improvizacijos psichologinis poveikis

Improvizacinis teatras siejamas su padidinta emocine gerove, sąmoningumu ir asmeniniu augimu. Bermant(2013) akcentuoja, kad improvizacijos praktika stiprina dėmesingumą sau, atidumą kitiems ir tarpusavio pasitikėjimą – šie aspektai glaudžiai siejasi su pozityviosios psichologijos ir į asmenį orientuotos terapijos principais. Šie aspektai sutampa su kitų autorių įžvalgomis apie improvizacijos

poveikį savivertei, spontaniškumui ir gebėjimui priimti save. Improvizacija, kaip ją pristato Goodman(2008), yra ne tik meninės raiškos forma, bet ir galingas savivertės stiprinimo įrankis. Ji padeda pastebėti ir sąveikauti su vidiniu kritiku: „stebėjimas be teisimo – tai kelias į sąmoningumą, kuris padeda suvokti save kaip vertingą, net kai patiri abejonę ar baimę“ (Goodman, 2008, p. 29). Per improvizaciją žmogus patiria, kad jis yra kūrėjas, gebantis reaguoti, prisitaikyti spontaniškai: „tai asmeninės laisvės akimirka, kai susiduriame su tikrove, ją pamatome, tyrinėjame ir veikiamo pagal tos akimirkos aplinkybes. Šioje tikrovėje mūsų atskiros dalys veikia kaip organiška visuma. Tai atradimo, patyrimo ir kūrybinės raiškos laikas“ (Spolin, 1963, p.4). Tyrimai rodo, kad reguliarus „Taip, ir...“ (angl. *Yes, and...*) žaidimo taikymas po kartą per savaitę daro teigiamą poveikį skirtingų smegenų sričių bendradarbiavimui, greitesniam informacijos perdavimui, sensorimotoriniams ryšiams bei savirefleksijai, socialiniam ryšiui ir emociniam reguliavimui. Improvizacija padeda pereiti iš neurobiologinės „išgyvenimo“ būsenos į labiau integruotą ir socialiai atvirą būseną (Berkemeyer ir kt., 2025). Šio metodo psichologinę naudą taip pat akcentuoja Sawyer(2004), teigdamas, kad: „visada priimk naują siužeto posūkį, kurį pasiūlo kitas aktorius, ir tuomet jį plėtok, pridėdamas naują detalę ar paaiškinimą“ (Sawyer, 2004, p. 13). Toks kūrybinis dialogas stiprina pasitikėjimą, padeda išlikti „čia ir dabar“ ir ugdo savivertę, nes mažina baimę būti atstumtam bei stiprina ryšį su kitais.

Be šių neuropsichologinių aspektų, kiti tyrimai rodo, kad improvizacija gali būti efektyvus emocinės savijautos ir socialinio funkcionavimo stiprinimo būdas įvairiose tikslinėse grupėse. Pvz., taikant improvizacinę intervenciją nerimo ir depresijos simptomus patiriantiems asmenims, stebimas ne tik emocinių sunkumų sumažėjimas, bet ir reikšmingas savivertės bei spontaniškumo augimas, socialinių įgūdžių stiprėjimas ir didesnis pasitenkinimas savimi (Krueger ir kt., 2019). Panašus poveikis užfiksuotas ir taikant improvizacijos metodus lėtinių ligų, tokių kaip Parkinsono liga. Pagerėjo kasdienė veikla, dalyvių emocinė gerovė bei socialinis bendrumas (Siddiq & Scherer, 2017). Be to, improvizacija vis dažniau pasitelkiama psichoterapiniuose kontekstuose. Sanfordo Meisnerio teatrinės improvizacijos technika, paremta gebėjimu „gyventi nuoširdžiai įsivaizduojamomis aplinkybėmis“. Sustiprina terapeuto ir kliento ryšį, reaguojant į neverbalinius signalus ir skatinant emocinį proveržį (Gray, 2015). Galiausiai, improvizacijos poveikis įrodytas ir platesniuose kontekstuose: Vokietijoje atliktas tyrimas atskleidė, kad improvizacinio teatro mokymai, palyginti su kitomis veiklomis, labiau prisideda prie ilgalaikio savivertės bei kūrybinio pasitikėjimo savimi augimo (Berkemeyer ir kt., 2025). Visi šie duomenys leidžia manyti, kad improvizacija, kaip natūrali elgesio aktyvacija ir čia-ir-dabar patyrimas, pasižymi universaliu terapiniu potencialu. O abipusis pasitikėjimas improvizacijoje leidžia atsipalaiduoti ir pasitikėti, kad kas bus pasakyta scenoje, bus priimta – tai sukuria saugią erdvę tyrinėti, kurti ir augti psichologiškai (Halpern et al., 1994)

1.3.3. Socialinis kontekstas ir asmens pažinimas improvizacijoje

Improvizacija taip pat padeda pažinti save socialiniame kontekste. Viena iš improvizacijos technikų – statusų žaidimas. Dalyviai turi atspėti, kuris žmogus yra aukštame arba žemame statuse, arba situacijos/etiudo metu apsikeisti statusų vaidmenimis, bet likti savo personažais. Statusų žaidimas leidžia dalyviams „pasimatuoti“ skirtingus statusus, pajusti juos kūnu, laikysena, balso tembru. Keith Johnstone(2012) knygoje *Impro: Improvisation and the Theatre*,(Johnstone, 2012) teigia, kad kiekvienas žmogaus bendravimas turi statusinį komponentą, o improvizacijoje šis žaidimas tarp „aukšto“ ir „žemo“ statuso tampa ne tik kūrybine, bet ir pažintine priemone. Statusų keitimas veikia ne tik scenos dinamiką, bet ir padeda lavinti sąmoningumą bei empatiją. Tyrimai rodo, kad improvizacijos užsiėmimai, į kuriuos įtraukiami statuso pokyčių tyrinėjimai, gerina emocinę savireguliaciją ir padeda toleruoti neapibrėžtumo situacijas. Dalyvavusiesiems improvizacijos užsiėmimuose reikšmingai sumažėjo socialinis nerimas ir padidėjo pasitikėjimas savimi(Tschacher et al., 2014). Aukštas statusas dažnai reiškia pasitikėjimą savimi, ramybę, aiškius judesius, o žemas statusas ugdo lankstumą, žaislingumą ir atvirumą nesėkmei. Tai padeda žmonėms suvokti savo elgesio modelius, emocines reakcijas ir išbandyti naujus būdus bendrauti ar spręsti situacijas. Toks patyrimas skatina gilų savęs pažinimą ir stiprina savivertę. Statusų dinamika yra ypač svarbi ugdant asmeninius ir profesinius įgūdžius. Remiantis improvizacijos praktikos patirtimi, statusų žaidimai padeda žmonėms geriau suprasti savo elgesio modelius, išmokti sąmoningai keisti statuso poziciją, lavinti lyderystę ir gebėjimą girdėti kitą(Johnstone, 2012).

1.3.4. Improvizacija kaip atsakas neapibrėžtumui ir rizikai

Nors improvizacija turi savo struktūrą ir logiką, vistiek lieka daug nežinomybės. Neapibrėžtumo netoleravimas – tai žmonių pažintinė ir emocinė reakcija į netikėtus, įtemptus ar grėsmingus dirgiklius(Krohne, 1989). Improvizacijoje ši reakcija keičiasi: vietoje klaidų vengimo, čia klaidos tampa progreso dalimi. Improvizacijos procesas remiasi idėja, kad kiekvienas susimovimas yra dovana naujai istorijai, o ne nesėkmė. Toks požiūris leidžia dalyviams atsipalaiduoti, išbūti nežinomybėje ir kurti spontaniškai(Diggles, 2004). Pasak Peterso (2017), improvizacija neatsiranda iš išankstinių planų, bet natūraliai vystosi priklausomai nuo situacijos. Tai reikalauja gebėjimo išbūti nežinomybėje, tačiau išlaikyti vidinį stabilumą. Improvizacijos sprendimai nėra grynai pasirinkimai, o atsakas į aplinką ir susiklosčiusią situaciją. Ši spontaniškumo samprata, kuri atsiranda dėl improvizuotojo gebėjimo prisitaikyti ir reaguoti, skatina asmeninį augimą ir savivertės ugdymą. Be to, rizika ir klaidos improvizacijoje tampa ne atsitiktiniais netikrumo šaltiniais, bet kūrybos varikliais, kurie padeda išlaikyti nuoseklumą ir skatina naujų sprendimų paiešką(Peters, 2017).

Kūrybinis procesas improvizacijoje vyksta per nuolatinį persijungimą tarp dviejų mąstymo tipų, kuriuos pristato dvigubo proceso teorija:

- Pirmasis mąstymo tipas (automatizuotas, intuityvus, asociatyvus) – greitas, nesąmoningas, pagrįstas asociacijomis.
- Antrasis mąstymo tipas (refleksyvus, analitinis, lėtas) – lėtas, sąmoningas, pagrįstas logika ir darbo atmintimi.

Gebėjimas atpažinti šiuos tipus ypač svarbus norint veikti nežinomybėje (Santi, 2010). Improvizacijoje dalyviai veikia mentaliniais modeliais – vidiniais situacijos vaizdiniais, kitaip tariant asociacijomis, kurios padeda greitai interpretuoti įvykius ir numatyti galimus veiksmų scenarijus. Mentalinių modelių lankstumas leidžia improvizuotojui spontaniškai prisitaikyti prie kintančių situacijų, greitai perkurti arba pritaikyti savo suvokimą ir išlaikyti scenos vientisumą (Johnson-Laird, 2006). Šiame kontekste ypač svarbi parsimonijos (lot. *parcimonia* – taupumas) samprata, reiškianti polinkį rinktis paaiškinimus, kurie yra paprasti, tačiau pakankamai informatyvūs. Improvizacijoje parsimonija pasireiškia tuo, kad netikėti ar absurdiški įvykiai scenoje priimami tiesiogiai, be sudėtingų paaiškinimų. Tokia praktika leidžia išlaikyti natūralų veiksmų srautą, išbūti neapibrėžtume ir stiprina pasitikėjimą kūrybinio procesu (Johnson-Laird, 2006).

Taigi improvizacijoje galima patirti – „singing mind” būseną, kur protas ir kūnas veikia vieningai, intuityviai ir refleksyviai tuo pačiu metu (Berliner, 1994). Jei šiuos principus perkelti nuo scenos į kasdienį gyvenimą, tai reiškia gebėjimą būti be išankstinio vertinimo ir veikti kūrybiškai bei lankščiai. Tokia nuostata ugdo ne tik bendravimo įgūdžius, bet ir pasitikėjimą savimi, gebėjimą išlaikyti spontaniškumą neapibrėžtose situacijose bei kurti konstruktyvesnius tarpasmeninius santykius. Pasak King (2020), improvizacinis mąstymas kasdienybėje tampa priemone, padedančia spręsti konfliktus, mažinti socialinį nerimą ir išlaikyti ryšį net sudėtinguose pokalbiuose.

Improvizacijos procesas padeda keisti požiūrį į klaidas ir neapibrėžtumą – tai tampa ne grėsmės, o kūrybos šaltiniais. Galiausiai, grupinė improvizacija sukuria saugią psichoterapinę erdvę, leidžiančią tyrinėti save, stiprinti savęs priėmimą, mažinti vidinį kritiką ir auginti tarpusavio ryšį. Improvizacija čia tampa ne tik meninės raiškos forma, bet ir galingu asmeninio augimo bei psichologinės gerovės šaltiniu (Tomasulo, 2015).

2. TYRIMO METODOLOGIJA

2.1. Tyrimo metodologija

2.1.1. Tyrimo organizavimas ir imtis

Paralelinių grupių tyrimas buvo atliktas 2024 metų gruodžio – 2025 metų kovo mėnesiais. Tyrimas buvo atliktas su trimis grupėmis. Kiekvienai buvo taikomos improvizacijos technikos. Dvi eksperimentinės dramos terapijos grupės (DT-1 ir DT-2, po 10 dalyvių) dalyvavo dramos terapijos užsiėmimuose, kuriuose improvizacija buvo naudojama kaip terapinė priemonė. Trečioji improvizacijos grupė – IMPRO (21 dalyvis) – dalyvavo improvizacijos užsiėmimuose, kuriuose improvizacija taikyta kaip saviraiškos ir kūrybinis metodas be terapinių intencijų. Tyrimas apėmė duomenų rinkimą tiek iš dramos terapijos grupių, tiek iš improvizacijos užsiėmimų grupės. Tyrimo pradžioje, iš viso dalyvavo 41 žmogus. 2 dalyviai atsisakė tęsti dalyvavimą DT grupėje (dėl asmeninių priežasčių ir persikraustymo į kitą miestą). Dar du dalyviai išimti iš tyrimo analizės, nes praleido daugiau negu 4 improvizacijos užsiėmimus. Į tyrimą taip pat nebuvo įtraukti 7 potencialūs dalyviai, neatitikę atrankos kriterijų ar viršiję leistiną grupės skaičių. Tyrimo pabaigoje dalyvavo 37 dalyviai. 14 vyrų ir 23 moterų, tiriamųjų amžius svyravo nuo 20 iki 52 metų. Vidutinis moterų amžius yra 33,8 metų, o vyrų – 32,9 metų. Siekiant turėti panašią dalyvių imtį tiek DT grupėje tiek IMPRO, DT grupių buvo organizuojama dvi, bet rezultatų analizėje tai pateikiama kaip viena, nes buvo taikomi tokie patys metodai. Tyrimo metu DT ir IMPRO grupės buvo lyginamos, (Lentelė nr.1) pateikiami jų demografiniai duomenys atskirai.

Lentelė nr. 1

Demografinių duomenų pasiskirstymas

Kategorija	DT grupė (N=18)	IMPRO grupė (N=19)
Lytis: moterys	13	10
Lytis: vyrai	5	9
Amžiaus vidurkis: moterys	33.9	32.3
Amžiaus vidurkis: vyrai	33.2	31.3
Terapiją lankė: TAIP	16	6
Terapiją lankė: NE	2	13
Santykių statusas: Turi partnerį(-ę)	8	3

Santykių statusas: Laisva(s)/Vieniša(s)	5	12
Santykių statusas: Vedęs/Ištekėjusi	3	3
Santykių statusas: Išsiskyręs/-usi	2	1
Bazinė savivertė	17.00	19.53

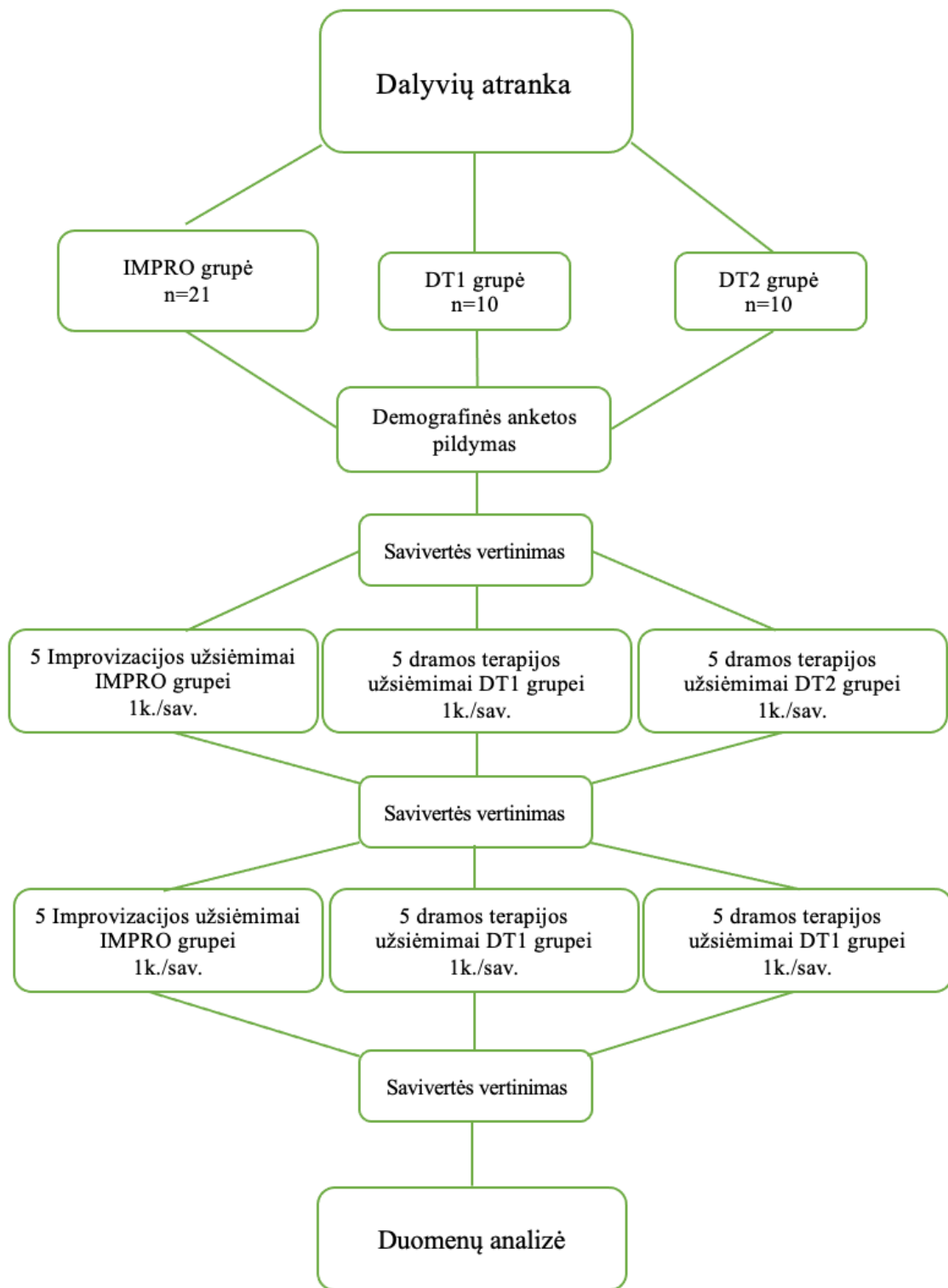
2.1.2 Tyrimo etapai

- 1) dalyvių atranka;
- 2) demografinės anketos pildymas;
- 3) pradinis savivertės įvertinimas naudojant Rosenbergo skalę, visoms grupėms;
- 4) užsiėmimų ciklas(DT ir IMPRO) (10 savaitių);
- 5) tarpinis savivertės vertinimas po 5 užsiėmimo;
- 6) galutinis savivertės vertinimas po 10 užsiėmimo;
- 7) duomenų analizė.

Siekiant suteikti aiškumo, žemiau pateikiama (Paveikslas nr.2) atskleidžia tyrimo eigą.

Paveikslas Nr. 2

Tyrimo organizavimo schema



1. Dalyvių atranka.

- *Dramos terapijos* grupės dalyviai (dvi grupės po 10 dalyvių) buvo atrinkti per uždara socialinio tinklo Facebook grupę „Improvizacijos teatras: mokymai, kursai, seminarai, renginiai“, kur buvo pasidalinta informacija apie rengiamą tyrimą magistriniam darbui ir organizuojamus dramos terapijos užsiėmimus, (žiūrėti Priedą nr.1). Dalyviai galėjo savanoriškai susisiekti nurodytu el. pašto adresu. Pagrindinis atrankos kriterijus buvo dalyvių ankstesnė improvizacijos patirtis – tik asmenys, turintys patirties improvizacijoje, buvo įtraukti į grupes. *Tokią atrankos kriterijų lėmė siekis taupyti užsiėmimų laiką bei užtikrinti, kad dalyviai būtų jau susipažinę su improvizacijos technika, o sesijų metu būtų galima koncentruotis į terapinį šių metodų taikymą, o ne į jų mokymą.*
- *IMPRO grupę* sudarė žmonės, užsiregistravę į pradedančiųjų improvizacijos mokymų kursą, kuriuos organizuoja “Impro 241”- improvizacinio teatro trupė. Dalyviai, neturi ankstesnės improvizacijos patirties.

Neįtraukimo kriterijai:

- Dalyviai, negalintys dalyvauti keturiuose užsiėmimuose ir daugiau.
- Dalyviai, neatitinkantys gyvenamosios vietos ar patirties kriterijų.

2. Demografinės anketos pildymas. dalyviai pildė klausimyną, (žiūrėti Priedą nr. 2), kuris buvo skirtas surinkti pagrindinius socialinius ir asmeninius duomenis, galinčius turėti įtakos savivertės pokyčiui.

Demografinė anketa apėmė šiuos klausimus:

- Amžius (atviras skaičius)
- Lytis (mot. / vyr.)
- Santykių būklė (laisva/-as; turiu partnerį/-ę; vedęs/ištekėjusi; išsiskyręs/-usi, našlė/-ys)
- Ar lankote/lankėte asmeninę psichologinę terapiją? (Taip / Ne)

Papildomai DT grupėms buvo naudotas pusiau struktūruotas interviu, kuriame buvo klausiama:

- kas paskatino dalyvauti improvizacijos veikloje?
- kokius iššūkius patyrė improvizuodami?
- ką šie užsiėmimai suteikė?
- ar yra jautrios temos, kurių nenorėtų liesti dramos terapijos metu?

Atsakymai padėjo planuoti užsiėmimų turinį, atliepiant bendras patirtis.

1. **Savivertės įvertinimas.** M. Rosenbergo savivertės skalė - *Rosenberg Self-Esteem Scale*, (Rosenberg, 1965) išversta į lietuvių kalbą, (žiūrėti Priedą nr.3). Ši skalė yra plačiai pripažinta psichologiniuose tyrimuose ir skirta įvertinti bendrą asmens savivertę (Kupcewicz & Józwik, 2020). Skalė buvo pateikta tris kartus – pirmo, penkto ir dešimto užsiėmimo metu, kiekvieną kartą prieš ir po užsiėmimo. Tyrimai

įrodo, kad RSES gali būti sėkmingai naudojama pakartotiniuose matavimuose, siekiant įvertinti savivertės dinamiką ir intervencijų poveikį (Jiang et al., 2023). Dalyviai ją pildė anonimiškai, susikurdami savo asmeninį avatarą, kurį turėjo taip pat naudoti ir kitą kartą pildydami anketą, kad galima būtų sekti kiekvieno dalyvio asmeninį savivertės pokytį.

2. Dramos terapijos ir improvizacijos užsiėmimai. Užsiėmimų planas pateiktas (Lentelė nr.2).

Lentelė nr. 2

Užsiėmimų planas

Eil. nr.	Dramos terapija	Improvizacijos užsiėmimai
1.	“Savivertės suvokimas ir formavimas”	Susipažinimas
2.	“Perfekcionizmas. Viskas arba nieko”	Pasitikėjimas
3.	“ Vidinis kritikas ir jo valdymas”	Komplimentu priėmimas
4.	“ Baimė klysti ir rizikuoti”	Spontaniškumas. Žaidimas.
5.	“ Atsakomybė ant mano pečių”	Spontaniškumas. Žaidimas.
6.	“ Mano erdvė- mano ribos”	Klausymąsis
7.	“ Kaltė ir gėda”	Partneriavimas /Taip ir
8.	“Noras patikti ir baimė būti nepriimtam”	Partneriavimas /Taip ir
9.	“ Mano autentiškumo galia”	Istorijos kūrimas
10.	“Mano savivertė-mano gėlė”	Emocija

Dramos terapijos užsiėmimai truko po 1 valandą, IMPRO grupės – po 2 valandas. Kiekvienoje grupėje buvo organizuota po 10 užsiėmimų, 1 užsiėmimas per savaitę.

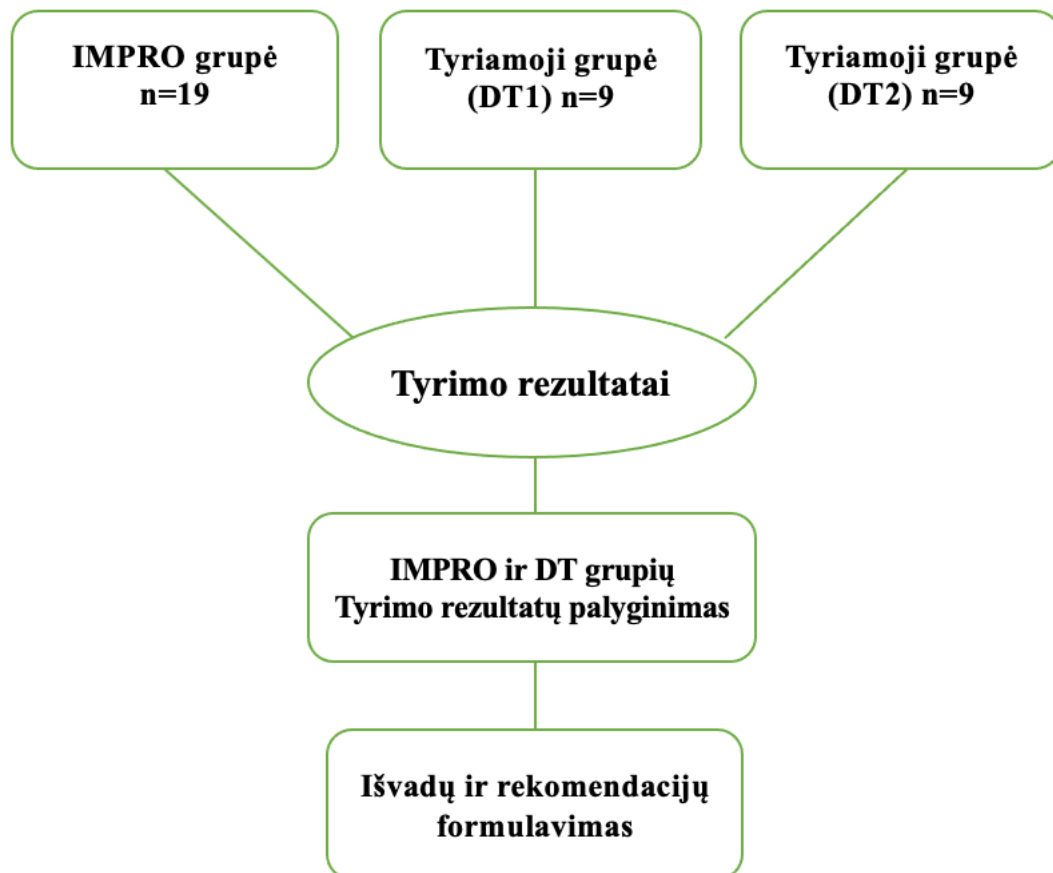
3. Duomenų analizė. Duomenų analizė buvo atlikta dviem etapais, remiantis duomenimis, surinktais tyrimo metu. Pirmasis duomenų tipas apima kiekvieno dalyvio savivertės įvertinimus naudojant Rosenbergo savivertės skalę. Šie duomenys buvo analizuojami kiekybiniais metodais: apskaičiuoti vidurkiai ir standartiniai nuokrypiai, lyginant savivertės pokyčius prieš ir po pirmojo, prieš ir po penktojo, prieš ir po paskutiniojo užsiėmimo. Taip pat buvo atlikta statistinė reikšmingumo analizė, siekiant įvertinti, ar pokyčiai savivertėje yra statistiškai reikšmingi. Antrasis duomenų tipas apima demografinius duomenis, gautus iš dalyvių apklausos. Buvo atliktas palyginimas pagal skirtingus kintamuosius, tokius kaip amžius, lytis, santykių statusą ir asmeninės terapijos lankymas. Šie duomenys buvo analizuojami

siekiant nustatyti, ar šie faktoriai turi įtakos savivertės pokyčiams bei kitoms tyrimo reikšmėms. Tikimasi, kad savivertės įvertinimų analizė kartu su demografinių duomenų palyginimu suteiks gilesnį supratimą apie improvizacijos technikų poveikį dalyvių savivertės pokyčiams.

Dalyvių rezultatai, kurie buvo apdorojami tyrimo analizei. Žiūrėti (Paveikslas nr. 3)

Paveikslas nr. 3

Duomenų analizės eigos schema



2.1.3. Tyrimo duomenų rinkimo instrumentai

- Tyrimo metu buvo naudojama M. Rosenbergo savivertės skalė (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSE, 1965), išversta į lietuvių kalbą. Ši skalė yra plačiai pripažinta psichologiniuose tyrimuose ir skirta įvertinti bendrą asmens savivertę. Tyrimo panaudotos skalės lietuviškas variantas, kurio adaptacija buvo atlikta L. Bukšnytės (1996). Klausimyną sudaro 10 teiginių, į kuriuos respondentai atsako keturių balų Likerto skalėje: „visiškai sutinku“, „sutinku“, „nesutinku“, „visiškai nesutinku“. Vertinimas vyksta pagal balų sumą – kai kurie teiginiai vertinami atvirkštine kryptimi. Maksimali balų suma – 30. Balų intervalai

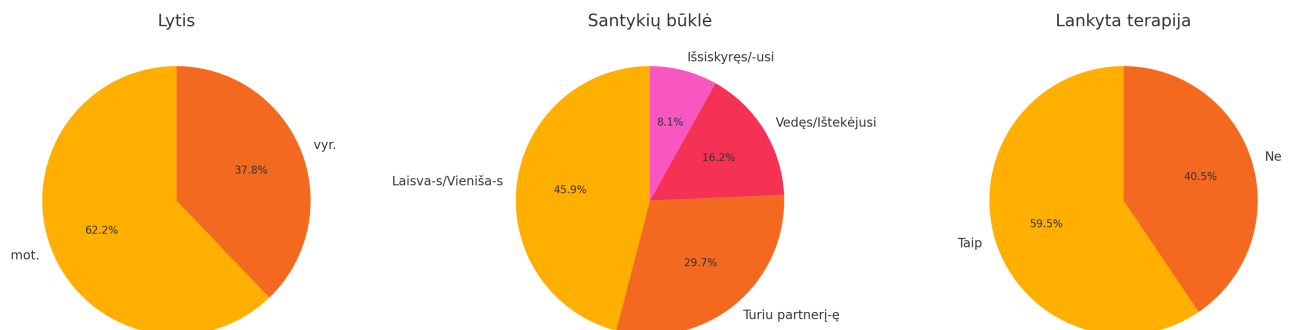
nurodo žemą (0–14), vidutinę (15–25) arba aukštą (26–30) savivertę. Skalė buvo pateikta tris kartus – pirmo, penkto ir dešimto užsiėmimo metu, kiekvieną kartą prieš ir po užsiėmimo.

- Bendroji dalyvių charakteristikos anketa. Žinant dalyvių demografines charakteristikas, galima bus geriau suprasti, kaip šie veiksniai gali įtakoti savivertės pokyčius, (Call et al., 2023).

Tyrimo imties demografinių duomenų sudėtis pateikta skritulinėmis diagramomis, kurios iliustruoja dalyvių pasiskirstymą pagal lytį, santykių būklę ir asmeninės terapijos patirtį.

Paveikslas nr. 4

Dalyvių pasiskirstymas pagal demografinius duomenis



Šie duomenys buvo naudoti koreliacijų analizei, siekiant įvertinti galimus ryšius tarp demografinių kintamųjų ir savivertės pokyčio.

2.1.4. Tyrimo metodai

Improvizacija. Tyrime buvo naudojama dramos terapija, taikant improvizacines technikas kaip pagrindinę intervenciją. Dramos terapijos užsiėmimuose dalyviai buvo kviečiami atlikti improvizacinius pratimus, skirtus savirefleksijai ir kūrybiškumui skatinti. Užsiėmimų metu dalyviai atliko užduotis, kurios leido išreikšti savo emocijas, susidurti su neapibrėžtumais ir iššūkiais.

Improvizacinės technikos dramos terapijos užsiėmimų cikle:

Pirmoji sesija: „Savivertės suvokimas ir formavimas“

- Tikslai: Įvertinti dalyvių savivertės būseną ir pradėti dirbti su savivertės suvokimu, sukuriant saugią aplinką, kurioje dalyviai galėtų atvirai kalbėti apie savo jausmus.
- Naudotos improvizacijos technikos:
 - „Taip ir...“ – dalyviai turėjo papildyti vienas kito pasisakymus, skatindami aktyvų klausymą ir priėmimą.
 - Kūno kalba – dalyviai improvizavo kūno judesius, atspindinčius jų savivertės jausmus.

Antroji sesija: „Perfekcionizmas. Viskas arba nieko“

- Tikslai: Šios sesijos tikslas buvo dirbti su perfekcionizmo jausmu ir baime suklysti, ugdyti atsipalaidavimą bei kūrybinį įsitraukimą, mėgavimąsi procesu.
- Naudotos improvizacijos technikos:
 - „Taip ir...” – dalyviai turėjo priimti ir papildyti vienas kito idėjas be pasiteisinimo, kas skatino klaidų priėmimą.
 - Statusai – dalyviai improvizavo situacijas, kuriose būtų keli veikėjai skirtingų statusų.

Trečioji sesija: „Vidinis kritikas ir jo valdymas“

- Tikslai: Šios sesijos tikslas buvo atpažinti vidinį kritiką ir suprasti jo poveikį savivertės suvokimui, taip pat suteikti dalyviams įrankius, kaip valdyti ir mažinti jo įtaką.
- Naudotos improvizacijos technikos:
 - Statulos – dalyviai improvizavo scenas, kurios atspindėjo jų vidinį kritiką ir santykį su juo.
 - Istorijų kūrimas – dalyviai improvizavo istorijas, kuriose vidinis kritikas vaidino svarbų vaidmenį, o dalyviai turėjo rasti būdų, kaip su juo susitarti.

Ketvirtoji sesija: „Baimė klysti ir rizikuoti“

- Tikslai: Šios sesijos tikslas buvo padėti dalyviams įveikti baimę daryti klaidas ir rizikuoti, skatinti juos pasitikėti savo sprendimais ir priimti klaidas kaip natūralią proceso dalį.
- Naudotos improvizacijos technikos:
 - „Taip ir...” – dalyviai turėjo priimti ir papildyti vienas kito idėjas, skatindami klaidų priėmimą ir kūrybinį įsitraukimą.
 - Spontaniškumas – dalyviai improvizavo, reaguodami į netikėtus pasiūlymus, kad galėtų dirbti su klaidomis ir rizika, veikti su tuo ką turi ir nekurti scenarijaus.

Penktoji sesija: „Atsakomybė ant mano pečių“

- Tikslai: Šios sesijos tikslas buvo padėti dalyviams suprasti atsakomybės svarbą ir jos poveikį savivertės suvokimui. Kiek sąmoningai ją prisiima patys.
- Naudotos improvizacijos technikos:
 - Partneriavimo žaidimai – dalyviai improvizavo, dirbdami porose, naudojo aktyvų klausimą.
 - Kūno kalba – dalyviai naudodami kūną išreiškė savo atsakomybės jausmą, atlikdami improvizacijas.

Šeštoji sesija: „Mano erdvė – mano ribos“

- Tikslas: Šios sesijos tikslas buvo dirbti su asmeninėmis ribomis ir jų suvokimu.
- Naudotos improvizacijos technikos:
 - Kūno kalba – dalyviai improvizavo, naudodami kūną, kad išreikštų savo asmenines ribas ir stebėjo savo pojūčius.
 - Statusai – dalyviai dalyvavo užduotyse, kuriose jie turėjo išreikšti savo ribas, reaguoti į kitų žmonių reakcijas ir pasirinkti, kada pasitraukti.
 - Taip ir- dalyviai neverbaliai kūrė bendrą istoriją.

Septintoji sesija: „Kaltė ir gėda“

- Tikslas: Šios sesijos tikslas suprasti kaltės ir gėdos jausmus bei jų poveikį savivertės pokyčiams.
- Naudotos improvizacijos technikos:
 - Spontaniškumas – asociacijų užduotis. Dalyviai be pasiruošimo dalinosi kas jiems asocijuojasi su gėda ir kaltės jausmu.
 - Istorijų kūrimas – dalyviai improvizavo istorijas, kuriose nagrinėjo, kaip kaltė ir gėda formuoja jų savivertės jausmą ir kaip su jais susitvarkyti.
 - Kūno kalba – dalyviai improvizavo, naudodami kūną, kad išreikštų savo gėdos ir kaltės jausmus bei jų poveikį.

Aštuntoji sesija: „Noras patikti ir baimė būti nepriimtam“

- Tikslas: Ši sesija buvo skirta dirbti su socialiniu vertinimu ir baime būti nepriimtam.
- Naudotos improvizacijos technikos:
 - Spontaniškumas – Vietoj „Taip ir...“ įtraukėme „Ne ir viskas...“
 - Statuso žaidimai – improvizacijos žaidimai, skatinantys dalyvius įsigilinti pirmiau į savo poreikius.

Devintoji sesija: „Mano autentiškumo galia“

- Tikslas: Stiprinti dalyvių autentiškumą ir padėti jiems išreikšti tikrąjį aš.
- Naudotos improvizacijos technikos:
 - Kūno išraiškos – dalyviai improvizavo judesius, kurie atspindėjo jų autentišką tapatybę. Sąsajas tarp kūno, proto ir jausmų.
 - Istorijų kūrimas – dalyviai kūrė pasakojimus apie tai, kaip jie mato save ir ką reiškia būti autentišku.

Dešimtoji sesija: „Mano savivertė – mano gėlė“

- Tikslai: Sustiprinti dalyvių savivertės jausmą ir pabaigti terapinį procesą, sutelkiant dėmesį į jų individualią galią ir vertę.
- Naudotos improvizacijos technikos:
 - Spontaniškumas – dalyviai improvizavo scenas, kuriose jie reikšmingai apibūdino savo savivertės augimą ir pokytį.
 - „Taip ir...“ – užduotys, leidžiančios išreikšti savivertės simbolius ir idėjas kūrybiškai.

Tyrimo duomenų analizė buvo grindžiama kiekybiniais metodais, tačiau dalyvių refleksijos suteikė papildomos įžvalgos, padedančios suprasti improvizacinių technikų poveikį dalyvių savivertės suvokimui.

Improvizacijos užsiėmimai buvo atliekami grupėje, kurioje dalyviai buvo kviečiami atlikti įvairias teatrinės improvizacines užduotis, skatinančias kūrybiškumą, laisvumą, komandiškumą, saugumą klysti. Šiuose užsiėmimuose daugiau skiriama laiko komandos formavimui.

1. **Rosenbergo skalės.** Siekiant atskleisti tyrimo tikslą, buvo pasirinktas kiekybinis tyrimas, pagrįstas savivertės pokyčių matavimu naudojant Rosenbergo savivertės skalę. Rosenbergo skalės klausimai buvo užduodami prieš ir po dramos terapijos užsiėmimų ciklo, siekiant įvertinti bendrą savivertės pokytį. Šis metodas buvo pasirinktas, remiantis literatūros rekomendacijomis, kad būtų galima įvertinti tiesioginius pokyčius, susijusius su dalyvių savės vertinimu, (Kupcewicz & Jóźwik, 2020).
2. **Statistinė analizė.** Tyrimo duomenų statistinei analizei buvo naudojamos programos „Microsoft Excel 2019“ ir SPSS (angl. Statistical Package for the Social Sciences) 24.0 versija. Buvo taikyti aprašomosios statistikos metodai, porinių imčių t-testas, efektų dydžio skaičiavimas (Cohen's d), taip pat Pearson koreliacijos analizė. Buvo atlikta vidurkių ir standartinių nuokrypių analizė, taip pat reikšmingumo testai, siekiant įvertinti, ar buvo reikšmingų pokyčių savivertėje prieš ir po dramos terapijos užsiėmimų.

2.1.5. Tyrimo etika

Tyrimas buvo atliktas laikantis etikos principų, užtikrinant dalyvių teises, saugumą ir privatumą. Visi dalyviai buvo aiškiai informuoti apie tyrimo tikslą, eigą ir dalyvavimo sąlygas. Tyrimas buvo vykdomas vadovaujantis (Vilniaus Universiteto Akademinės Etikos Kodeksu, 2018), kuriame pabrėžiami sąžiningumo, atsakomybės, konfidencialumo ir pagarbos žmogaus orumui principai. Dalyvavimas tyrime buvo savanoriškas, o dalyviai pasirašė informuoto sutikimo formą (žr. Priedą nr 5). Informuotas sutikimas apėmė informaciją apie tyrimo tikslus, duomenų rinkimo ir naudojimo būdus, taip pat nurodė galimybę bet kuriuo metu pasitraukti iš tyrimo be jokių pasekmių.

Asmens tapatybės duomenys nebuvo renkami, siekiant užtikrinti anonimiškumą. Dalyviams buvo suteikti pseudonimai (avatarai), o tyrimo duomenys anonimizuoti naudojant unikalius kodus (DT ir

IMPRO). Demografiniai duomenys buvo renkami tik statistinei analizei, siekiant įvertinti tyrimo imties sudėtį ir galimus skirtumus tarp grupių. Visi duomenys buvo saugomi laikantis konfidencialumo reikalavimų ir naudoti tik tyrimo tikslams.

Pirmojo užsiėmimo metu kartu su dalyviais buvo sudarytos grupės saugumo taisyklės, kurios taikytos viso tyrimo metu. Jos padėjo užtikrinti psichologinį saugumą, pagarbų bendravimą, savanorišką dalyvavimą, emocinės ribos laikymąsi ir dalyvių refleksijos laisvę, pabrėžiančią kliento autonomiją, saugumo ribas, terapinio proceso jautrumą ir tyrėjo atsakomybę reflektuoti savo poveikį tyrimo eigai (Talwar, 2017).

2.2. Tyrimo rezultatų analizė

2.2.1. Savivertės pokyčių analizė

Lentelėje (Lentelė nr. 3) pateikti savivertės vidurkiai, pokytis, *t* reikšmės, *p* reikšmės ir efektų dydžiai (Cohen's *d*), apskaičiuoti dramos terapijos (DT) ir improvizacijos (IMPRO) grupėse skirtingais laiko momentais – prieš ir po pirmojo, penktojo bei dešimtojo užsiėmimo. *t* reikšmė parodo pokyčio stiprumą, *p* reikšmė – ar šis pokytis statistiškai reikšmingas, o Cohen's *d* atspindi efekto dydį.

Lentelė nr. 3

Savivertės vidurkių dinamika DT ir IMPRO grupėse

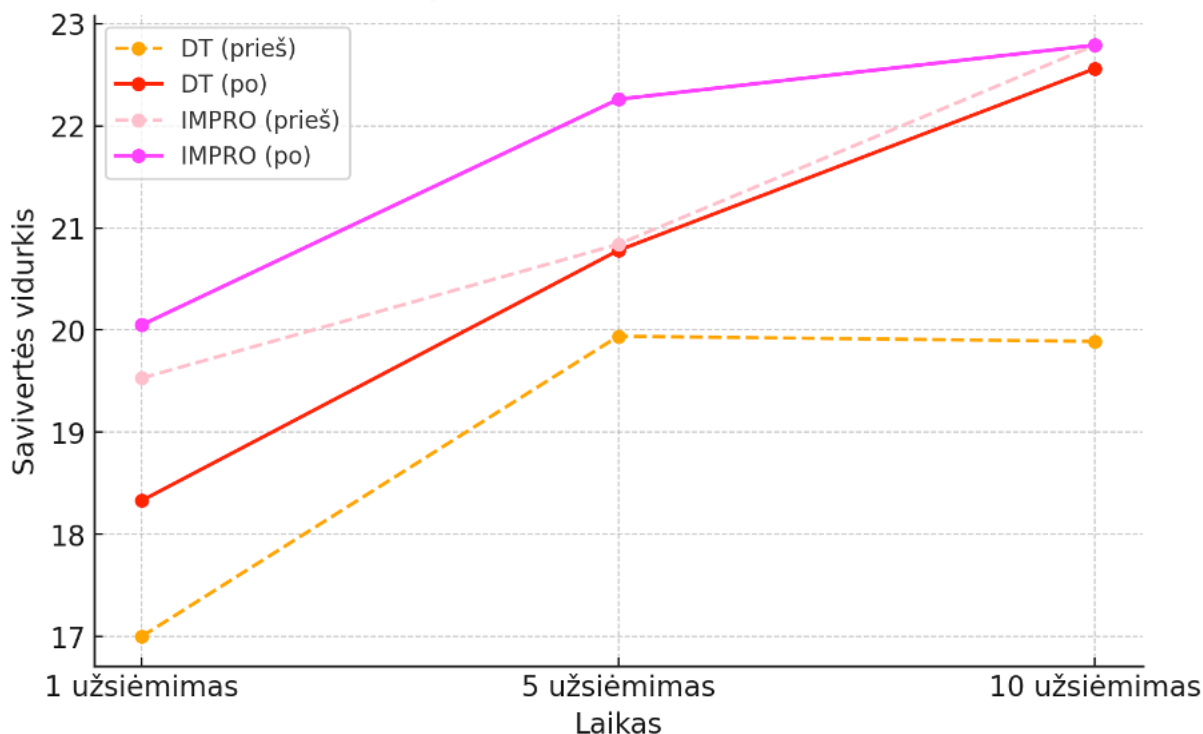
Grupė	Laikas	Vidurkis prieš	Vidurkis po	Pokytis (Δ)	<i>t</i> reikšmė	<i>p</i> reikšmė	Cohen's <i>d</i>
DT	1 užsiėmimas	17.00	18.33	+1.33	1.68	0.04	0.53
DT	5 užsiėmimas	19.94	20.78	+0.84	0.76	0.33	0.24
DT	10 užsiėmimas	19.89	22.56	+2.67	2.75	0.00	0.87
IMPRO	1 užsiėmimas	19.53	20.05	+0.52	1.34	0.21	0.30
IMPRO	5 užsiėmimas	20.84	22.26	+1.42	1.83	0.09	0.41
IMPRO	10 užsiėmimas	22.79	22.79	0.00	0.00	1.00	0.00

- Savivertės vidurkių pokyčiai DT ir IMPRO grupėse viso tyrimo laikotarpiu.

Diagrama (Paveikslas nr. 5) iliustruoja vidutinės savivertės kitimą prieš ir po 1-o, 5-o ir 10-o užsiėmimų kiekvienoje grupėje atskirai. Matyti, kad tiek DT, tiek IMPRO grupėse savivertė palaipsniui augo, tačiau DT grupėje augimas buvo labiau išreikštas tyrimo pabaigoje.

Paveikslas nr. 5

Savivertės vidurkiai per laiką



DT grupėje savivertė padidėjo nuo 17.00 iki 22.56. Porinių imčių analizė parodė, kad šis pokytis yra statistiškai reikšmingas ($t(17) = -5.24, p < 0.001$), o poveikio dydis – labai didelis (Cohen's $d = 1.23$).

IMPRO grupėje savivertės vidurkis augo nuo 19.53 iki 22.79. Šis pokytis taip pat statistiškai reikšmingas ($t(18) = -3.35, p = 0.004$), o poveikio dydis – vidutinio–didelio stiprumo (Cohen's $d = 0.77$).

Apibendrinant galima teigti, kad dramos terapijos grupėje savivertės pokytis per dešimt užsiėmimų buvo nuoseklus ir reikšmingas, o efektas – stiprus. Improvizacijos grupėje taip pat stebėtas teigiamas vidurkio augimas, nors reikšmingi pokyčiai fiksuoti tik dalyje matavimų. Nors abu metodai prisidėjo prie savivertės augimo, jų poveikis pasireiškė skirtingu laiku ir stiprumu.

- **Savivertės pokyčio pasiskirstymas**

Ši lentelė apibendrina savivertės pokyčio pasiskirstymą pagal dydį DT ir IMPRO grupėse. Dalyviai buvo suskirstyti (žiūrėti Lentelę nr.4) į keturias kategorijas pagal tai, kiek balų pakito jų savivertė po viso užsiėmimų ciklo:

Lentelė nr. 4

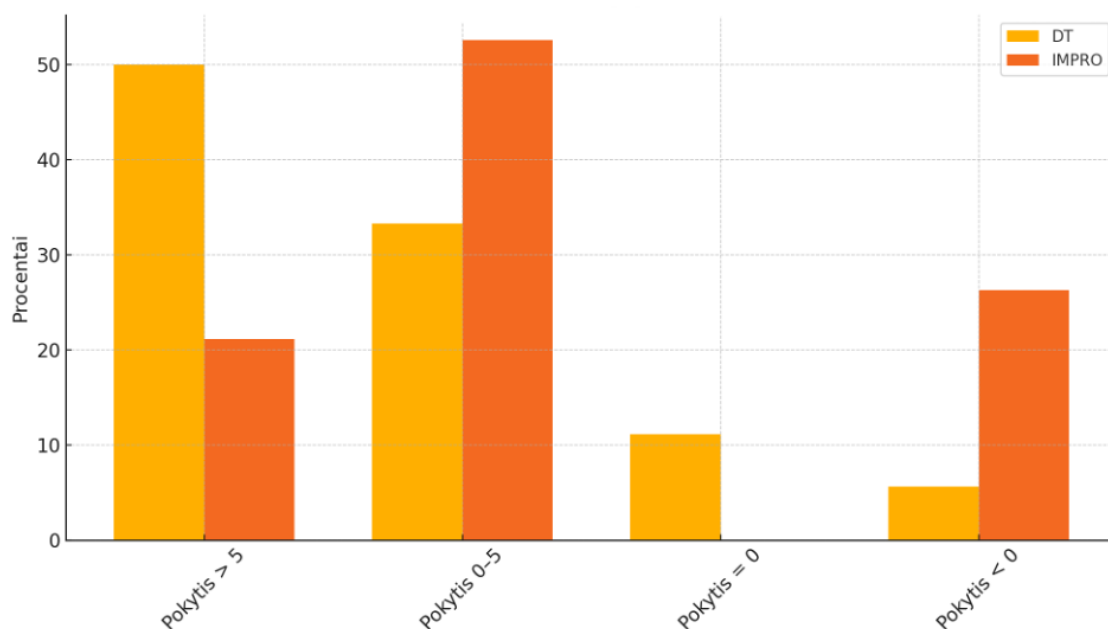
Savivertės pokyčio dinamika DT ir IMPRO grupėse

Pokyčio kategorija	DT grupė	IMPRO grupė
Pokytis > 5	9	4
Pokytis 0–5	6	10
Pokytis = 0	2	0
Pokytis < 0	1	5

Diagrama iliustruoja (žiūrėti Paveiklą nr.6) savivertės pokyčio pasiskirstymą procentais DT ir IMPRO grupėse. Matyti, kad DT grupėje pusė dalyvių patyrė didesnę nei 5 balų savivertės augimą, o IMPRO grupėje toks ryškus pokytis pasireiškė tik penktadaliui. Tuo tarpu neigiamą arba jokių pokyčių dažniau patyrė IMPRO grupės dalyviai.

Paveikslas nr. 6

Savivertės pokyčio dinamika (%)



2.2.2. Pokyčių palyginimas tarp grupių

- Efekto dydžių palyginimas**

Siekiant įvertinti, ar dramos terapijos (DT) grupėse savivertės pokytis skyrėsi nuo improvizacijos (IMPRO) grupės, buvo atliktas tarpgrupinis poveikio dydžių palyginimas.

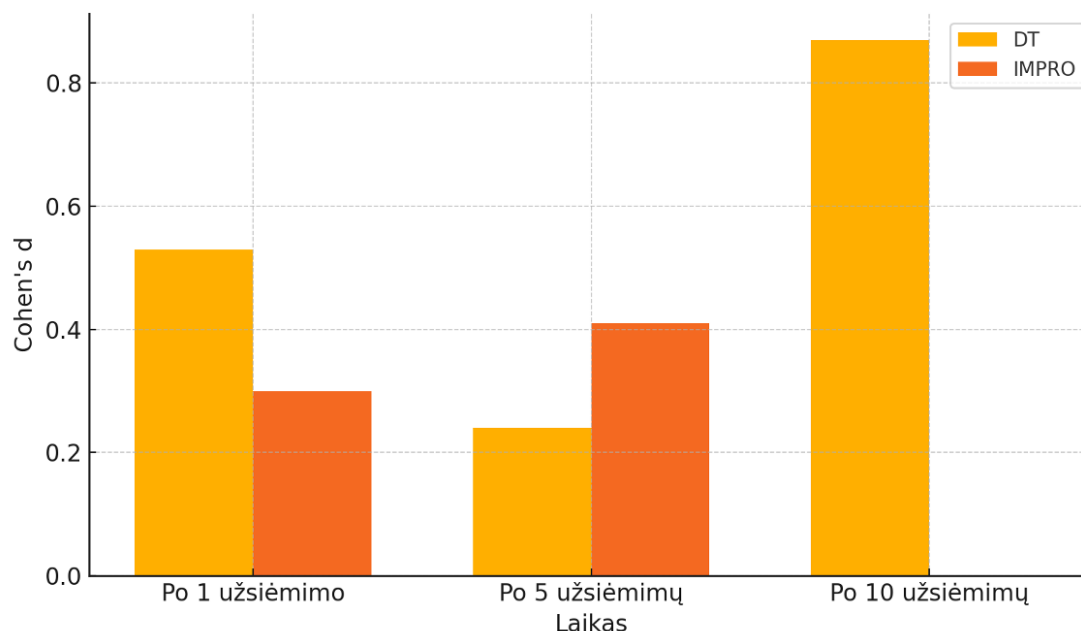
Skaiciuojant bendrą pokytį nuo pirmojo iki dešimtojo užsiėmimo, nustatyta, kad:

- DT grupėje Cohen's $d = 1.23$ – rodantis didelį poveikio dydį,
- IMPRO grupėje Cohen's $d = 0.77$ – rodantis vidutinio stiprumo poveikį.

Žemiau esančioje diagramoje (žiūrėti Paveikslą nr. 7). Ji vaizduoja DT ir IMPRO grupėse apskaičiuotus efektų dydžius po 1-o, 5-o ir 10-o užsiėmimo. Matyti, kad DT grupėje efektų dydžiai nuosekliai didėjo, o didžiausias efektas fiksuotas po 10 užsiėmimų ($d = 0.87$). Tuo tarpu IMPRO grupėje efektų dydžiai buvo mažesni ir po paskutinio matavimo pokytis nebuvo fiksuotas ($d = 0.00$). Tikslios reikšmės pateiktos (Paveikslas nr.7).

Paveikslas nr. 7

Cohen's d palyginimas tarp grupių



Šis rezultatas leidžia teigti, kad improvizacija, taikoma kaip terapinis metodas dramos terapijos kontekste, turėjo didesnę poveikį dalyvių savivertei nei ta pati veikla kūrybiniame (neterapiniame) kontekste.

- **Nepriklausomas imčių testas**

Norint nustatyti, ar savivertės pokyčiai tarp DT ir IMPRO grupių statistiškai skiriasi, buvo atlikti nepriklausomų imčių t-testai lyginant individualių dalyvių pokyčius kiekviename laiko taške.

Lentelė nr. 5

Tarpgrupiniai savivertės pokyčių palyginimai

Laikas	t reikšmė	p reikšmė	Cohen's d (tarpgrupinis)
Po 1 užsiėmimo	0.57	0.574	0.38

Po 5 užsiėmimų	-0.06	0.954	-0.17
Po 10 užsiėmimų	2.22	0.034	0.79

Po 1 užsiėmimo: skirtumas tarp grupių nereikšmingas ($p = 0.574$), efektas mažas ($d = 0.38$).

Po 5 užsiėmimų: skirtumo nebuvo ($p = 0.954$), efektas nežymus ($d = -0.17$).

Po 10 užsiėmimų: fiksuotas statistiškai reikšmingas skirtumas tarp grupių ($p = 0.034$), o efektas vidutinio dydžio ($d = 0.79$), rodo, kad DT grupėje pokytis buvo reikšmingai didesnis nei IMPRO grupėje.

- **Savivertės pokyčių dinamika DT ir IMPRO grupėse tarp užsiėmimų**

Siekiant įvertinti, ar savivertės lygis kito reikšmingai per laiką kiekvienoje grupėje, buvo atlikti porinių imčių t-testai tarp matavimų po 1, 5 ir 10 užsiėmimų.

Lentelė nr. 6

Savivertės pokyčių dinamika DT ir IMPRO grupėse tarp užsiėmimų

Grupė	Palyginimas	t reikšmė	p reikšmė	Cohen's d
DT	1 → 5 užsiėmimas	-3.70	0.002	0.87
IMPRO	1 → 5 užsiėmimas	-3.31	0.004	0.76
DT	5 → 10 užsiėmimas	-1.92	0.072	0.45
IMPRO	5 → 10 užsiėmimas	-0.61	0.546	0.14
DT	1 → 10 užsiėmimas	-5.23	0.005	1.23
IMPRO	1 → 10 užsiėmimas	-3.35	0.004	0.77

Ką turi bendro DT ir IMPRO grupės:

- Abi grupės patyrė reikšmingą bendrą savivertės padidėjimą nuo 1 iki 10 užsiėmimo.
 - DT: $t = -5.24$, $p < 0.001$, $d = 1.23$
 - IMPRO: $t = -3.35$, $p = 0.0035$, $d = 0.77$
- Abi grupės fiksavo stipriausią pokytį per pirmuosius 5 užsiėmimus, vėliau augimas sulėtėjo.

Kuo jos skyrėsi:

- DT grupėje pokytis jau po 5 užsiėmimų buvo reikšmingas ir stiprus ($t = -3.70$, $p = 0.0018$, $d = 0.87$).

IMPRO grupėje taip pat reikšmingas, bet šiek tiek silpnesnis ($t = -3.31$, $p = 0.0039$, $d = 0.76$).

- Tarp 5 ir 10 užsiėmimo DT grupėje pokytis nebuvo statistiškai reikšmingas, bet efektas buvo vidutinio stiprumo ($t = -1.92$, $p = 0.072$, $d = 0.45$).
IMPRO grupėje pokytis taip pat buvo nereikšmingas ir labai silpnas ($t = -0.61$, $p = 0.546$, $d = 0.14$).
- DT grupės savivertės augimas buvo ankstyvas ir stiprus, stabilizavosi vėliau. IMPRO grupės augimas buvo lėtesnis, bet vis tiek reikšmingas per visą laikotarpį, nors galutinis poveikis – mažesnio masto.

2.2.3. Demografinių veiksnių analizė

Tyrimo metu buvo siekiama nustatyti, ar dalyvių amžius, lytis, santykių statusas ir terapijos lankymo patirtis turėjo įtakos savivertės pokyčiui. Analizė atlikta atskirai DT ir IMPRO grupėse, taip pat vertinti demografiniai ryšiai visoje imtyje.

- **Amžiaus sąsaja su savivertės pokyčiais**

DT grupėje fiksuotas silpnas teigiamas ryšys tarp amžiaus ir savivertės pokyčio ($r = 0.251$, $p = 0.315$), tačiau jis nebuvo statistiškai reikšmingas.

IMPRO grupėje stebėtas silpnas neigiamas ryšys tarp amžiaus ir savivertės pokyčio ($r = -0.308$, $p = 0.200$) – jaunesni dalyviai patyrė didesnę pokytį, tačiau ir šis ryšys nepasiekė reikšmingumo ribos.

- **Savivertės pokyčiai pagal lytį**

Norint išsamiau įvertinti lyties įtaką, pateikiami bazinių ir pokyčio savivertės įverčių vidurkiai pagal lytį DT ir IMPRO grupėse:

Lentelė nr. 7

Savivertės dinamika skirtingų lyčių grupėse

Grupė	Lytis	Bazinis vidurkis	Bazinio SD	Pokyčio vidurkis	Pokyčio SD	N
DT	Vyrai	20.4	2.07	5.4	3.36	5
DT	Moterys	15.69	3.66	5.62	4.99	13
IMPRO	Vyrai	19.0	4.21	3.11	5.53	9
IMPRO	Moterys	20.0	4.55	3.4	2.95	10

Ši lentelė atskleidžia bazinius savivertės vidurkius bei jų pokytį per visą tyrimo laikotarpį pagal lytį kiekvienoje grupėje. Ji leidžia matyti, kad nors moterų ir vyrų savivertės vidutiniai pokyčiai buvo gana panašūs, DT grupėje vyrų bazinis savivertės lygis buvo aukštesnis.

Tolesnė analizė t-testais parodė:

DT grupėje vyrų ir moterų savivertės pokyčio skirtumas nebuvo reikšmingas ($t = -0.105$, $p = 0.918$).

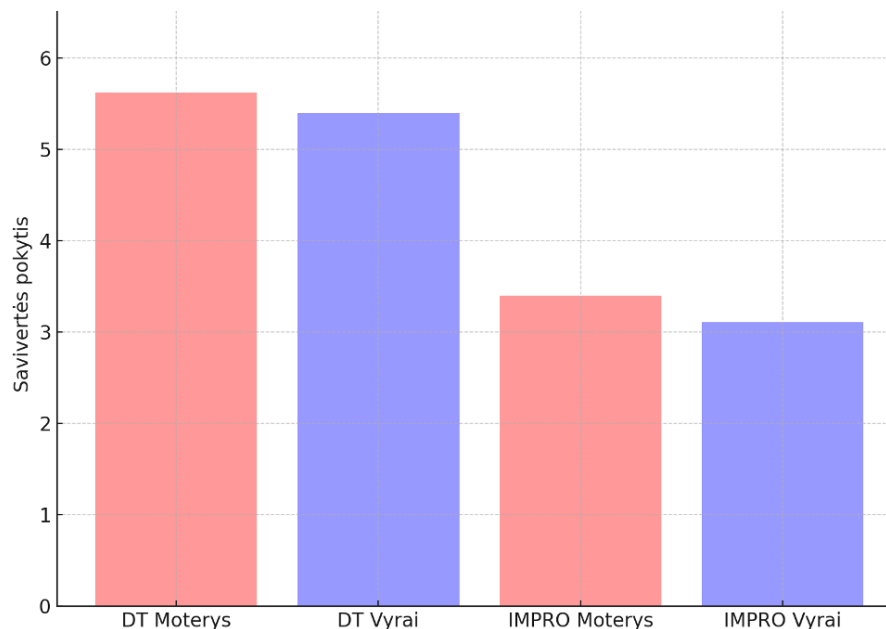
IMPRO grupėje taip pat nebuvo reikšmingo skirtumo ($t = 0.140$, $p = 0.891$).

Taigi, lytis neturėjo statistiškai reikšmingos įtakos savivertės pokyčiui nei DT, nei IMPRO grupėse.

Šioje diagramoje (Paveikslas nr. 8) vizualiai palyginami savivertės pokyčiai tarp moterų ir vyrų DT ir IMPRO grupėse:

Paveikslas nr. 8

Savivertės pokytis pagal lytį ir grupę



DT ir IMPRO grupėse tiek vyrų, tiek moterų savivertė pakilo, tačiau abiem atvejais moterų pokytis buvo nežymiai didesnis nei vyrų.

Analizuojant bazinį (prieš pirmąją užsiėmimą) savivertės lygį pagal lytį, nustatyta, kad vyrų vidurkis ($M = 19.50$) buvo aukštesnis nei moterų ($M = 17.57$). Vis dėlto nepriklausomų imčių t-testas parodė, kad šis skirtumas nėra statistiškai reikšmingas ($t = -1.44$, $p = 0.159$). Tai leidžia teigti, kad tyrimo pradžioje moterų ir vyrų savivertės lygiai buvo panašūs.

- **Terapijos lankymo reikšmė savivertės pokyčiui**

Norint įvertinti, ar psichologinės terapijos lankymas turėjo įtakos savivertės pokyčiui, analizė atlikta grupių viduje ir tarp jų.

1. Grupės viduje. Buvo palyginti terapiją lankę ir nelankę dalyviai kiekvienoje grupėje atskirai.

Lentelė nr. 8

Psichologinės terapijos lankymo sąsaja su saviverte

Grupė	Terapiją lankė	Vidurkis	SD	N	p reikšmė	Cohen's d
DT	Taip	5.5	4.77	16	0.761	–0.11
DT	Ne	6.0	1.41	2	0.761	–0.11
IMPRO	Taip	1.17	2.93	6	0.097	–0.75
IMPRO	Ne	4.23	4.49	13	0.097	–0.75

DT grupėje terapiją lankę ir nelankę dalyviai nesiskyrė pokyčiu ($p = 0.761$), vadinasi, lankymas neturėjo reikšmingos įtakos.

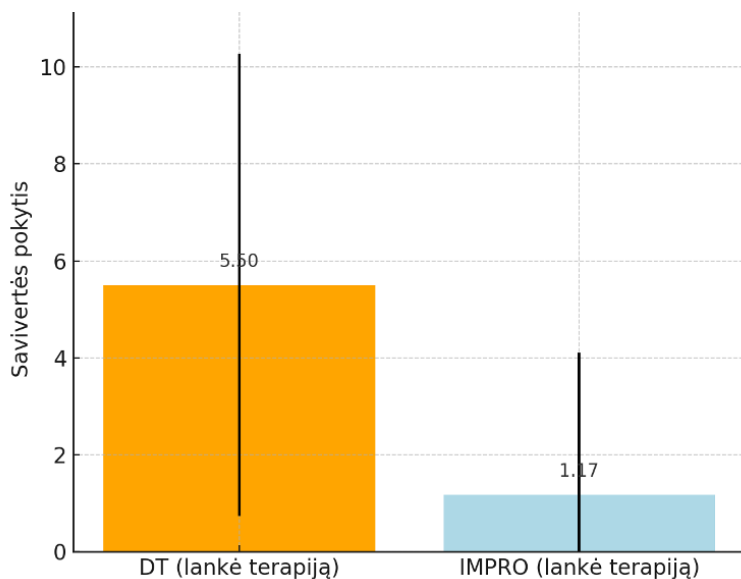
IMPRO grupėje buvo stebimas didesnis pokytis tarp nelankusių, bet statistiškai nereikšmingas ($p = 0.097$), nors efektas buvo vidutinio stiprumo ($d = -0.75$).

Taigi grupės viduje terapijos lankymas neturėjo statistiškai reikšmingo poveikio savivertės pokyčiui.

2. Tarp terapiją lankusių DT ir IMPRO grupėse

Paveikslas nr. 9

Savivertės pokytis tarp terapijų lankusių DT ir IMPRO grupių



Šioje diagramoje (Paveikslas nr. 9) pavaizduota savivertės pokytį tarp terapiją lankusių DT ir IMPRO grupių dalyvių. Matyti, kad DT grupėje savivertės pokytis buvo žymiai didesnis ($M = 5.50$), palyginti su IMPRO grupe ($M = 1.17$).

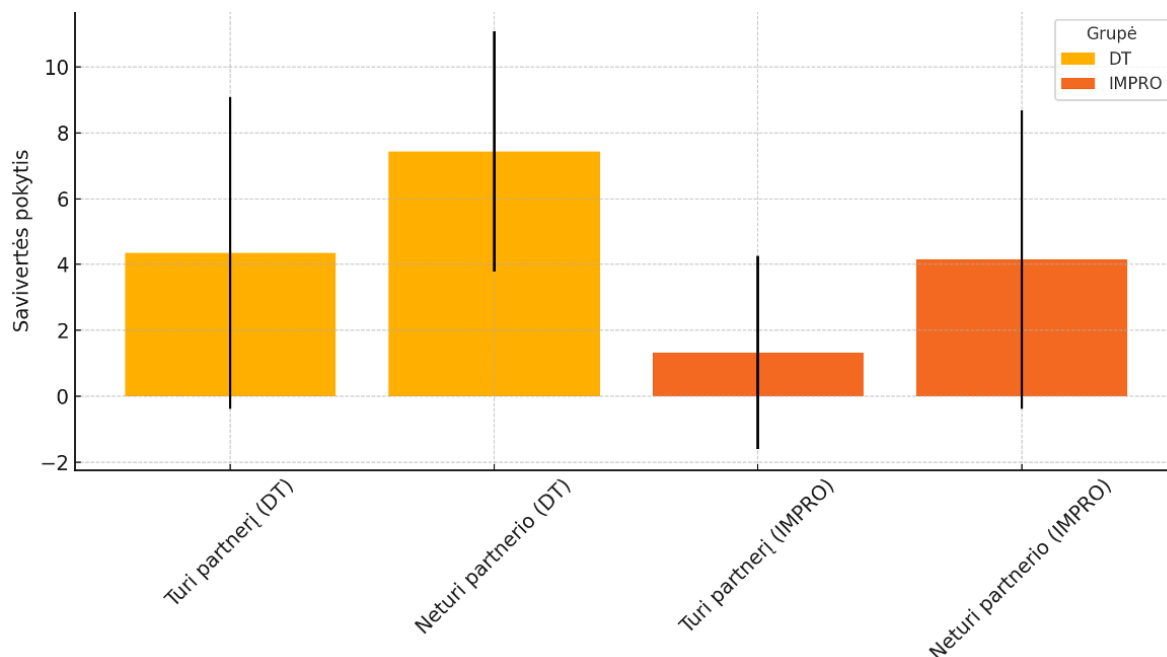
Skirtumas buvo statistiškai reikšmingas ($p = 0.022$, Cohen's $d = 0.99$)

- **Santykių statuso sąsaja su savivertės pokyčiu**

Diagrama vaizduoja savivertės pokyčio vidurkius pagal dalyvių santykių statusą kiekvienoje grupėje (DT ir IMPRO). Matyti, kad abiejose grupėse dalyviai, neturintys partnerio, patyrė didesnę savivertės pokytį nei turintys. Tačiau šie skirtumai nebuvo statistiškai reikšmingi ($p > 0.05$), todėl negalima teigti, kad santykių statusas turėjo lemiamos įtakos savivertės pokyčiui.

Paveikslas nr. 10

Savivertės pokytis pagal santykių statusą ir grupę



- **Demografinių kintamųjų tarpusavio sąsajos**

Norint įvertinti, ar tiriamųjų lytis, santykių būklė ir terapijos patirtis yra tarpusavyje susiję, buvo atlikti χ^2 (chi kvadrato) testai. Analizuotos šių trijų kintamųjų porinės sąsajos: lytis $\times$ terapijos lankymas, lytis $\times$ santykių būklė ir terapijos lankymas $\times$ santykių būklė. Rezultatai pateikti lentelėje.

Lentelė nr. 9

Lyties, santykių būklės ir terapijos patirties sąsajos

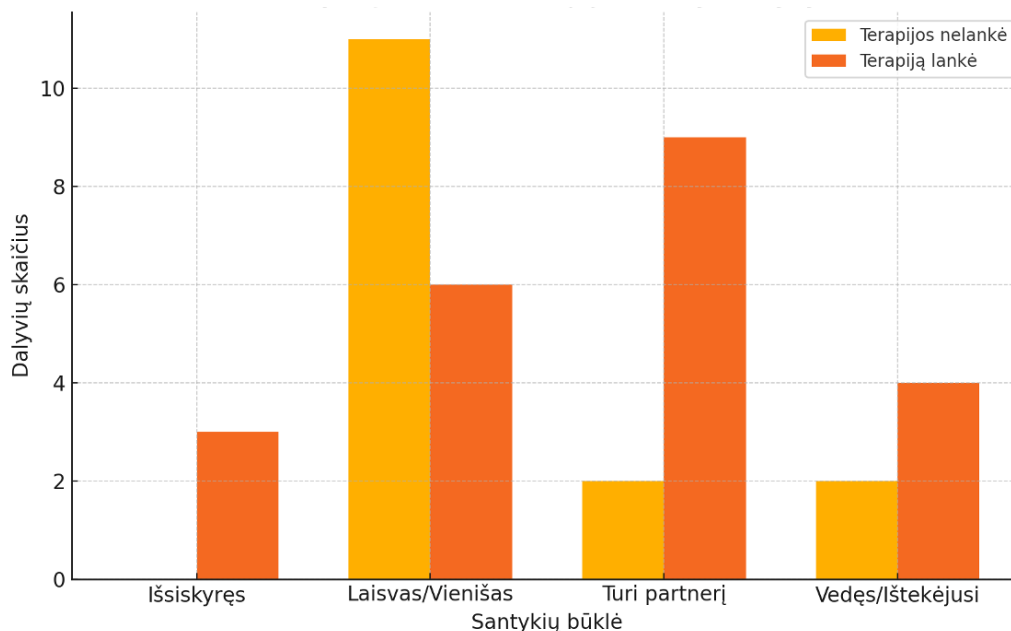
Palyginimas	χ^2 reikšmė	p reikšmė
Lytis $\times$ Terapijos lankymas	0.000	1.000
Lytis $\times$ Santykių statusas	7.398	0.060
Terapijos lankymas $\times$ Santykių statusas	8.574	0.036

Kaip matyti iš lentelės, statistiškai reikšmingas ryšys nustatytas tarp terapijos lankymo ir santykių statuto ($p = 0.036$). Kiti palyginimai buvo nereikšmingi arba tik artimi reikšmingumui.

Detalesnė analizė parodė, kad tarp terapiją lankusių asmenų daugiau buvo vedusių, turinčių partnerį ar išsiskyrusių, o tarp nelankiusių – dominuojanti grupė buvo vieniši dalyviai.

Paveikslas nr. 11

Santykių būklės ir terapijos lankymo ryšys



2.2.4. Dalyvių refleksijos ir tyrėjo pastebėjimai iš DT užsiėmimų

1. Pirmoji sesija: „Savivertės suvokimas ir formavimas“

Dauguma dalyvių atėjo vedami smalsumo apie dramos terapiją ir savivertę. Pirmas pasidalinimas buvo trumpas ir abstraktus, tačiau improvizacijos užduotys padėjo dalyviams atsiverti. Smalsumas ir džiaugsmas padidėjo, kai dalyviai pirmą kartą pastebėjo savo savivertės vaizdinį. Improvizacijos ir kūno kalba leido geriau išreikšti savo vidinį savivertės vaizdinį, dalyviai dalinosi, kad galėjo pastebėti jos tekstūrą, formą ir netgi kvapą. Po sesijos atsirado didesnis noras tyrinėti santykį su saviverte.

2. Antroji sesija: „Perfekcionizmas. Viskas arba nieko“

Dalyviai pradėjo pastebėti, kad klaidos nėra “tragedija”, o galimybės augti. Kai kurie dalyviai turėjo sunkumų priimant klaidas, tačiau improvizacijos užduotys padėjo atsipalaiduoti ir atsiverti klaidoms. Kai kurie dalyviai vis dar susidūrė su perfekcionizmo baime ir jautė didesnį norą tiksliai atlikti užduotis. Diskusijos parodė, kad dalyviai, kuriems yra sunkiau atsipalaiduoti, jaučia didelį kontrolės poreikį ir užduoda papildomus klausimus, kad suprastų, kaip tobulai atlikti užduotis. Statusų užduotis padėjo, pastebėti, kad vidinis perfekcionistas dažnai užima aukštesnį statusą.

3. Trečioji sesija: „Vidinis kritikas ir jo valdymas“

Dalyviai pradėjo geriau atpažinti savo vidinį kritiką ir pastebėjo, kaip jis turi įtakos jų savivertės vystymuisi. Improvizacijos užduotys padėjo prisijaukinti šį kritiką ir išmokti su juo susitarti. Tačiau kai kurie dalyviai vis dar jautė, kad jų vidinis kritikas yra labai stiprus ir nėra lengva pasiekti su juo susitarimą.

Diskusijų metu daugelis dalyvių pripažino, kad vidinis kritikas dažnai atsiranda tada, kai jie susiduria su kūrybine baime, sprendimų priėmimu ir nepasitikėjimu savimi. Kai kurie dalyviai pasidalino, kad vidinis kritikas gali būti labai griežtas ir negailestingas, o tai trukdo jų savivertės stiprinimui. Visgi dauguma dalyvių pastebėjo, kad improvizacija padėjo susitarti su kritiku, nes jie pradėjo jį matyti kaip globėją, kuris siekia apsaugoti nuo „tragedijos“. Dalyviai dalinosi, kad tai pasidalinus, kad jų vidiniai kritikai kalba net panašiom frazėmis suteikia lengvumo išlaisvėjimo jausmą.

4. Ketvirtoji sesija: „Baimė klysti ir rizikuoti“

Baimę klysti tikrinome sociometrijos metodu. Bandydami atsistoti į mažesnę procentą, kuris simbolizuoja mažesnę baimę klysti, dalyviai pastebėjo, kad tai nebuvo taip netikėta, kaip jie tikėjosi. Kai kurie dalyviai, atsistoję į mažesnę procentą, galėjo tiksliai pajusti ir pasakyti, kad anksčiau baimė buvo žymiai mažesnė nei dabar. Tai suteikė dalyviams naują supratimą apie jų baimę ir, svarbiausia, jie pastebėjo, kad realus tikslas vėl sumažinti baimę yra įmanomas. Kai dalyviai buvo apdovanoti plojimais ir šūksniais už „klaidą“, tai juos įkvėpė. Kuriant baimės vaizdinius, dalyviai pastebėjo, kad kūnas nori gūžtis, ir garsiai ištarus frazę: „tai tik klaida“, jaučiasi sumažėjęs jos svarbus.

5. Penktoji sesija: „Atsakomybė ant mano pečių“

Dalyviai pradėjo geriau suvokti, kad atsakomybė už savo jausmus ir veiksmus yra svarbi ne tik jų asmeniniam augimui, bet ir savivertės stiprinimui. Improvizacijos metu daugelis dalyvių pasidalino, kad jie pradėjo labiau priimti atsakomybę už savo sprendimus. Kai kurie buvo nustebę kiek daug „nereikalingos“ atsakomybės yra sau prisiskyrę. Atsirado pykčio emocija, pasipriešinimas, ir klausimai kam to reikia. Tai gali signalizuoti apie sunkumą „keisti“, arba baimę „nekontroliuoti“ situacijos, kai yra nežinomybė. Partneriaujant padėjo vienas kitam būti „atsakomybės svoriu“, fizinio kūno sunkumas padėjo lengviau įsisąmoninti atsakomybės našą ir palengvėjimą jį mažinant.

6. Šeštoji sesija: „Mano erdvė – mano ribos“

Dalyviai pradėjo daugiau reflektuoti apie savo santykį su asmeninėmis ribomis ir pradėjo geriau suprasti, kaip jie save pozicionuoja grupėje. Tačiau kalbant ar veikiant apie ribas, dauguma dalyvių šypsojosi, tarytum veikia iš mandagumo ir sunku yra brėžti ar pastebėti savo ribas. Dar nuskambėjo iš kelių dalyvių: „tai man viskas tinka“, kas gali rodyti apie prisitaikymo momentą ir savo poreikių nepaisymą, noras išlikti „geru“.

7. Septintoji sesija: „Kaltė ir gėda“

Dalyviai pradėjo geriau suvokti, kaip kaltė ir gėda veikia jų savivertę, tačiau buvo pastebėta, kad daugeliui buvo sunku prisipažinti ir išreikšti šiuos jausmus. Kai kurie dalyviai dalinosi, kad kaltės ir gėdos jausmai trukdo jų savivertės augimui ir buvo linkę juos slėpti. Kai kurie dalyviai dalinosi, kad kaltės jausmas gali būti stipresnis, kai jie jaučia, kad neįvykdė savo tikslų. Didžioji dalyvių dalis, kaltės jausmą atvaizdavo krutine, kumščiu į širdį, į krutinę. Tuo tarpu gėdos jausmas labiau pasireškė per surauktus antakius, gūžimąsi, sukimąsi, labiau aplink pilvo erdvę. Refleksijos metu dalyviai vis labiau atveidrožiavo vienas kito gėdos jausmą, kas leido pajusti, kad jie nevieni ir turi palaikymą.

8. Aštuntoji sesija: „Noras patikti ir baimė būti nepriimtam“

Dalyviai pastebėjo, kad po šios sesijos geriau vertino savo emocijas ir socialinius santykius, tapdami mažiau priklausomi nuo kitų nuomonės. Nėra jauku neįtikti, pastebėjo, kad yra kuriami keli scenarijai į priekį, jei neatlieps kitų lūkesčių. Dauguma dalyvių dalinosi, kad nėra jauku sakyti „ne“. Nors tai ir žaidimas, jie nenori sakyti „ne“, nes prisiima atsakomybę už tai, kaip kitas tada pasijaus. Taip pat buvo nejauku išgirsti „ne“. Tačiau buvo labiau nejauku sakyti „ne“, nei išgirsti. Žaisminga nuotaika, atsirado didesnis noras išbandyti pasakyti „ne“ ir gyvenime, netik žaidime. Atskirtis tarp vidaus ir išorės sumažėjo. Dalyviai labiau buvo linkę parodyti savo jautrumą, nusiimti savo „stiprumą ir viską gališkumą“. Jie pasidalino, kad taip jaučiasi labiau esantys tikri. Bendra dalyvių išvada, kad jautrumas, tai nėra silpnumas, tai yra stiprybė.

9. Devintoji sesija: „Mano autentiškumo galia“

Žaidybinė nuotaika. Dalyviai dalinosi, kad atsiranda prisijaukinimas savo „savitumo“, kad asmeninis keistumas gali būti jų autentiškumas ir stiprumas, kas paradoksaliai atrodydavo, kad menkina jų savivertę, labiau tampa raktu į jos stiprinimą. Kai kurie dalyviai labai pajautė, kad protas labiausiai dominuoja santikyje su saviverte, atmesdamas jausmus ir kūną. Galima buvo pastebėti, kad tie dalyviai kurie buvo uždaresni visose sesijose, taip pat „nedavė“ pagrindinio vaidmens jausmų personažui.

Pastebimas juokas tų dalyvių, kurie priima užduotis labiau paviršutiniškai ir nesigilina į asmeninę refleksiją.

10. Dešimtoji sesija: „Mano savivertė – mano gėlė“

Pačių dalyvių atsistojimas į seną vietą ir naujas palinkėjimas sau labai įkvėpė. Jautėsi stiprus vienas kito palaikymas ir pasididžiavimas. Tai buvo labai jautrus ir šiltas momentas, kuris drąsino vieni kitus. Dalyviai pasidalino savo stipriosiomis pusėmis, nors pradžioje dalinosi apibūdindami gėles. Vėliau jie paantrino, kad taip pat turi panašių savybių ir tuo gali didžiuotis.

Bendri pastebėjimai iš visų užsiėmimų:

- Jausmų slėpimas. Dalyviai, kurie daug juokaudavo sesijų metu, ne taip stipriai reflektuodavo apie save ir savo jausmus.
- Dalyvė, kuri per pirminį individualų interviu pasidalino apie temą, kurios nenorėtų liesti dramos terapijos metu, didžiąją dalį refleksijos metu pati prie jos vis grįždavo.
- Emocinis atvirumas ir pasitikėjimo augimas.
- Savivertės kaita ir atradimai: Sesijų metu dalyviai pastebėjo, kaip jų savivertės vaizdiniai kito ir stiprėjo.
- Baimė klysti ir klaidų priėmimas: Improvizacija leido dalyviams priimti klaidas kaip natūralų kūrybos procesą. *Baimė suklysti ir rizikuoti tapo viena iš pagrindinių temų.*
- Vidinis kritikas ir savęs priėmimas: Dauguma dalyvių pastebėjo, kaip jų vidinis kritikas veikia jų savivertę ir kaip šis kritikas gali būti mažinamas.
- Asmeninės ribos ir atsakomybės priėmimas: Sąmoningas jų pastebėjimas ir paisymas.
- Gėda ir kaltė: Daugelis dalyvių susidūrė su gėdos ir kaltės jausmais, tačiau šių jausmų pripažinimas ir darbo su jais metu dalyviai galėjo juos transformuoti į teigiamus savivertės augimo veiksnius.
- Vidinis kritikas dažniau sutinkamas nei vidinis palaikytojas.
- Grupinė dinamika: Grupės dinamika taip pat turėjo įtakos dalyvių savivertės pokyčiams. Kai kurie dalyviai, kurie pradžioje buvo mažiau atviri, tapo labiau pasitikintys grupėje, kur buvo jaučiamas palaikymas. Tai parodė, kaip svarbu sukurti saugią erdvę dalintis ir išreikšti savo jausmus.

Apibendrinant, sesijos padėjo dalyviams ne tik geriau pažinti ir priimti save, bet ir išmokti dirbti su savo emocijomis bei savivertės suvokimu. Dramos terapija ir improvizacijos technikos leido dalyviams pajusti didesnę emocinę atvirumą, pagerino jų gebėjimą priimti klaidas ir sustiprino jų pasitikėjimą savimi.

2.2.5. Rezultatų apibendrinimas

Tyrimo rezultatai atskleidė, kad tiek dramos terapijos (DT), tiek improvizacijos (IMPRO) grupėse dalyvių savivertė didėjo, tačiau pokyčių pobūdis ir stiprumas skyrėsi. DT grupėje savivertės augimas buvo nuoseklus ir statistiškai reikšmingas jau po penkių užsiėmimų, o reikšmingiausias pokytis fiksuotas tyrimo pabaigoje. IMPRO grupėje savivertės pokytis buvo mažesnis ir ne toks stabilus – reikšmingas augimas pasireiškė tik ilguoju laikotarpiu, tačiau paskutiniame matavime stabilumo požymių nefiksuota. Tarpgrupinis palyginimas parodė, kad DT grupėje pokytis buvo žymiai didesnis nei IMPRO grupėje.

Demografinių veiksnių analizė parodė, kad nei lytis, nei amžius, nei santykių statusas neturėjo statistiškai reikšmingos įtakos savivertės pokyčiui. Visgi pastebėta, kad jaunesni dalyviai ir asmenys, turintys terapinės patirties, dažniau patirdavo nuoseklesnius pokyčius. Ryškiausias skirtumas fiksuotas tarp terapiją lankiusių DT ir IMPRO grupių dalyvių – pastariesiems poveikis buvo žymiai silpnesnis.

Papildomi refleksiniai duomenys iš DT užsiėmimų leido geriau suprasti kiekybiškai užfiksuotus pokyčius. Pastebėta, kad improvizacinės užduotys padėjo dalyviams giliau pažinti savo savivertės struktūrą, įveikti baimę klysti, reflektuoti vidinį kritiką bei sustiprinti emocinį atvirumą.

Apibendrinant galima teigti, kad improvizacija, integruota į terapinį kontekstą, daro stipresnę ir tvaresnę poveikį suaugusiųjų savivertei nei ta pati veikla be terapinių intencijų.

2.3. DISKUSIJA

Šiame skyriuje aptariami tyrimo rezultatai atsižvelgiant į teorines improvizacijos, dramos terapijos ir savivertės sąsajas bei kitų autorių tyrimų duomenis. Diskusija siekia ne tik palyginti kiekybinius rezultatus, bet ir paaiškinti galimas jų priežastis, atskleisti taikytų metodų veikimo mechanizmus bei išryškinti praktinę jų reikšmę. Dėmesys skiriamas improvizacijos poveikio skirtumams tarp terapinio ir neterapinio taikymo, grupės dinamikos, refleksijos vaidmens ir dalyvių asmeninės patirties reikšmės.

2.3.1 Improvizacijos poveikis savivertei terapiniame kontekste

Reikšmingiausias savivertės augimas buvo stebimas dramos terapijos grupėje, kurioje improvizaciniai metodai buvo integruoti į aiškų terapinį procesą. Dalyvių savivertė kilo nuo pirmojo iki paskutinio užsiėmimo. Toks rezultatas patvirtina Bouzoukis(2001) teiginį, kad improvizacija, taikoma saugioje, terapiniu santykiu grįstoje aplinkoje, padeda stiprinti pasitikėjimą savimi, skatinti emocijų raišką bei priimti savo autentišką savastį.

Dalyvių, turinčių ankstesnės improvizacijos patirties, įsitraukimas į dramos terapijos procesą galėjo būti gilesnis, nes jiems buvo pažįstamas žaidybinis formatas, spontaniškumas. Tačiau šį kartą jis

įgavo naują – terapinę – prasmę. Improvizaciniai pratimai čia veikė ne tik kaip kūrybinė raida, bet ir kaip priemonė tyrinėti tapatybę, tarpusavio santykius bei vidinį vaidmenų balansą. Improvizacija kaip terapinis metodas veikia per galimybę tyrinėti skirtingus vaidmenis, lavinti spontaniškumą ir patirti nesėkmę saugioje aplinkoje, kurioje dominuoja palaikymas, o ne vertinimas. Toks procesas artimai siejasi su Landy, (2001) vaidmenų teorija, kuri teigia, kad terapinis poveikis kyla per lankstų perėjimą tarp vaidmenų ir gebėjimą reflektuoti save per jų dinamiką.

Improvizaciniai pratimai galėjo sustiprinti pasitikėjimą savimi, nes leido dalyviams patirti veikimo sėkmę realioje, nors ir žaidybines situacijose. Šis patyrimas tiesiogiai susijęs su Bandura(1997) saviveiksmingumo samprata, teigiančia, kad pasitikėjimas savo gebėjimais auga per sėkmingą įsitraukimą ir užduočių įveikimą. Kuo dažniau žmogus patiria, kad gali veikti veiksmingai, tuo labiau stiprėja jo pasitikėjimas savimi, o kartu ir savivertė. Be to, kaip pažymi socialinės psichologijos teorijos, savivertė nėra visiškai stabili – ji gali būti jautri socialiniam grįžtamajam ryšiui ir priėmimui. MacKinnon(2015) teigia, kad savęs vertinimas formuojasi per dvi pagrindines dimensijas – vidinę kompetenciją ir išorinį socialinį patvirtinimą. Todėl grupėje patiriamas palaikymas ir priėmimas galėjo būti vienas iš svarbių teigiamo pokyčio veiksnių.

Pastebėta, kad intensyviausias terapinis proveržis įvyko tada, kai dalyviai pirmą kartą susidūrė su saugia, priimančia aplinka ir patyrė sėkmingus įsitraukimo momentus. Šį dinamiškumą galima sieti su ankstyvosios psichoterapijos efekto modeliais, kurie rodo, kad pradinis įsitraukimas dažnai turi didžiausią emocinį ir kognityvinį poveikį(Brown ir Dutton, 1995).

Bendras savivertės pokytis dramos terapijos grupėje buvo aiškesnis nei IMPRO grupėje, kur improvizacija buvo taikoma be terapinio konteksto. Tai leidžia manyti, kad improvizacinės technikos įgyja didesnę terapinę poveikį, kai jos naudojamos kaip dalis struktūruoto, tikslingo ir emociškai saugaus proceso.

2.3.2. Neterapinės improvizacijos ribotumas: IMPRO grupės analizė

Pastebėta, kad improvizacijos be terapinio tikslo grupėje savivertės pokyčiai buvo mažesni ir mažiau nuoseklūs nei dramos terapijos grupėje. Nors kai kurių dalyvių savivertė laikinai pakilo, ilgalaikio stabilaus augimo nebuvo. Tai leidžia manyti, kad improvizacija viena savaime – be aiškos refleksijos, emocinio saugumo užtikrinimo ir terapinio ketinimo – neužtikrina gilaus psichologinio poveikio.

Kaip pažymi Bermant(2013), tik struktūruotas improvizacijos procesas, kuriame užtikrinamas saugumas ir sąmoningumas, padeda pereiti nuo paprastos veiklos prie asmeninio augimo. Pats improvizacijos užsiėmimų formatas nėra žalingas ar neefektyvus – jis lavina kūrybiškumą, bendravimą,

gebėjimą reaguoti į netikėtumą. Tačiau pagrindinis tokio formato tikslas dažniausiai susijęs su pasirodymu prieš žiūrovą, o ne su giliu vidiniu tyrinėjimu.

Refleksija IMPRO grupėje buvo fragmentiška. Dalyviai įsitraukė į užduotis labiau performatyviai, orientuodamiesi į žaidimo taisykles ir grupinę dinamiką, tačiau be kryptingos vidinės analizės. Šią orientaciją galėjo lemti ir socialinis spaudimas bei vertinimo baimė – kaip teigia Bond ir Titus(1983), dalyvavimas situacijose, kuriose tikimasi būti stebimam ir vertinamam, gali mažinti autentiškumą ir skatinti nerimą. Be to, kai kurie dalyviai galėjo taikyti savęs menkinimo (self-handicapping) strategijas, siekdami apsaugoti savo savivertę nesėkmės atveju. Šį reiškinį detalai aprašo Xiang ir kt.(2024), pažymėdami, kad žmonės sąmoningai riboja savo įsitraukimą, kad vėliau galėtų pateisinti galimą nesėkmę išorinėmis aplinkybėmis. Tokia strategija gali pasireikšti socialinio spaudimo situacijose, kokios būdingos improvizacijai. Pavyzdžiui, nuo ciklo vidurio buvo pastebėta, kad kai kurios moterys pradėjo atsitraukti ir dažniau likdavo stebėtojų pozicijoje, o ne aktyviai dalyvaudavo improvizacijos veiklose. Tokį elgesį galima interpretuoti kaip savisaugos mechanizmą, padedantį išvengti emocinės rizikos ar galimo neigiamo įvertinimo. Pradedantiesiems improvizatoriams šie procesai dažnai siejasi su vidiniu klausimu: „O kas, jei tai, ką pasakysiu, nebus juokinga?“ Ši abejonė gali mažinti spontaniškumą ir skatinti atsitraukimą, ypač jei nėra užtikrinta psichologinio saugumo aplinka. Tuo tarpu dramos terapijoje sceninis aspektas yra atmetamas, o improvizacija tampa priemone savistabai, refleksijai ir emociniam pokyčiui pasiekti.

Šią įžvalgą papildė ir Rogaten ir kt.(2024) tyrimas, kuriame nustatyta, kad improvizacijos nauda priklauso nuo to, kiek ji sukuria sąlygas sąmoningam patyrimo apmąstymui. Jų duomenimis, teigiamas poveikis savivertei ir saviveiksmingumui stiprėja tada, kai improvizacinė veikla įgyja aišką struktūrinį ir refleksinį pagrindą. Tai leidžia manyti, kad improvizacija kaip metodas turi potencialą savivertei stiprinti, tačiau tam būtina tikslinga struktūra ir emocinis palaikymas – veiksniai, kurie buvo užtikrinti tik dramos terapijos grupėje.

2.3.3. Skirtumai pagal asmeninius veiksnius: lytis, amžius, ankstesnė terapinė patirtis

Nors stiprios statistinės sąsajos tarp amžiaus ir savivertės pokyčio nenustatyta, tendencija rodo, kad jaunesni dalyviai dažniau fiksavo didesnius pokyčius. Galima svarstyti, ar tai susiję su didesniu jų atvirumu naujai patirčiai ar spontaniškesniu įsitraukimu į kūrybines užduotis. Jaunesni dalyviai galėjo jaustis laisviau kūrybinėse situacijose, turėti mažiau nusistovėjusių psichologinių gynybos mechanizmų. Toks vidinis nusiteikimas galėjo padėti jiems aktyviau įsitraukti į užduotis. Kaip tai paaikšintų Bandura(1997), asmens tikėjimas savo gebėjimais gali paskatinti aktyvesnį įsitraukimą į naujas situacijas, o tai padeda formuoti teigiamą savęs vertinimą. Šią prielaidą papildė Hoffmann ir kt.(2020)

tyrimas, kuriame pažymima, kad jaunesni suaugusieji dažniau patiria didesnę teigiamą poveikį improvizacijos veiklose dėl didesnio atvirumo patirčiai.

Tyrimo metu taip pat pastebėta, kad savivertės pokyčiai nebuvo vienodai pasiskirstę tarp visų dalyvių. Išsiskyrė asmenys, turintys ankstesnės terapinės patirties – jų rezultatuose fiksuotas nuoseklesnis ir dažnesnis savivertės augimas, ypač dramos terapijos grupėje. Galima daryti prielaidą, kad šie dalyviai buvo labiau pasirengę emocinei refleksijai, geriau pažino save ir lengviau įsitraukė į kūrybinį procesą. Kaip teigia Halpern ir kt.(1994), refleksija ir gebėjimas priimti neapibrėžtumą yra esminiai improvizacijos aspektai, kurie ypač svarbūs emocinio augimo procese. Terapiją lankę asmenys galėjo būti labiau linkę priimti save įvairiose situacijose ir mažiau bijoti socialinio vertinimo, o tai galėjo lemti ir didesnę savivertės augimą.

Kalbant apie lytį, moterų grupėse dažniau fiksuoti pastovesni savivertės pokyčiai, nors skirtumai nebuvo statistiškai reikšmingi. Tai leidžia kelti hipotezę, kad moterys galėjo būti labiau linkusios dalytis savo vidine patirtimi, reikšti emocijas ir aktyviau įsitraukti į grupinį procesą. Kaip pažymi Brody ir Hall(2008), moterų socializacija dažniau skatina emocinę raišką, empatiją ir jautrumą socialinėms užuominoms, todėl tokios patirtys dramos terapijoje joms gali būti emociniu požiūriu artimesnės ir priimtinesnės negu improvizacijoje. Be to, moterys tyrime pradėjo su žemesne bazine saviverte, o jų pokytis buvo šiek tiek didesnis nei vyrų, nors statistiškai reikšmingo skirtumo nenustatyta. Amerikos psichologų asociacija- APA(2016) nurodo, kad vyrai paprastai turi aukštesnę savivertę nei moterys, tačiau ši savivertės lyčių skirtumo tendencija yra ryškesnė Vakarų industrializuotose šalyse. Be to, Magee ir Upenieks(2019) pažymi, kad moterys dažniau sutinka su neigiamai suformuluotais teiginiais apie save, o vyrai – su teigiamai suformuluotais. Tai gali būti interpretuojama kaip moterų polinkis į nesąmoningą savęs menkinimą (angl.*self-derogation*), o vyrų – į savęs stiprinimą (angl.*self-enhancement*), todėl moterys gali būti jautresnės terapiniam poveikiui.

Pastebėta ir tai, kad IMPRO grupėje dalyvavo daugiau vienišų asmenų. Tai galima sieti su improvizacijos socialiniu pobūdžiu – žmonės, kurie ieško ryšio, bendravimo ir priklausymo, gali labiau susidomėti veikla, kurioje svarbus tarpasmeninis kontaktas, žaismingumas ir buvimas „čia ir dabar“. Tokia tendencija dera su socialinio įsitraukimo teorijomis, kurios pabrėžia grupinių veiklų naudą vienišumo mažinimui ir socialinių ryšių stiprinimui. Ši įžvalga dera su Cacioppo ir Patrick(2008) mintimi, kad vienišumas – tai ne tik emocinė būseną, bet ir biologinis signalas, skatinantis atkurti socialinį ryšį. Grupinės veiklos, tokios kaip improvizacija, gali veikti kaip atsakas šiam signalui, padėdamos atstatyti bendrumo jausmą ir sumažinti socialinės izoliacijos poveikį.

Apibendrinant galima teigti, kad asmeniniai veiksniai – tokie kaip amžius, lytis, ankstesnė terapinė patirtis ir šeimyninė padėtis – gali daryti reikšmingą įtaką savivertės pokyčiui kūrybinio darbo

metu. Nors šie skirtumai nebuvo pagrindinis šio tyrimo objektas, jų atspindys tyrimo duomenyse leidžia svarstyti apie individualų pasirengimą refleksijai ir jo svarbą taikant improvizacines ar terapines technikas.

3.3.4. Improvizacijos metodų pritaikomumas terapijoje

Tyrimo rezultatai rodo, kad improvizacija gali būti veiksminga priemonė terapijoje, kai ji taikoma struktūruotai, refleksyviai ir emociškai saugioje aplinkoje. Tačiau improvizacija kaip metodas nėra savaime terapinis – jos poveikis priklauso nuo konteksto, tikslo ir dalyvio pasirengimo įsitraukti į vidinį tyrinėjimą.

Improvizacija vis dažniau taikoma ne tik dramos terapijoje, bet ir kitose psichoterapinėse praktikose. Kai kurie kognityvinės elgesio terapijos (CBT) specialistai naudoja improvizacinius elementus darbui su nerimo valdymu, socialinėmis baimėmis ar emocijų reguliavimu. Tokiuose kontekstuose improvizaciniai žaidimai padeda lavinti dėmesingumą dabarties momentui, lankstumą ir emocinį atsparumą, panašiai kaip praktikuojant mindfulness(Wright ir kt., 2019).

Grupinėse terapijose improvizacija gali padėti dalyviams įsitraukti per žaislingumą ir netiesioginį problemų atskleidimą. Dalyvis gali pasidalyti patirtimi netiesiogiai, per vaidmenį ar metaforą, taip išlaikydamas saugumą. Tai ypač aktualu žmonėms, turintiems bendravimo sunkumų ar baimę būti tiesiogiai atviriems(Dayton, 2005).

Tačiau improvizacijos metodai ne visada tinka. Esant nestabiliai psichikos būklei (pvz., ūminė psichozė, sunkus PTSD), improvizacinis neuždarumas gali kelti per didelį emocinį krūvį. Taip pat žmonės, turintys ryškių perfekcionizmo ar kontrolės bruožų, be aiškaus saugumo jausmo, gali reaguoti neigiamai. Kaip pažymi Simonton ir Cropley(2010) kūrybinis procesas gali būti per daug stimuliuojantis ar destabilizuojantis žmonėms, turintiems sunkių psichikos sutrikimų, ypač kai nėra aiškos struktūros ar emocinio palaikymo. Kai improvizacija naudojama be terapinio tikslo ar be aiškių ribų, ji gali skatinti vertinimo baimę ar savęs menkinimą – kaip pastebėta improvizacijos (IMPRO) grupėje.

Todėl svarbu, kad improvizacijos metodus terapijoje taikantys specialistai įvertintų kliento pasirengimą, terapinę aplinką ir struktūrą. Rekomenduojama pradėti nuo saugių, griežtai struktūruotų pratimų, skatinančių žaislingumą ir įsitraukimą, bet kartu leidžiančių išlaikyti kontrolės jausmą. Sėkmingam taikymui būtina refleksija, tikslinis įvadas į patirtį ir jos apdorojimas po užduoties(Jones, 2007).

Apibendrinant, improvizacija gali būti stipri terapinė priemonė, tačiau tik tada, kai ji taikoma kryptingai ir etiškai. Svarbu derinti kūrybiškumą su atsakomybe, o spontaniškumą – su refleksija. Tik tokiaime kontekste improvizacija įgauna tikrą terapinį potencialą.

2.3.5. Tyrimo ribotumai

Šis tyrimas pateikia įžvalgų apie improvizacijos metodų poveikį suaugusiųjų savivertei, tačiau egzistuoja keletas ribotumų, kuriuos svarbu įvardyti.

Pirmiausia, tyrimo imtis buvo palyginti nedidelė ($n = 37$), todėl rezultatų apibendrinamumas yra ribotas. Be to, dalyvių atranka nebuvo atsitiktinė – jie prisijungė savanoriškai, o tai galėjo lemti didesnę vidinį motyvavimą ar atvirumą patirčiai nei būtų būdinga bendrai populiacijai.

Grupių sudėtis taip pat nebuvo visiškai vienoda pagal lytį, amžių ir asmeninę patirtį, kas gali turėti įtakos rezultatų variacijoms. Nors ši įvairovė suteikė galimybę stebėti demografinius niuansus, ji taip pat riboja galimybę daryti apibendrintas išvadas apie atskiras subgrupes. Dramos terapijos grupėse užsiėmimai truko 1 valandą, o improvizacijos grupėje – 2 valandas. Nors trukmė nebuvo pagrindinis analizės objektas, šis skirtumas galėjo turėti įtakos dalyvių patirčiai ar nuovargiui.

Tyrėjo vaidmuo taip pat svarbus aspektas. Nors pati buvau ir tyrėja, ir užsiėmimų vedėja, kiekvieno klausimyno pildymo metu dalyviams būdavo primenama apie svarbą atsakyti sąžiningai, remiantis tuo metu išgyvenama būseną. Vis dėlto, galėtų būti svarstoma, ar pats tyrėjos buvimas toje pačioje erdvėje galėjo turėti subtilios įtakos kai kurių dalyvių atsakymams – pavyzdžiui, dėl noro pasirodyti aktyvesniems ar labiau pažengusiems. Tai nėra tiesioginis trukdis, tačiau galimas psichologinis veiksnys, į kurį verta atsižvelgti interpretuojant duomenis.

Galiausiai, tyrimas nefiksavo ilgalaikių pokyčių – vertinimas buvo atliktas tik trumpuoju laikotarpiu. Ilgesnis stebėjimas padėtų geriau suprasti, kiek išlieka improvizacijos ar terapijos poveikis savivertei laikui bėgant.

IŠVADOS

1. Teorinė analizė atskleidė, kad savivertė glaudžiai siejasi su asmens gebėjimu priimti save. Improvizacija, taikoma dramos terapijoje, padeda šiam procesui per vaidmenų tyrinėjimą, emocinę raišką ir galimybę patirti nesėkmę saugioje aplinkoje. Tokie aspektai kuria sąlygas savivertei stiprėti, todėl improvizacinės dramos terapijos technikos turi potencialo padėti suaugusiesiems pozityviau vertinti save.
2. Įvertinus improvizacinių dramos terapijos technikų poveikį suaugusiųjų savivertei, tyrimo duomenys parodė, kad savivertės pokytis dramos terapijos užsiėmimuose buvo statistiškai reikšmingas ir ženklus.
3. Įvertinus teatrinės improvizacijos užsiėmimų poveikį suaugusiųjų savivertei, tyrimo duomenys parodė, kad savivertės pokytis šioje grupėje taip pat buvo statistiškai reikšmingas.
4. Palyginus savivertės pokyčius tarp suaugusiųjų, dalyvavusių dramos terapijos užsiėmimuose, taikant improvizacines technikas, ir dalyvavusių teatrinės improvizacijos užsiėmimuose, nustatyta, kad dramos terapijos poveikis buvo statistiškai reikšmingai didesnis nei improvizacijos užsiėmimuose.
5. Papildoma analizė atskleidė, kad didesnis savivertės pokytis dažniau pasireiškė tarp jaunesnių dalyvių, o pastovesnis ir nuoseklesnis pokytis – tarp moterų ir anksčiau terapiją lankiusių asmenų. Nors šie skirtumai nebuvo statistiškai reikšmingi, jie leidžia svarstyti apie galimą amžiaus, lyties ir asmeninės patirties įtaką improvizacinių technikų poveikiui.

REKOMENDACIJOS

Tyrėjams:

1. Tyrimuose, taikančiuose improvizacines dramos terapijos technikas, rekomenduojama didinti užsiėmimų skaičių ir trukmę, kad būtų sudarytos sąlygos gilesnei refleksijai bei ilgalaikiam pokyčiui stebėti.
2. Būtų vertinga tirti improvizacijos poveikį skirtingoms dalyvių grupėms, atsižvelgiant į jų lytį, amžių ir terapinę patirtį, kad būtų galima tiksliau identifikuoti, kam šis metodas veiksmingiausias.
3. Rekomenduojama integruoti kokybinius metodus, pavyzdžiui, dalyvių interviu ar refleksijų analizę, siekiant išsamiau suprasti asmeninį improvizacijos poveikį savivertei ir vidiniam pokyčiui.

Dramos terapeutams, dirbantiems su suaugusiais, pasižyminčiais žema saviverte:

1. Prieš grupinių užsiėmimų pradžią rekomenduojama individualiai susitikti su kiekvienu dalyviu. Tai mažina nežinomybę, sustiprina emocinį saugumą ir leidžia dalyviui pasijusti išgirstam. Asmeninio kontakto metu lengviau aptarti individualius poreikius, baimes ar klausimus, kurių galėtų būti nedrąsu išsakyti viešai.
2. Rekomenduojama pasiūlyti paprastas, kūrybines užduotis, kurias dalyviai galėtų išbandyti už terapijos ribų. Pavyzdžiui, eksperimentuoti su elgesiu kasdienėse situacijose – vieną dieną reaguoti su „taip, ir...“ požiūriu, o vėliau reflektuoti, kaip tai paveikė jų santykį su savimi ir aplinka. Tokios užduotys padeda integruoti improvizacinį mąstymą į kasdienį gyvenimą ir palaiko gijimo procesą tarp sesijų.
3. Taikyti užduotis, kurios skatina autentiškumą, saviraišką ir natūralų žaismingumą. Be juoko ir žaidimo, svarbu sudaryti sąlygas dalyviams atrasti savo unikalų improvizacinį stilių – su galimybe klysti, interpretuoti savaip ir būti vertinamiems ne dėl rezultato, o pagal jų buvimą ir savitą išraišką.

Psichologams ir individualiai dirbantiems terapeutams:

Rekomenduoti klientams, norintiems stiprinti savo savivertę, siūlyti išbandyti dramos terapijos užsiėmimus, kuriuose taikoma improvizacija, arba saugioje aplinkoje vykstančius improvizacijos kursus. Tokia patirtis gali prisidėti prie savęs priėmimo, pasitikėjimo savimi ir socialinio atsipalaidavimo, ypač jei ją lydi refleksija.

LITERATŪROS SĄRAŠAS

- American Psychological Association. (2016, January 6). *Men have higher self-esteem than women, but gap narrows with age*. APA News.
- Aunola, K., Tolvanen, A., Viljaranta, J., & Nurmi, J.-E. (2013). Psychological control in daily parent-child interactions increases children's negative emotions. *Journal of Family Psychology*, 27(3), 453–462. <https://doi.org/10.1037/a0032891>
- Baim, C. M. (2018). *heatre, Therapy and Personal Narrative: Developing a framework for safe, ethical, flexible and intentional practice in the theatre of personal stories* [Doctoral dissertation]. University of Exeter.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The Exercise of Control*.
- Baumeister, R. F., Heatherton, H., & Tice, D. M. (1993). When ego threats lead to self-regulation failure: Negative consequences of high self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(1), 141–156. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.1.141>
- Berkemeyer, L., Binnewies, C., Hilbert, M., & Maunz, L. (2025). Creative and healthy through improv: Effects of training improvisational theatre on creative and work-related self-efficacy and self-esteem. *Thinking Skills and Creativity*, 56, 101757. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2025.101757>
- Berliner, P. F. (1994). *Thinking in Jazz: The Infinite Art of Improvisation*. University of Chicago Press.
- Bermant, G. (2013). Working with(out) a net: Improvisational theater and enhanced well-being. *Frontiers in Psychology*, 4. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00929>
- Bond, C. F., & Titus, L. J. (1983). Social Facilitation: A Test of Competing Theories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(2), 303–311.
- Bouzoukis, C. E. (2001). *Pediatric dramatherapy: They couldn't run, so they learned to fly*. Jessica Kingsley Publishers.
- Branden, N. (1985). *Honoring the Self: The Psychology of Confidence and Respect*. Random House Publishing Group.
- Branden, N. (1995). *The six pillars of self-esteem*. Bantam.
- Brody, L. R., & Hall, J. A. (2008). Gender and emotion in context. In *Handbook of emotions* (3rd ed., pp. 395–408). Guilford Press.
- Brown, J. D., & Dutton, K. A. (1995). Self-esteem and depression: Ten years of research. *Psychological Bulletin*, 117(1), 18–20. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.1.18>
- Brown, J. D., & Marshall, M. A. (2002). *Self-Esteem: It's Not What You Think*. prisegtas PDF failas prie įrašo.

- Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection* (1–Cacioppo, John T.). W. W. Norton & Company.
- Call, C. C., Eckstrand, K. L., Kasperek, S. W., Boness, C. L., & Blatt, L. (2023). An Ethics and Social-Justice Approach to Collecting and Using Demographic Data for Psychological Researchers. *Perspectives on Psychological Science*, 18(5), 979–995. <https://doi.org/10.1177/17456916221137350>
- Casson, J. (2004). *Drama, Psychotherapy and Psychosis* (0 ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203486702>
- Cast, A. D., & Burke, P. J. (2002). A Theory of Self-Esteem. *Social Forces*, 80(3), 1041–1068. <https://doi.org/10.1353/sof.2002.0003>
- Čiužas, A. (2021). Poreikių hierarchija. In *Visuotinė lietuvių enciklopedija*. <https://www.vle.lt/straipsnis/poreikiu-hierarchija/>
- Crimmens, P. (2006). *Drama Therapy and Storymaking in Special Education*. Jessica Kingsley Publishers.
- Dayton, T. (2005). *The Living Stage: A Step-by-Step Guide to Psychodrama, Sociometry and Group Psychotherapy*. Health Communications, Inc.
- Diggles, D. (2004). *Improv for Actors*. Allworth Press.
- El-Daw, B., & Hammoud, H. (2015). The Effect of Building Up Self-esteem Training on Students' Social and Academic Skills 2014. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 190, 146–155. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.929>
- Emunah, R. (1994). *Acting for Real: Drama Therapy Process, Technique, and Performance*. Brunner/Mazel.
- Emunah, R. (2014). The Integrative Five Phase Model of Drama Therapy. In *THE INTEGRATIVE FIVE PHASE MODEL OF DRAMA THERAPY* (2nd ed., pp. 37–56). Charles C. Thomas.
- Engel, B. (2006). *Healing Your Emotional Self: A Powerful Program to Help You Raise Your Self-Esteem, Quiet Your Inner Critic, and Overcome Your Shame*.
- Felsman, P., Gunawardena, S., & Seifert, C. M. (2020). Improv experience promotes divergent thinking, uncertainty tolerance, and affective well-being. *Thinking Skills and Creativity*, 35, 100632. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2020.100632>
- Goodman, K. (2008). *Improvisation for the Spirit: Live a More Creative, Spontaneous, and Courageous Life Using the Tools of Improv Comedy*. Sourcebooks, Inc.
- Gray, A. A. (2015). Living Truthfully Under Imaginary Circumstances: Improvisation in Psychoanalysis. *Psychoanalytic Dialogues*, 25(6), 725–742. <https://doi.org/10.1080/10481885.2015.1097286>

- Halpern, C., Close, D., & Johnson, K. (1994). *Truth in comedy: The manual of improvisation* (1st ed). Meriwether Pub.
- Hoffmann, J. C., Roubal, J., Flex, C., Nijhof, L. M., & Kanske, P. (2020). *Improv Experience Promotes Divergent Thinking, Uncertainty Tolerance, and Affective Well-Being*. 36.
- James, W. (1890). The consciousness of self. In *The Principles of Psychology*. Henry Holt and Company. <https://psychclassics.yorku.ca/James/Principles/prin10.htm>
- Jennings, S. (Ed.). (1995). *Dramatherapy with children and adolescents* (1. publ). Routledge.
- Jennings, S., Cattanach, A., Mitchell, S., Chesner, A., Meldrum, B., & Nfa, S. M. (2005). *The Handbook of Dramatherapy* (0 ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203977446>
- Jiang, C., Zhu, Y., Luo, Y., Tan, C.-S., Mastrotheodoros, S., Costa, P., Chen, L., Guo, L., Ma, H., & Meng, R. (2023). Validation of the Chinese version of the Rosenberg Self-Esteem Scale: Evidence from a three-wave longitudinal study. *BMC Psychology*, 11(1), 345. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01293-1>
- Johnson-Laird, P. N. (2006). Mental Models, Sentential Reasoning, and Illusory Inferences. In *Advances in Psychology* (Vol. 138, pp. 27–51). Elsevier. [https://doi.org/10.1016/S0166-4115\(06\)80026-9](https://doi.org/10.1016/S0166-4115(06)80026-9)
- Johnstone, K. (2012). *Impro: Improvisation and the Theatre*. Taylor and Francis.
- Jones, P. (2007). *Drama as therapy: Theory, practice and research* (Second edition). Brunner-Routledge - Taylor & Francis.
- Jung, C. G. (1966). *Two Essays on Analytical Psychology*. Princeton University Press.
- Kaniušonytė, G. (2017). *OPTIMALUS PAAUGLIŲ PSICHOSOCIALINIS FUNKCIONAVIMAS IR SUVOKTAS TĖVŲ ELGESYS: RAIDOS TRAJEKTORIJOS IR POKYČIO MECHANIZMAI* [Daktaro disertacija]. Mykolo Romerio universitetas.
- Kenrick, D. T., Giskevicius, V., Neuberg, S. L., & Schaller, M. (2010). Renovating the pyramid of needs: Contemporary extensions built upon ancient foundations. *Perspectives on Psychological Science*, 5(3), 292–314. <https://doi.org/10.1177/1745691610369469>
- Kernis, M. H., & Goldman, B. M. (2003). Stability and variability in the self-concept and self-esteem. In *Handbook of Self and Identity*. Guilford Press. https://www.researchgate.net/publication/255711704_Stability_and_variability_in_the_self-concept_and_self-esteem
- King, P. (2020). *Improv(e) Your Conversations*. Independently published.
- Krohne, H. W. (1989). The concept of coping modes: Relating cognitive person variables to actual coping behavior. *Advances in Behaviour Research and Therapy*, 11(4), 235–248.

- Krueger, K. R., Murphy, J. W., & Bink, A. B. (2019). *Thera-prov*: A pilot study of improv used to treat anxiety and depression. *Journal of Mental Health*, 28(6), 621–626. <https://doi.org/10.1080/09638237.2017.1340629>
- Kupcewicz, E., & Jóźwik, M. (2020). Association of burnout syndrome and global self-esteem among Polish nurses. *Archives of Medical Science*, 16(1), 135–145. <https://doi.org/10.5114/aoms.2019.88626>
- Landy, R. (1994). *Drama Therapy: Concepts, Theories and Practices* (2nd ed). Charles C Thomas.
- Landy, R. J. (2001). *New Essays in Drama Therapy: Unfinished Business*. Charles C Thomas Publisher LTD.
- Leveton, E. (Ed.). (2010). *Healing collective trauma using sociodrama and drama therapy*. Springer.
- Levickaitė, K. (2020). *Psichikos sveikata darbe* (p. Vilnius). Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba. https://lygybe.lt/wp-content/uploads/2023/05/psichikos_sveikata_darbe.pdf
- MacKinnon, N. J. (2015). *Self-Esteem and Beyond*. Palgrave Macmillan UK.
- Magee, W., & Upenieks, L. (2019). Gender differences in self-esteem, unvarnished self-evaluation, future orientation, self-enhancement and self-derogation in a U.S. national sample. *Personality and Individual Differences*, 149, 66–77. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.05.016>
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.
- McKay, M., & Fanning, P. (2000). *Self-esteem* (3rd ed). New Harbinger Publications.
- Moreno, J. L. (1934). *Who Shall Survive: A New Approach to the Problem of Human Interrelations*. Nervous and Mental Disease Publishing Co.
- Morf, C. C., & Rhodewalt, F. (2001). Unraveling the Paradoxes of Narcissism: A Dynamic Self-Regulatory Processing Model. *Psychological Inquiry*, 12(4), 177–196. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1204_1
- Morris, N. (2018). *Dramatherapy for Borderline Personality Disorder: Empowering and Nurturing People Through Creativity* (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315210926>
- Mruk, C. J. (Ed.). (2006). *Self-esteem research, theory, and practice: Toward a positive psychology of self-esteem* (3rd ed). Springer Pub.
- Neverauskas, J. (2018). Žmogaus vertės nereikia nei įrodinėti, nei kuo nors pagrįsti. *Psichika.Eu*. <https://psichika.eu/blog/julius-neverauskas-zmogaus-vertes-nereikia-nei-irodineti-nei-kuo-nors-pagristi/>
- Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The Development of Self-Esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381–387. <https://doi.org/10.1177/0963721414547414>

- Oxford English Dictionary. (n.d.). In *Oxford English Dictionary*. Oxford University Press.
https://www.oed.com/dictionary/self-esteem_n?tab=factsheet#23799472
- Ozyesil, Z. (2012). The Prediction Level of Self-Esteem on Humor Style and Positive-Negative Affect. *Psychology*, 03(08), 638–641. <https://doi.org/10.4236/psych.2012.38098>
- Pérez-Fuentes, M. D. C., Molero Jurado, M. D. M., Barragán Martín, A. B., Martos Martínez, Á., & Gázquez Linares, J. J. (2019). Association with the Quality of Sleep and the Mediating Role of Eating on Self-Esteem in Healthcare Personnel. *Nutrients*, 11(2), 321. <https://doi.org/10.3390/nu11020321>
- Peters, G. (2017). *Improvising Improvisation: From Out of Philosophy, Music, Dance, and Literature*. University of Chicago Press. <https://doi.org/10.7208/chicago/9780226452760.001.0001>
- Plummer, D. (2007). *Self-esteem games for children*. Jessica Kingsley Publishers.
- Rogaten, J., Reinhard, M.-A., & Rauthmann, J. F. (2024). Creative and Healthy Through Improv? Effects of Training Improvisational Theatre on Creative and Work-Related Self-efficacy and Self-esteem. *Applied Cognitive Psychology*.
- Rosenberg, M. (1965a). *Rosenberg Self-Esteem Scale (RSE)*. Department of Sociology, University of Maryland. <https://www.yorku.ca/rokada/psycetest/rosenbrg.pdf>
- Rosenberg, M. (1965b). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton University Press.
- Rubin, D. C., & Berntsen, J. L. (1998). Self-esteem and memory. *Brain Research Reviews*, 27(1), 33–45. [https://doi.org/10.1016/S0165-0173\(98\)00019-8](https://doi.org/10.1016/S0165-0173(98)00019-8)
- Santi, M. (2010). *Improvisation: Between Technique and Spontaneity*. Cambridge Scholars Publishing.
- Sawyer, R. K. (2004). Creative Teaching: Collaborative Discussion as Disciplined Improvisation. *Educational Researcher*, 33(2), 12–20. <https://doi.org/10.3102/0013189X033002012>
- Siddiq, F., & Scherer, R. (2017). Revealing the processes of students' interaction with a novel collaborative problem solving task: An in-depth analysis of think-aloud protocols. *Computers in Human Behavior*, 76, 509–525. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.08.007>
- Simonton, D. K., & Cropley, D. H. (2010). *The Dark Side of Creativity*. Cambridge University Press.
- Soenens, B., & Vansteenkiste, M. (2010). A theoretical upgrade of the concept of parental psychological control: Proposing new insights on the basis of self-determination theory. *Developmental Review*, 30(1), 74–99. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2009.11.001>
- Spolin, V. (1963). *Improvisation for the Theater: A Handbook of Teaching and Directing Techniques* (1st ed.). Northwestern University Press.

- Steiger, A. E., Allemand, M., Robins, R. W., & Fend, H. A. (2014). Low and decreasing self-esteem during adolescence predict adult depression two decades later. *Journal of Personality and Social Psychology*, 106(2), 325–338. <https://doi.org/10.1037/a0035133>
- Sweeney, E. (2023). *Space, Place and Dramatherapy: International Perspectives* (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003252399>
- Talwar, S. (2017). Ethics, Law, and Cultural Competence in Art Therapy. *Art Therapy*, 34(3), 102–105. <https://doi.org/10.1080/07421656.2017.1358026>
- Tomasulo, D. J. (2015). The healing power of therapeutic humor. *International Journal of Group Psychotherapy*, 65(2), 242–247.
- Tschacher, W., Rees, G. M., & Ramseyer, F. (2014). Nonverbal synchrony and affect in dyadic interactions. *Frontiers in Psychology*, 5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01323>
- Valstybinė lietuvių kalbos komisija. (n.d.). *Savivertė – Valstybinės lietuvių kalbos komisijos terminų bazė*. VLKK Terminų Bankas. <https://terminai.vlkk.lt/paieska?search=savivertė&limit=15>
- Vilniaus universiteto akademinės etikos kodeksas. (2018). 2018 m. balandžio 17 d., nutarimu Nr. S-2018-4-4. Vilniaus universitetas
- Viola Spolin – *Biography*. (n.d.).
- Weber, A. M., & Haen, C. (Eds.). (2005). *Clinical applications of drama therapy in child and adolescent treatment*. Brunner-Routledge.
- Wright, J. H., Basco, M. R., & Thase, M. E. (2019). *Learning Cognitive-Behavior Therapy: An Illustrated Guide*. American Psychiatric Association Publishing.
- Xiang, Y., Gershman, S. J., & Gerstenberg, T. (2024). *A signaling theory of self-handicapping*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/84tvm>
- Zeigler-Hill, V. (2013). The importance of self-esteem. In *Self-Esteem*. Psychology Press. https://api.pageplace.de/preview/DT0400.9781135068745_A23797552/preview-9781135068745_A23797552.pdf

PRIEDAI

Priedas nr. 1

Kvietimas dalyvauti privačioje Facebook grupėje: Improvizacijos teatras: mokymai, kursai, seminarai, renginiai

Egle Kordiukovaite

...

2024 m. Gruodis 2 d. · 🌐

DRAMOS TERAPIJOS UŽSIĖMIMAI NAUDOJANT IMPROVIZACIJĄ

Sveiki, studijuoju VU dramos terapijos 2-ame kurse, noriu atlikti tyrimą magistro darbui, kurio tema - improvizacijos įtaka savivertei. Kviečiu į nemokamus patyriminius užsiėmimus, kurie truks kartą į savaitę nuo sausio mėnesio. Užsiėmimo trukmė 1 valanda. Planuojama 10 užsiėmimų. Kviečiu prisijungti žmones, kurie jau yra susipažinę su improvizacijos metodika. Atsispirsime nuo žinomų impro žaidimų, bet čia daugiau laiko skirsime savirefleksijai. Viešo pasirodymo pabaigoje nebus, nes tai kitas tikslas:) kolkas preliuminarus susitikimų laikas 4dieniais nuo 17 arba 18 valandos. Vieta- Vileišio 18a. Jei nori prisijungti rašyk man eglekord@gmail.com su pavadinimu " impro ir drama":) nu ir važiuojam tada. Jei turi papildomų klausimų, rašyk PM

Priedas nr. 2

Demografiniai klausimai

DEMOGRAFINIAI KLAUSIMAI:

1. Jūsų lytis:
 - ☐ Moteris
 - ☐ Vyras
2. Jūsų amžius:
3. Jūsų santykių statusas:
 - ☐ Ištekėjusi/Vedęs
 - ☐ Laisvas/Vienišas
 - ☐ Išsiskyrusi/Išsiskyręs
 - ☐ Našlė/Našlys
 - ☐ Turiu partnerį/-ę
4. Jūsų terapinė patirtis:
 - ☐ Taip, lankau/lankiau
 - ☐ Ne, nelankau

Priedas nr. 3

Rosenbergo savivertės skalė (lietuviškas vertimas)

I dalis II dalis III dalis (pabrauk kelintą kartą pildai testą)

1 testas (prieš užsiėmimą)

2 testas (po užsiėmimo) (pabrauk kuris tai testas)

Prašau sukurk savo avatarą/slapyvardį, jei nori gali rašyti ir savo vardą: }

}

Amžius:

Testas pasitikėjimui savimi įvertinti

Rosenbergo savigarbos (angl. Rosenberg Self-Esteem) vertinimo skalė

Toliau pateikta 10 teiginių. Atidžiai juos perskaityk ir įvertink, kiek kiekvienas teiginys atitinka Tavo požiūrį į save. Pasirink vieną iš keturių atsakymo variantų: „visiškai sutinku“, „sutinku“, „nesutinku“ ir „visiškai nesutinku“ ir pažymėk varnelę.

TEIGINIAI	Visiškai sutinku	Sutinku	Nesutinku	Visiškai nesutinku
Apskritai aš esu patenkintas savimi				
Kartais jaučiuosi esantis nieko vertas				
Aš jaučiu, kad turiu daug gerų savybių				
Darbus atlieku taip pat gerai, kaip dauguma kitų žmonių				
Aš manau, kad galiu ne daug kuo didžiuotis				
Kartais aš galvoju, kad esu niekam tikęs				
Manau, kad esu nemažiau vertingas žmogus nei kiti				
Aš norėčiau labiau save gerbti				
Apskritai aš esu linkęs manyti, kad esu nevykėlis				
Aš teigiamai žiūriu į save				

Priedas nr. 4.

Sutikimas dalyvauti tyrime.

Sutikimas dalyvauti tyrime

Sutinku dalyvauti Vilniaus Universiteto Medicinos fakulteto Menų (dramos) terapijos II-ojo kurso studentės Eglė Kordiukovaitės kiekybiniame tyrime „*Suagusiųjų sacicertės pokyčiai taikant improvizacines dramos terapines technikas*“

Tyrimo duomenų rinkimo būdai: pusiau struktūruotas interviu, demografiniai klausimai, Rosenbergo savivertės skalės anketa.

Jūsų dalyvavimo tyrime trukmė: 10 terapijos sesijų, trunkančių po 1 valandą.

Interviu bus įrašomas į diktofoną. Tyrime bus užtikrinamas dalyvių anonimiškumas ir konfidencialumas, interviu metu surinkti ir analizės metu apibendrinti duomenys naudojami tik studijų tikslais.

Pasirašykite, arba užrašykite „sutinku“

Eglė Kordiukovaitė

(Tyrėjo vardas pavardė ir parašas)