

VILNIAUS UNIVERSITETO MEDICINOS FAKULTETAS
IR LIETUVOS MUZIKOS IR TEATRO AKADEMIJA

Menų terapijos (Dramos terapijos specializacijos)

Antrosios pakopos (magistrantūros) studijų

Baigiamasis darbas

**Suaugusiųjų, turinčių psichikos ir elgesio sutrikimų dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo,
emocinės reguliacijos patyrimas dramos terapijoje**

Experience of Emotional Regulation in Drama Therapy Among Adults With Mental and Behavioral
Disorders Due to Psychoactive Substance Use

Titas Rutkauskas

Darbo vadovė

Doc. dr. Violeta Rimkevičienė

Konsultantė

Lekt. Vilma Andrijauskienė

Mokslo tiriamojo darbo įteikimo data: _____

Registracijos Nr. _____

Studento elektroninio pašto adresas: titas.rutkauskas@mf.stud.vu.lt

Vilnius, 2026

TURINYS

SANTRAUKA	3
SUMMARY	4
SĄVOKŲ ŽODYNAS	5
ĮVADAS	6
1. DRAMOS TERAPIJA KAIP EMOCINĖS REGULIACIJOS PRIEMONĖ SUAUGUSIESIEMS, TURINTIEMS PSICHIKOS IR ELGESIO SUTRIKIMŲ DĖL PSICHOAKTYVIŲJŲ MEDŽIAGŲ VARTOJIMO	10
1.1. Kliento emocinės reguliacijos samprata ir veiksniai menų terapijoje	10
1.2. Suaugusiųjų emocinė reguliacija: raiška, strategijos ir intervencijos metodai	12
1.3. Dramos terapija: teorija, pagrindiniai principai ir taikymas	14
1.4. Dramos terapija ir asmenų emocinė reguliacija: procesai, mechanizmai, empiriniai įrodymai	17
1.5. Dramos terapija kaip intervencija dirbant su asmenimis turinčiais psichikos ir elgesio sutrikimų dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo	19
2. SUAUGUSIŲJŲ, TURINČIŲ PSICHIKOS IR ELGESIO SUTRIKIMŲ DĖL PSICHOAKTYVIŲJŲ MEDŽIAGŲ VARTOJIMO, EMOCINĖS REGULIACIJOS PATYRIMAS DRAMOS TERAPIJOJE	23
2.1. Tyrimo metodologija	23
2.2. Tyrimo organizavimas ir imtis	23
2.2.1. Tyrimo duomenų rinkimo instrumentai	35
2.3. Tyrimo rezultatai	36
2.3.1. Teminė analizė	36
DISKUSIJA	47
IŠVADOS	49
REKOMENDACIJOS	50
LITERATŪROS SĄRAŠAS	51
PRIEDAI	58

SANTRAUKA

SUAUGUSIŲJŲ, TURINČIŲ PSICHIKOS IR ELGESIO SUTRIKIMŲ DĖL PSICHOAKTYVIŲJŲ MEDŽIAGŲ VARTOJIMO, EMOCINĖS REGULIACIJOS PATYRIMAS DRAMOS TERAPIJOJE

Tyrimo tikslas: Ištirti suaugusiųjų, turinčių psichikos ir elgesio sutrikimų dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo, emocinės reguliacijos patyrimą dramos terapijoje.

Tiriamoji imtis: 8 suaugusieji, turintys psichikos ir elgesio sutrikimų dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo, lankantys psichiatrijos paslaugų dienos stacionarą.

Tyrimo metodologija: Tyrimas atliktas 2025 m. spalio - lapkričio mėn. Po 6 savaičių dramos terapijos užsiėmimų miesto dienos psichiatrijos paslaugų skyriuje (užsiėmimai vyko 2 kartus per savaitę), buvo vykdomas pusiau struktūruotas interviu apie emocinės reguliacijos patirtis dramos terapijos užsiėmimuose. Surinkus interviu, buvo atliekama teminė analizė. Teminė analizė padėjo atskleisti subjektyvias dalyvių patirtis, įgytas užsiėmimų metu.

Tyrimo išvados: Dramos terapijos programos kokybinio tyrimo teminė analizė parodė, kad dramos terapijos taikymo galimybės suaugusiems, turintiems psichikos ir elgesio sutrikimų dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo gali padėti pacientams, turintiems šį sutrikimą, pažinti savo emocines reakcijas, jas valdyti bei reguliuoti. Verta paminėti, kad emocinės reguliacijos patyrimas turėjo skirtingą poveikį pacientų emocijų pažinimui ir reguliacijai. Dalis tyrime dalyvavusių pacientų atrado asmeniškai sau tinkančią emocinės reguliacijos strategiją ar būdą. Rekomenduojama įtraukti kitus psichosocialinės reabilitacijos ir priklausomybės ligų specialistus į dramos terapijos programos procesą, siekiant suteikti daugiau informacijos pacientams apie dramos terapijos poveikį priklausomybės ligoms bei dramos terapijos indėlį į bendresnį sveikimo nuo priklausomybės ligų procesą.

Raktažodžiai: Dramos terapija, emocinė reguliacija, psichikos ir elgesio sutrikimai dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo, emocijų raiška.

SUMMARY

EXPERIENCE OF EMOTIONAL REGULATION IN DRAMA THERAPY AMONG ADULTS WITH MENTAL AND BEHAVIORAL DISORDERS DUE TO PSYCHOACTIVE SUBSTANCE USE

Research Aim: To investigate the emotional regulation experience of adults with mental and behavioral disorders due to psychoactive substance use in drama therapy.

Participants: 8 adults with mental and behavioral disorders due to psychoactive substance use attending a psychiatric day care center.

Methodology: The study was conducted in October - November 2025. After 6 weeks of drama therapy sessions in a day care center (sessions were held 2 times a week), a semi-structured interview was conducted about the experience of emotional regulation in drama therapy sessions. After collecting the interviews, a thematic analysis was conducted. Thematic analysis helped to reveal the subjective experiences of the participants gained during the sessions.

Conclusion: The thematic analysis of the qualitative study of the drama therapy program showed that the possibilities of applying drama therapy to adults with mental and behavioral disorders due to the use of psychoactive substances can help patients with this disorder to recognize their emotional reactions, manage them and regulate them. It is worth noting that the experience of emotional regulation had a different effect on the cognition and regulation of patients' emotions. Some of the patients participating in the study discovered a strategy or method of emotional regulation that suited them personally. It is recommended to include other psychosocial rehabilitation and addiction specialists in the drama therapy program process in order to provide patients with more information about the impact of drama therapy on addiction and the contribution of drama therapy to the more general process of recovery from addiction.

Keywords: Drama therapy, emotional regulation, mental and behavioral disorders due to psychoactive substance use, expression of emotions.

SAVOKŲ ŽODYNAS

Dramos terapija - tai paciento fizinei ir psichikos sveikatai stiprinti skirta dramos terapeuto veikla, integruojanti dramos ir medicinos, psichologijos, specialiojo ugdymo, socialinio darbo žinias, gebėjimus ir praktikas (Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija, 2022).

Emocinė reguliacija - procesas, kuris apima emocinės patirties ar atsako moduliaciją. Šis procesas tampa efektyvus tuomet, kai yra koreguojamas emocijų intensyvumas, trukmė ir raiška. Tai padeda nuraminti nervų sistemą. Paminėtina, jog suaugusieji emocijas reguliuoja per išorinius ir vidinius veiksnius. Šie veiksniai yra skirti inicijuoti, padidinti, palaikyti, sumažinti arba transformuoti teigiamas ir neigiamas emocijas, reaguojant į pastoviai kintančius poreikius, kuriuos iškelia emocijas provokuojančios situacijos (Iwakabe, Nakamura & Thoma, 2023).

Psichikos ir elgesio sutrikimai dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo - apima platų spektrą sutrikimų, kurie skiriasi sunkumu ir klinicine išraiška, bet visus juos galima susieti su vienos arba daugiau psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu (TLK-10-AM sisteminis ligų sąrašas, 2015).

IVADAS

Prisitaikantis psichologinis žmogaus elgesys reikalauja emocijų reguliacijos. Emocijų reguliacija, pagal Gross apibrėžimą, yra suprantama kaip įtakos darymas žmogaus emocijų suvokimui, pajautimui ir išraiškai. Tai padeda, kai žmogui yra reikalinga suprasti socialinę aplinką, santykius, spręsti su tuo susijusias problemas ir būti psichologiškai atspariam. Be emocinės reguliacijos, žmogui emocijos gali trukdyti kokybiškai megzti tarpusavio santykius, mažinti gyvenimo kokybę (Mikkelsen *et al.*, 2024). Emocinė reguliacija nėra vienas konkretus įgūdis, o skirtingų procesų (neuropsichologinių, kognityvinių, elgesio ir socialinių) visuma. Tai labai svarbu kūno ir proto sąryšiui, asmeniniams, ir socialiniams procesams, taip pat tai daro įtaką žmogaus veiksams ir mintims. Visi šie aspektai nulemia žmogaus psichologinį atsparumą ir socialinį prisitaikymą. Žmogaus emocijų reguliacija yra dinamiškas procesas, turintis konkretų tikslą ir priklausantis nuo konkrečios situacijos, kurioje yra žmogus (Fombouchet *et al.*, 2023).

Naudojant tam tikras kliento emocinės reguliacijos strategijas (pvz. kognityvinį perversinimą), atsiranda daugiau pozityvių emocijų, gerinama bendra psichologinė būklė. Lanksčiai emocinei reguliacijai reikalinga keletos strategijų taikymas, kaip ir žinojimas kada jas panaudoti (Lopez *et al.*, 2024).

Įvairios menų terapijos šakos, pavyzdžiui muzikos terapija, padeda žmonėms išreikšti savo emocijas ir jausmus, kuriuos gali būti sunku išreikšti žodžiais. Muzika gali padėti asmeniui reguliuoti emocijas susiduriant su vienišumu, nerimu ar stresu, taip palaikant psichologinę gerovę. Muzikos klausymasis padėjo žmonėms COVID-19 pandemijos metu, jiems susidūrus su nerimu ir stresu (Martín *et al.*, 2021). Muzika gali prisidėti ir prie kitų emocinės reguliacijos strategijų, taip pagerinant asmens emocijų valdymą ir reguliaciją. Muzika gali sudaryti sąlygas savotiškam emocinio apsisvalymo procesui, kurį būtų sunku pasiekti kitais būdais. Šios ir panašios kūrybinės priemonės padeda reguliuoti asmens emocijas tokiu būdu, kurių įprastos emocinės reguliacijos strategijos ne visada gali pasiūlyti (Chong, Kim & Kim, 2024).

Kita menų terapijos šaka, dramos terapija, naudoja teatro metodus ir dramatinius procesus tam, kad žmonės galėtų kūrybiškai tyrinėti savo emocijas, ir gyvenimo patirtis. Dramos terapijoje galima naudoti istorijų kūrimą, improvizaciją arba vaidmenų žaidimus. Tai padeda struktūruoti terapinį procesą ir kurti saugią terapinę erdvę asmens emocijoms tyrinėti. Dramos terapija apjungia grupinį

procesą su asmeninių klientų istorijų tyrinėjimu, taip paremiant tarpasmeninį bendravimą, refleksiją ir bendrą psichologinį augimą (Sharkiya, Malak & Shehadeh, 2024).

Žmogaus emocinė reguliacija dramos terapijos kontekste yra tyrinėjama ir lavinama sukūrus saugų atstumą tarp žmogaus, ir jo patirties, taip skatinant gilesnę terapinio proceso refleksiją (De Witte *et al.*, 2021). Tyrimuose, kuriuose žmonės dalyvavo nuotolinėse dramos terapijos sesijose, tyrimo dalyviai buvo skatinami pasitelkti savo vaizduotę ir kūrybiškumą, kad būtų galima gerinti jų emocinę reguliaciją (Shi & Jing, 2022). Dramos terapijos užsiėmimų metu pastebėta, kad vienas iš pratimų sukūrė spontanišką ir džiaugsmingą atmosferą. Tai pagerino dalyvių įsitraukimą ir grupės darnumą (Miller, Mason & Skolnik, 2021). Kitų tyrimų metu pastebėta, kad spontaniškumas, kaip emocinė būseną, padėjo tyrimo dalyviams išreikšti save ir sukurti adekvačius, savireguliuotus atsakus į situacijas (Maya *et al.*, 2025). Naudojant keitimo / apsikeitimo ar pasikeitimo vaidmenimis metodus, žmonės gali patirti situacijas iš kito žmogaus perspektyvos. Taip gerinama asmens empatija, emocinis intelektas ir tarpasmeninis sąmoningumas. Šį metodą, tinkamą asmens emocinei reguliacijai gerinti, padaro veiksnų tai, kad žmogus tyrinėdamas kokį nors konfliktą, gali jį patirti iš kitos perspektyvos (Wu, Cameirao & Brown, 2025).

28 tyrimai (metaanalizė), skirti ištirti dramos terapijos intervencijų efektyvumą, parodė nuo vidutinio iki reikšmingo pacientų depresijos ir nerimo simptomų mažėjimo rezultatus (Qtait *et al.*, 2025). Šiuose tyrimuose pastebimas nuolatinis pacientų emocinės savijautos pagerėjimas ir depresijos simptomų sumažėjimas po dramos terapijos intervencijų įvairiose klinikose, ir sveikatos priežiūros įstaigose. Apžvalga, daryta Qtait *et al.*, pažymi pagerėjimą individo nuotaikos reguliacijoje, kognityvinį įsitraukimą ir geresnę streso įveiką po dramos terapijos intervencijų (Qtait *et al.*, 2025). Psichodramos intervencijos taip pat parodė pagerėjimus įvairiose psichikos sveikatos srityse, tokiose kaip emocinis intelektas, gyvenimo kokybė, potrauminio streso sutrikimas (PTSS) (simptomų mažėjimas) ir kt. (Maya *et al.*, 2025).

Atsižvelgiant į aprašytus tyrimus ir apžvalgas, galima pastebėti, jog matomas kokybinių tyrimų trūkumas tiriant pacientus, turinčius psichikos, ir elgesio sutrikimų dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo. Daugelis tyrimų, kurie rodytų dramos terapijos intervencijų poveikį pacientų emocinės reguliacijos gerinimui, neatsižvelgia į subjektyvų suaugusiųjų pacientų patyrimą. Dalis jų yra skirti kiekybiškai išsiaiškinti konkrečių dramos terapijos metodų poveikį pacientų emocinei reguliacijai, mažiau atsižvelgiant į kokybinį suaugusiųjų pacientų, turinčių psichikos ir elgesio sutrikimų dėl

psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo, emocinės reguliacijos patyrimą. Šio magistrinio darbo tyrimo naujumas atsiskleidžia tame, kad siekia atskleisti kokybinį suaugusiųjų, turinčių psichikos ir elgesio sutrikimų dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo, emocinės reguliacijos patyrimą dramos terapijoje, taikant įvairius metodus, ir technikas.

Tyrimo tipas. Kokybinis, naudojant teminę analizę (instrumentas: pusiau struktūruotas interviu).

Tyrimo tikslas. Ištirti suaugusiųjų, turinčių psichikos ir elgesio sutrikimų dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo, emocinės reguliacijos patyrimą dramos terapijoje.

Tyrimo aprašymas. Tyrimas atliktas 2025 m. spalio - lapkričio mėn. Tyrime dalyvavo 8 suaugusieji, turintys psichikos ir elgesio sutrikimų dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo. Po 6 savaitių dramos terapijos užsiėmimų miesto dienos psichiatrijos paslaugų skyriuje (užsiėmimai vyko 2 kartus per savaitę), vykdomas pusiau struktūruotas interviu apie emocinės reguliacijos patirtis dramos terapijos užsiėmimuose. Surinkus interviu, atliekama teminė analizė. Teminė analizė padeda atskleisti subjektyvias dalyvių patirtis, įgytas užsiėmimų metu.

Tyrimo objektas: suaugusiųjų, turinčių psichikos ir elgesio sutrikimų dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo, emocinė reguliacija.

Tyrimo subjektas: suaugusieji, turintys psichikos ir elgesio sutrikimų dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo.

Darbo uždaviniai:

1. Išnagrinėti literatūrą apie dramos terapijos taikymą pacientams, turinčių psichikos ir elgesio sutrikimų dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo, emocinei reguliacijai lavinti.
2. Išanalizuoti dramos terapijos taikymo galimybes suaugusiems, turintiems psichikos ir elgesio sutrikimų dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo.
3. Atskleisti suaugusiųjų, turinčių psichikos ir elgesio sutrikimų dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo, emocinės reguliacijos patyrimą dramos terapijos užsiėmimuose.

Darbo struktūra: magistrinį darbą sudaro santrauka, įvadas, literatūros apžvalga, tyrimo dalis, diskusija, tyrėjo refleksija, išvados, rekomendacijos, literatūros šaltinių sąrašas, priedai.

GDI naudojimas: literatūros vertimui iš anglų kalbos į lietuvių kalbą, sudėtingam ir kompleksiškam problemos ar uždavinio turiniui išsiaiškinti.

Literatūros paieškos strategija: literatūros paieška atlikta „ScienceDirect“, „PubMed“, „ResearchGate“, „Scopus“ duomenų bazėse. Paieškos metu naudoti pagrindiniai raktažodžiai bei jų sinonimai - Dramos terapija (Drama therapy), Emocinė reguliacija (Emotional Regulation, ER), Psichikos ir elgesio sutrikimai dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo (Mental and Behavioral Disorders Due to Psychoactive Substance Use; TLK-10), Emocijų raiška (Expression of Emotions).

1. DRAMOS TERAPIJA KAIP EMOCINĖS REGULIACIJOS PRIEMONĖ SUAUGUSIESIEMS, TURINTIEMS PSICHIKOS IR ELGESIO SUTRIKIMŲ DĖL PSICHOAKTYVIŲJŲ MEDŽIAGŲ VARTOJIMO

1.1. Kliento emocinės reguliacijos samprata ir veiksniai menų terapijoje

Efektyvią kliento emocinę reguliaciją galima suprasti kaip procesą, kuris skirtas padėti klientui kontroliuoti išskylančias emocijas tokiu būdu, kad nenukentėtų jo psichologinė ir fizinė sveikata. Tai taip pat prisideda prie kliento psichologinio atsparumo ir tarpasmeninio funkcionavimo. Emocinė reguliacija yra būtinas procesas socialinei adaptacijai, kuri prisideda ir prie bendros psichologinės sveikatos gerbūvio (Zhang & Wei, 2024). Taigi, psichologinis atsparumas reikalauja efektyvios emocinės reguliacijos. Emocinė reguliacija yra paremta įvairiomis psichologinėmis strategijomis ir reguliacijos metodais. Daugelis iš jų naudoja kūną kaip itin svarbų komponentą sėkmingam žmogaus emocijų suvokimui ir reguliacijai. Kūnas leidžia išveikti, išreikšti negatyvias ir nepageidaujamas emocijas. Tai padaro asmens emocijų reguliaciją itin kompleksišku ir sudėtingu psichologiniu mechanizmu, reikalaujančio multimodalinio požiūrio terapiniuose kontekstuose (Zhang & Wei, 2024).

Kliento emocinė reguliacija nėra vien tik kognityvinis procesas. Pavyzdžiui, šokio - judesio terapijoje pasitelkiamas kūno judesys tam, kad klientai galėtų išreikšti save per judesį ir fizinę raišką. Tai padeda jiems geriau suvokti savo emocijas ir įkūnyti jas, taip pasiekiant efektyvią emocinę reguliaciją. Tokiu būdu kūnas tampa svarbiu emocinės reguliacijos komponentu (Priya & Joy, 2023). Mokėjimas įvardinti, atpažinti ir išreikšti emocijas kūnu stiprina žmonių sąmoningumą emocijų, minčių, ir elgesio suvokime, didina gyvenimo kokybę (QoL). Tokios menų terapijos šakos, kaip šokio - judesio terapija padeda žmonėms tapti sąmoningiems savo emocinės reguliacijos procesams per kūno pajautimą ir įveikimą (Priya & Joy, 2023).

Šokio - judesio terapija integruoja judesį, kinestetinį sąmoningumą ir kūrybinę raišką, taip sukuriant holistinį požiūrį į individo emocinę reguliaciją, į terapinį procesą įtraukiant tiek kūną, tiek ir protą. Tai padeda žmonėms, kuriems yra sunku įvardinti emocijas žodžiais. Taip pat, įsivardinus atitinkamas emocijas, galima fizinė, kūniška ir kūrybiška to išraiška (Zhang & Wei, 2024). Per judesį kuriamas propriocepinis grįžtamasis ryšys skatina emocinio sąmoningumo jausmą. Tai žmogui leidžia priimti, apdoroti ir geriau suvokti savo emocinės reguliacijos mechanizmus, kaip jie veikia, ir kas asmeniškai žmogui geriausiai padeda. Vis dėl to, tai reikalauja gebėjimo judėti, atvirumo patirčiai ir motyvacijos. Ne visi pacientai, kurie gydomi klinikose ir / ar įstaigose, turi šiuos aspektus (gebėjimą

judėti, atvirumą patirčiai ir motyvaciją) (Zhang & Wei, 2024). Taigi, šokio - judesio terapija gali būti labai naudinga terapinė intervencija emocinei reguliacijai gerinti, tuo pačiu turinti savo ribotumą paciento / kliento galimybėse judėti, turėti atvirumą patirčiai, bei motyvaciją.

Muzikos terapija gali prisidėti prie kliento emocinės reguliacijos lavinimo. Muzikos instrumentų naudojimas muzikos terapijoje gali būti būti naudingas kliento mokymuisi taikyti emocinės reguliacijos strategijas realiame gyvenime. Grupinė improvizuota muzikos terapija (GIMT) yra vienas iš muzikos terapijos metodų. Pasitelkiant grupinę improvizaciją ir muzikos instrumentus muzikos terapeutai padeda žmonėms išreikšti negatyvias emocijas, išreikšti save ir lavinti tarpasmeninius įgudžius saugioje terapinėje aplinkoje. Tokiu būdu yra lavinama kliento emocinė reguliacija ir psichologinis prisitaikymas (Zhang *et al.*, 2022). Lyginant su šokio - judesio terapija, muzikos terapijoje muzikinei išraiškai nėra būtinas judesys, o pateikiamais muzikos instrumentais būna lengva naudotis. Atlikto tyrimo su studentais rezultatai rodo, kad po grupinės improvizuotos muzikos terapijos (GIMT) studentų depresijos lygis eksperimentinėje grupėje sumažėjo. Šios grupės studentai lengviau priėmė ir susitvarkė su neigiamomis emocijomis. Taip pat pagerėjo impulsų kontrolė ir padaugėjo emocinės reguliacijos strategijų, tokių kaip muzikos klausymasis, fizinė mankšta ir kt. Pastebėta stabilesnės studentų nuotaikos ir nerimo lygio sumažėjimas (Zhang *et al.*, 2022).

Apie muzikos terapijos poveikį žmogaus emocinei reguliacijai Peters *et al.* akcentuoja, jog muzikavimas gali padėti emocijų generavimo procesui. Muzikuojant, įsikišama į kiekvieną iš šių 5 emocinės reguliacijos strategijų: situacijos pasirinkimą, situacijos modifikavimą, dėmesio panaudojimą, kognityvinius pokyčius ir atsako moduliavimą. Šias 5 emocinės reguliacijos strategijas pirmą kartą klinikinėje psichologijoje pristatė Gross savo emocinės reguliacijos proceso modelyje (Peters *et al.*, 2024). Tyrimo rezultatai parodo, jog muzikos terapija, kaip menų terapijos šaka, gali puikiai prisidėti prie emocinės reguliacijos strategijų, taip jas praplečiant. Aprašytame tyrime minima, jog atsižvelgiant į teigiamą muzikos terapijos poveikį emocinei reguliacijai, muzikos terapiją būtų galima įtraukti į intervencines programas klinikose, muzikinio ugdymo programas, bei plačiau taikyti terapinėse programose, kur yra dirbama su emocine reguliacija. Tai rodo, kad muzikos terapija, ypač muzikavimas grupėje kaip terapinė intervencinė priemonė, gali padėti žmonėms, susiduriantiems su emocinės reguliacijos problemomis (Peters *et al.*, 2024).

Taigi, menų terapijos (dramos, muzikos, šokio-judesio terapijos) gali gerinti emocinę reguliaciją pasitelkiant įvairius menų terapijos metodus ir technikas, pavyzdžiui, kaip raiška per judesį

(propriocepcinis grįžtamasis ryšys), kūno pajautimo ir emocinio sąmoningumo praktikos šokio - judesio terapijoje, grupinė improvizuota muzikos terapija (GIMT) ir kt. (Zhang & Wei, 2024; Zhang *et al.*, 2022). Emocinė reguliacija menų terapijoje sumprantama kaip procesas, kuris skirtas padėti žmogui ne tik kontroliuoti išskylančias emocijas, bet ir gebėti konstruktyviai jas pajauti, suprasti ir išreikšti. Emocinės reguliacijos strategijos, tinkamai naudojamos, prisideda prie psichologinio atsparumo ir tarpasmeninio funkcionavimo. Šis procesas yra reikalingas socialinei adaptacijai, taip prisidedant prie bendros žmogaus psichologinės sveikatos (Zhang and Wei, 2024). Gross modelio 5 emocinės reguliacijos strategijas galima tyrinėti ir mokintis jų panaudojimo menų terapijos intervencijų metu, saugioje aplinkoje, pasitelkiant jau minėtus metodus ir technikas (Peters *et al.*, 2024). Tai rodo, jog menų terapija yra reikšmingas įrankis lavinant emocinę reguliaciją, tyrinėjant emocijas, mokantis naujų įveikos būdų, bei norint pasiekti konstruktyvią emocijų išveiką, taip stiprinant žmogaus psichologinį atsparumą.

1.2. Suaugusiųjų emocinė reguliacija: raiška, strategijos ir intervencijos metodai

Suaugusiųjų emocinė reguliacija, kaip psichologinis procesas, reikalauja metakognicijos gebėjimų. Metakognicija - tai gebėjimai, kurie apima kliento psichologinių procesų vertinimą, stebėjimą ir pažinimą. Tai prisideda prie kliento gebėjimo reflektuoti ir reguliuoti emocijas (Menefee, Ledoux & Johnston, 2022). Suaugusieji reguliuoja emocijas pasitelkdami tiek sąmoningą, tiek nesąmoningą patirtį, kurią įgyjo per įvairias praeities patirtis. Šios praeities patirtys nulemia dėmesio ir elgesio modifikavimo, slopinimo ir aktyvavimo strategijas, kurios yra dalis platesnio asmens emocinės reguliacijos proceso. Taip pat svarbu paminėti, kad suaugusiųjų asmeniniai tikslai turi įtakos emocijų reguliacijai, kuri taip pat apima tokius procesus kaip stebėjimas, vertinimas ir modifikavimas. Šie procesai, kurie gali būti tiek vidiniai, tiek ir išoriniai, yra svarbūs emocinės reguliacijos lavinime (Rech *et al.*, 2023). Emocinė reguliacija yra procesas, kuris apima emocinės patirties ar atsako moduliaciją. Šis procesas tampa efektyvus tuomet, kai yra koreguojamas asmens emocijų intensyvumas, trukmė ir raiška. Tai padeda nuraminti nervų sistemą. Paminėtina, jog suaugusieji emocijas reguliuoja per išorinius (aplinkos) ir vidinius (psichologinius) veiksnius. Šie veiksniai yra skirti inicijuoti, padidinti, palaikyti, sumažinti arba transformuoti teigiamas ir neigiamas emocijas, reaguojant į pastoviai kintančius poreikius, kuriuos iškelia emocijas provokuojančios situacijos (Iwakabe, Nakamura & Thoma, 2023). Tai rodo, kad emocinės reguliacijos efektyvumas gali priklausyti nuo įvairių tiek vidinių (psichologinių), tiek išorinių (aplinkos) aplinkybių. Pagal Gross modelį asmens emocijų reguliacija yra suprantama kaip visapusiškas procesas (Kozubal, Szuster &

Wielgopalan, 2023). Viena iš šio proceso strategijų, kognityvinis perversinimas, skirtas pakeisti patiriamų konkrečių įvykių vertinimą, o tokia strategija kaip restruktūrizavimas, sutelkia dėmesį į skirtingus mąstymo modelius (Agarwal & Sirts, 2025). Pagal Gross ir Thompson, emocijų reguliacija yra apibrėžiama kaip daugelio vidinių (psichologinių), ir išorinių (aplinkos) procesų rezultatas. Šie procesai, priklausomai nuo jų intensyvumo, kaip jie yra palaikomi ir jų baigties, gali būti sąmoningi arba nesąmoningi, ir veikia moduliuojant, vertinant, ir išreiškiant asmens emocijas (Schwarzer *et al.*, 2021).

Kuo emocijų reguliacija yra labiau reguliuota, tuo tiksliau žmogus gali suvokti savo psichines būsenas ir jas integruoti į kitus psichikos reguliavimo procesus (Schwarzer *et al.*, 2021). Tai prisideda prie kognityvinio perversinimo ir restruktūrizavimo strategijų pusiausvyros. Visa tai yra svarbūs procesai emocijų reguliacijoje. Esant tam tikriems asmens psichikos sutrikimams, pastebima emocijų disreguliacija. Šiam procesui būdingi sunkumai emocijų valdyme ir moduliavime, emocijų patyrimo, bei išraiškoje (Nordby *et al.*, 2024). Emocijų disreguliaciją daro įtaką situacijai, dėmesio valdymui, vertinimui ir reagavimo lygiui. Suaugusiems, kurie turi dėmesio deficito ir hiperaktyvumo sutrikimą (ADHD), turėtų būti siūlomos būtent tos gydymo intervencijos, kurios stiprina jų emocijų reguliacijos įgūdžius. Šios intervencijos apima ir menų terapijos sesijas, pritaikytas žmonėms su šiuo sutrikimu. Tyrimai rodo, kad su amžiumi žmonėms vis geriau geba kontroliuoti savo emocijas (Alarcón-Espinoza *et al.*, 2022). Tai gali būti glaudžiai susiję su kūno būsenų pajautimu ir valdymu. Tai vadinama įkūnytu emociniu sąmoningumu. Vis dėl to, emocinės reguliacijos įgūdžiai formuojasi vaikystėje ir paauglystėje, o emocinės reguliacijos smegenų tinklų brendimas tęsiasi iki jauno suaugusiojo amžiaus, todėl „Emocinė disreguliacija vis labiau pripažįstama kaip transdiagnostinis pažeidžiamumo žymuo, rodantis daugybinius psichikos sutrikimus <...>.“ (Saccaro *et al.*, 2024, p. 264). Tai rodo, jog rūpintis emocinės reguliacijos įgūdžiais svarbu jau nuo vaikystės. Suaugusieji reguliuoja emocijas ieškodami pusiausvyros tarp malonumo ir ilgalaikių tikslų siekimo (Wenzel *et al.*, 2024). Taigi, pusiausvyra tarp trumpalaikių poreikių patenkinimo ir ilgalaikių tikslų siekimo išlieka svarbus faktorius emocinės reguliacijos efektyvumui. Pagal Gross, kiekvienas elementas (situacija, dėmesys, vertinimas), kuris sukelia emocinę reakciją, gali tapti emocinės reguliacijos „taikiniu“ (Troy *et al.*, 2023). Tai atskleidžia ir platesnį asmens psichologinės gerovės vaizdą, kuriame yra svarbu adaptyvių strategijų stiprinimas ir neadaptyvių strategijų mažinimas.

Emocijų reguliacijoje asmens emocinių būsenų suvokimas, tikėtina, koreliuoja su kūno būsenų suvokimu (Ghomroudi *et al.*, 2024). Psichiniuose sutrikimuose, kuriuose yra paveikiamas individo kūnas, dažnai būdinga emocijų disreguliacija. Todėl kūno judesio naudojimas menų terapijos intervencijose išlieka aktualus ir svarbus aspektas. Tuo tarpu procesus, susijusius su streso kognityviniu ir emocijų reguliavimu, galima suskirstyti į dvi pagrindines sistemas. 1 sistema (iš apačios į viršų) pasižymi automatizmu ir reaguoja į stresą sukeliantį stimulą, o 2 sistema (iš viršaus į apačią) apima sudėtingesnius kognityvinius procesus ir reikalauja vėlesnių sąmoningų pastangų (Flores-Kanter, Moretti & Medrano, 2021). Remiantis abiejų sistemų sąveika, dėl to atsirandanti kognityvinė reguliacija gali sumažinti arba sustiprinti streso reakciją (Flores-Kanter, Moretti & Medrano, 2021). Taigi, asmens emocijų reguliacija apima tiek automatinius, tiek kontroliuojamus procesus. Tam, kad įvyktų efektyvi emocijų reguliacija, yra reikalingas savo emocijų supratimas ir emocinės reakcijos priėmimas (Atta, El-Gueneidy & Lachine, 2024). Tai rodo, jog įvairių savo emocinių reakcijų priėmimas ir suvokimas skatina teigiamą emocinę reguliaciją.

Emocinę reguliaciją taip pat gali stiprinti gamtos poveikis, skatindamas adaptacines strategijas. Taip pat tai gali sumažinti netinkamų asmens emocinės reguliacijos strategijų taikymo tikimybę (Bratman *et al.*, 2021). Iš to galima daryti išvadą, jog fizinė aplinka ir kontekstas daro įtaką emocinės reguliacijos strategijoms. Kaip pažymi Gratz ir Roemer, emocijų disreguliaciją apima tokie faktoriai, kaip sunkumai emocijų suvokime, supratime ir priėmime. Taip pat sunkumai elgtis tikslingai ir susilaikyti nuo impulsyvaus elgesio, kai patiriamos neigiamos emocijos, ir efektyvių emocijų reguliacijos strategijų trūkumas (Lancastle *et al.*, 2024). Tai pagrindiniai emocijų disreguliacijos požymiai. Naudojantis Nolen-Hoeksema emocinės reguliacijos apibrėžimu, galima apibendrinti, jog emocijų reguliacija reiškia veiklą, leidžiančią individui stebėti, vertinti ir keisti emocinės reakcijos pobūdį, ir eigą (Mouatsou & Koutra, 2023). Stebėjimas, vertinimas ir emocinės reakcijos pobūdžio keitimas tampa svarbiais kliento emocinės reguliacijos faktoriais. Tokios intervencijos, kaip menų terapija, psichoterapija ir gamtos poveikis gali padėti lavinti šiuos faktorius, taip stiprinant emocinę reguliaciją.

1.3. Dramos terapija: teorija, pagrindiniai principai ir taikymas

Dramos terapija yra menų terapijos šaka, kuri naudoja teatro metodus ir technikas psichinės sveikatos gerinimui, reabilitacijai, rekreacijai, ir edukacijai. Dramos terapiją sudaro 7 esminiai procesai: aktyvus liudijimas, atstumo kūrimas, dramatinis žaidimas, dramatinė projekcija,

įsikūnijimas, įsitraukimas į dramatinę realybę ir daugiasluoksniai santykiai (Frydman *et al.*, 2022). Šie procesai svarbūs tuo, jog padeda pacientams / klientams dramos terapijos metu stebėti ir liūdyti kitų žmonių patirtis, kurti atstumą tarp problemos, išgyventos realybėje, ir išreikštos kūrybiniu būdu sesijoje. Taip pat tokie procesai, kaip dramatinis žaidimas ir projekcija padeda pastebėti paciento / kliento problemos aspektus, kurie gali būti verbaliai neišsakyti pačio paciento / kliento. Įsikūnijimas ir įsitraukimas į dramatinę realybę padeda tiek kurti atstumą nuo problemos, tiek geriau ją suprasti įsikūnijant į tam tikrus jos aspektus (per vaidybą, judesį, lėles, metaforines asociatyvines korteles ir pan.). Daugiasluoksniai santykiai išreikšti per grupės dinamiką gali atskleisti kaip pacientas / klientas kuria santykius su kitais grupės dalyviais. Pagal dramos terapeutus Pendzik ir J. Landy, dramos terapijos užsiėmimuose pacientai / klientai gali tyrinėti savo patirtį pasitelkdami vaidmenis, kurdami ir vaidindami istoriją. Šie metodai yra grįsti fantazijos ir vaizduotės aktyvacija. Per sukurtą veikėją ir istoriją, asmenys gali papasakoti, ir išveikti savo patirtį, įgytą realybėje (Keisari, 2021). Tai padeda struktūrizuoti įgytą patirtį saugioje aplinkoje ir asmens pasirinktais kūrybiniais būdais ją integruoti. Pagal Pendzik, dramos terapijoje terapinis procesas vyksta kaitaliojant fikcinę ir nefikcinę realybes. Tai padeda kurti atstumą tarp savęs ir savo patiriamos problemos, pasitelkiant vaizduotę, ir simbolius. Tai kas įvyko terapinio proceso metu, skatinama įsivardinti refleksijoje (De Gruijter, Wouters & Haeyen, 2024). Fikcinės ir nefikcinės realybės kaitaliojimas vyksta tuomet, kai reikalingas ne tik patirties perkūrimas ir išgyvenimas saugioje aplinkoje, bet ir proceso pastebėjimas, bei refleksija iš šalies. Asmuo, terapinio proceso metu atlikdamas vaidmenį ar pasakodamas istoriją, gali išgyventi savo patirtį fikcinėje saugioje aplinkoje, o tada ją reflektuoti nefikcinėje saugioje aplinkoje. Tai padeda jam geriau suprasti savo ir kitų žmonių psichologinius procesus. Kaip pastebi dramos terapeutai Johnson ir Emunah, J. Landy vaidmenų teorija yra taikoma praktikoje dirbant su klientais, padedant jiems atpažinti ir plėtoti vaidmenis (fizinius, socialinius, psichologinius ir t.t.). Vaidmenų teorija gali padėti dirbant su tais kliento vaidmenimis, kurie yra neišvystyti arba prieštaringi. Pagal Johnson ir Emunah, taikant J. Landy vaidmenų teoriją, klientai gali tyrinėti tiek savo pagrindinius vaidmenis, kuriuos atpažįsta ir vaidina kiekvieną dieną, tiek ir vaidmenis, kurių, pavyzdžiui, bijo (pvz.: piktadarys, vagis ar pan.). Tai daroma tam, kad klientas integruotų priešingus savo asmenybės aspektus, o tai skatina geresnį savęs supratimą, augimą ir priėmimą (Magee, 2024).

Dramos terapijos praktikoje su suaugusiaisiais, kurie yra patyrę psichozę, gali būti taikomos įvairios kūrybinės priemonės. Jos veiksmingos tuo, kad suteikia dramatinį atstumą, leidžiantį klientams prisiimti atsakomybę už savo emocijas ir patirtis tokiu lygmeniu, kuris nekelia grėsmės ar

pakartotinės traumos (Melvin *et al.*, 2024). Dramatinis atstumas leidžia atsiriboti nuo tiesioginių neigiamų patirčių, taip leidžiant klientui pastebėti ir reflektuoti savo emocijas, nesukeliant jam papildomos psichologinės grėsmės ar retraumatizacijos rizikos. Pavyzdžiui, klientas gali vaidinti vaidmenį, kuris gali būti netiesiogiai susijęs su jo situacija, taip leisdamas sau ne tik pastebėti, bet ir emociškai patirti su situacija susijusius jausmus saugiu būdu. Taigi, dramos terapija yra kūrybiška psichologinės pagalbos forma, skatinanti psichologinį augimą ir transformaciją, sistemingai ir sąmoningai taikant dramos, ir teatro technikas (Jiang, Alizadeh & Cui, 2023). Ši meno terapijos šaka gali būti paremta tiek struktūra, tiek improvizacija. Šių formų taikymas gali skatinti psichologinį augimą ir transformaciją.

Dramos terapeuto Jones pasiūlyta 5 žingsnių dramos terapijos struktūra apima apšilimą, dėmesio sutelkimą, pagrindinę veiklą, išėjimą iš vaidmens / atsipalaidavimą ir užbaigimą (Lin *et al.*, 2022). Tai sukuria ir palaiko saugų, ir veiksmingą įsitraukimą į terapinį procesą. Šie 5 žingsniai užtikrina ne tik struktūruotą terapijos eigą, bet ir nuoseklų įėjimą į dramatinę realybę, bei išėjimą iš jos. Tai padeda ir saugiam kliento problemos tyrinėjimo procesui. Pagal Frydman *et al.* pagrindiniai dramos terapijos procesai taikomi siekiant palengvinti terapinius pokyčius. Kitaip tariant, pagrindiniai procesai siūlomi ne tik kaip klinikinio veiksmingumo priemonės, bet ir kaip elementai, kurie savo egzistavimu apibrėžia praktiką (Frydman *et al.*, 2022). Taigi, galima teigti, jog dramos terapiją apibrėžia tokie pagrindiniai procesai kaip įkūnijimas, projekcija, dramatis žaidimas ir kt. Šie procesai struktūrizuoja terapinį darbą. Taip pat jie gali tarnauti kaip pokyčių mechanizmai terapiniame procese.

Apibendrinant, galima teigti, jog dramos terapija, kaip menų terapijos šaka, pasitelkia teatrinius metodus ir technikas tam, kad būtų gerinama žmonių psichologinė gerovė (Jiang, Alizadeh & Cui, 2023). Dramos terapiją galima apibrėžti 7 esminiais procesais. Jie yra: aktyvus liudijimas, atstumo kūrimas, dramatinis žaidimas, dramatinė projekcija, įsikūnijimas, įsitraukimas į dramatinę realybę ir daugiasluoksniai santykiai (Frydman *et al.*, 2022). Šie procesai skirti struktūrizuoti terapinį darbą ir veikia kaip pokyčių mechanizmai. Dramos terapija gali sukurti saugų atstumą tarp kliento / paciento ir jo problemos, taip leisdama saugiai tyrinėti iškylančias temas be retraumatizacijos rizikos (Frydman *et al.*, 2022; De Gruijter, Wouters & Haeyen, 2024; Melvin *et al.*, 2024). Taip pat dramos terapijoje klientai / pacientai gali tyrinėti savo patirtis per vaidmenis, pasakojimus, pasitelkiant vaizduotę. Tai padeda išreikšti ir tuo pačiu apdoroti realybėje patirtas situacijas (Pendzik (2006); Landy (2008); Keisari, 2021). Dramos terapija ypatinga tuo, kad joje yra galimas fikcinės ir ne fikcinės realybės

kaitaliojimas. Tai veikia ne tik kaip apsauga nuo retraumatizacijos, bet ir padeda įgalinti emocinę patirtį, bei refleksiją (Pendzik (2006); De Gruijter, Wouters & Haeyen, 2024). Pagal J. Landy vaidmenų teoriją, vaidmenų tyrinėjimas gali padėti klientams / pacientams integruoti prieštarigus savo tapatybės aspektus ir tokiu būdu ugdyti savęs pažinimą (Landy (2008); Johnson & Emunah (2009); Magee, 2024). Dramos terapija taip pat gali derinti struktūruotus etapus kartu su kitais kūrybiniais procesais. Tai padeda užtikrinti saugų ir efektyvų įsitraukimą į terapinį procesą (Jones (1996); Frydman *et al.*, 2022; Lin *et al.*, 2022).

1.4. Dramos terapija ir asmenų emocinė reguliacija: procesai, mechanizmai, empiriniai įrodymai

Dramos terapija skirta lavinti asmens emocinių patirčių ir sąveikos su kitais sąmoningumą, ir kontrolę (Irwin & Dwyer- Hall, 2021). Tuo pačiu tai yra emocinės reguliacijos esmė - emocinės patirties ir socialinės sąveikos sąmoningumas, bei kontrolė. Tai svarbu, nes dramos terapijoje emocinė patirtis gali būti tyrinėjama iš skirtingų perspektyvų, taip lavinant emocinės reguliacijos įgūdžius. Toks bruožas, kaip emocinis sąmoningumas apima ne tik savo išgyvenimų ir emocinės patirties suvokimą, bet taip pat ir kitų žmonių emocinės patirties, bei išgyvenimų svarbos suvokimą. Tai yra viena iš būtinų efektyvios emocinės reguliacijos sąlygų (Polat & Ceylan, 2023). Dramos terapijos metodai ir technikos padeda perdirbti šias patirtis žaidimų forma, taip skatinant perspektyvą ir jos pritaikymą asmeniniai patirčiai. Užsiėmimų metu gali būti sukuriamas estetiškas atstumas per kurį yra saugu pacientams / klientams tyrinėti savo dramatinį vyksmą, kuris gali būti išreikštas įvairiais būdais jų pačių pasirinktu būdu. Tokiu būdu pacientai / klientai gali stebėti ir pažinti savo emocinės reguliacijos procesus (Orkibi *et al.*, 2025). Tai naudinga tyrinėjant tiek teigiamas, tiek neigiamas žmonių patirtis dramos terapijos procese.

Psichodrama gali suteikti saugią erdvę asmenims tyrinėti savo negatyvias patirtis, bei šios patirties emocinės reguliacijos aspektus. Šių patirčių ir emocijų suvokimas gali padėti stiprinti efektyvias asmenų emocijų reguliavimo strategijas. Tai padeda asmenims, patyrusiems įvairias traumas, konstruktyviai susidurti su išgyventomis emocijomis ir pačia patirtimi. Psichodramos užsiėmimai gali padėti ne tik asmenims geriau suprasti savo emocijas, bet taip pat atpažinti emocijų tipą, jų intensyvumą ir tai, kaip tos emocijos veikia jų pačių savijautą (Nayeri, Nooranipour & Navabinejad, 2021). Tai svarbu tyrinėjant emocinės reguliacijos mechanizmą, suvokiant, kaip jis pasireiškia įvairiose situacijose ir galiausiai pritaikant tai realiame gyvenime. Per psichodramos metodus ir technikas įgyjami tam reikalingi įgūdžiai. Šiuose užsiėmimuose yra susitelkiama į laikinus

išgyvenimus be jų vertinimo. Iš to kylantys jausmai, kurie gali būti suvokiami kaip grėsmingi ir impuslyvūs, atpažįstami ir išreiškiami saugioje dramatinėje realybėje (Yanik, 2023). Tokiu būdu asmenys gali pažinti trumpalaikes emocines būsenas be baimės, grėsmės ar vertinimo jausmų. Psichodramos sesijose per įvairius pratimus palengvinama emocijų raiška ir mokomasi emocijų reguliacijos (Dehaghi *et al.*, 2025). Tokiu būdu skatinamas aktyvus emocijų reguliavimas ir stiprinami reguliavimo įgūdžiai. Pavyzdžiui, kai grupė yra sutelkiama tyrinėti vieno iš grupės narių situaciją, tas narys gali pamatyti savo situaciją iš visai kitos perspektyvos, o tai padeda jam reguliuoti emocijas. Psichodramos sesijų gale vyksta pasidalinimas sesijos patirtimi. Gali būti aptariamos išgyventos emocijos. Šis aptarimas ir refleksija padeda visiems grupės nariams pajusti, ištirti ir susiteminti savo emocijas (Polat & Ceylan, 2023). Taigi, grupinė refleksija padeda grupės nariams ne tik susisteminti, bet ir suvokti patirtas emocijas, taip lavinant emocijų reguliaciją.

Aprašytuose psichodramos sesijų dalyvių patirtyse, vienas iš dalyvių kalba apie tai, kad kai pirmą kartą prisijungė prie psichodramos grupės, jis norėjo kontroliuoti savo pyktį. Taip pat mąstė apie tai, jog nesusiduria su kitais jausmais, tokiais kaip liūdesys ir nerimas (Soysal, 2023). Terapinio proceso metu, peržengus savo dominuojančių emocijų (pvz. pykčio) ribą, galima pradėti atpažinti slopinamus jausmus. Kito dalyvio patirtis rodo, jog psichodramos pratimai, tokie kaip vaidmenų kūrimas ir atlikimas, leido jam geriau suvokti savo vidinius emocinius procesus. Jo teigimu, jam tai padėjo reguliuoti savo emocijas. Tai rodo, kad įkūnytų vaidmenų tyrinėjimas gali būti stiprinantis veiksnys siekiant geresnio emocinio supratimo. Tai gerina ir emocinę reguliaciją. Iš kitų dalyvių atsiliepimų, dalyvavusių psichodramos sesijose, pastebėtina, jog prieš šias sesijas, jiems kilo sunkumų suvokti ir išreikšti savo emocijas. Psichodramos sesijos leido priskirti savo jausmams prasmę (Soysal, 2023). Šių psichodramos sesijų dalyvių patirtys rodo, kad psichodrama gali padėti per įvairius metodus ir technikas priskirti emocijoms, ir jausmams prasmę, taip stiprinant reguliacijos procesą. Dramos terapijos sesijose taip pat galima patirti katarsį, taip išlaisvinant sunkias, susikaupusias emocijas, tokiu būdu jas reguliuojant. Klientai, patyrę tokias sesijas, atsiliepia apie emocijų išlaisvinimą ir emocinį palengvėjimą (Constien, Khanna & Wiberg, 2025). Taigi, dramos terapijos užsiėmimai gali padėti išlaisvinti susikaupusias emocijas ir tokiu būdu palengvinti emocinę įtampą.

Dramos terapijos technikos ir metodai, kurie yra skirti identiteto tyrinėjimui, ir suvokimui, gali padėti asmens sąmoningumui. Taip pat tai padeda konfliktų įveikime, emocijų išlaisvinime. Tą pastebi ir asmenys dalyvavę dramos terapijos užsiėmimuose, kuriuose šios technikos, ir metodai buvo taikomi

(Yelpaze, 2025). Taigi, tokios dramos terapijos technikos ir metodai skatina asmens tapatybės vystymąsi, ir konfliktų sprendimą. Tuo tarpu psychodrama gali sumažinti asmens depresijos simptomus ir pagerinti emocijų reguliavimą, skatindama asmenis išoriškai perteikti vidinius konfliktus (Bagherian, Azadi & Azad Abdollahpour, 2025, p. 119). Tai rodo, jog asmens sąmoningumas apie savo vidinius konfliktus pagerina emocijų reguliaciją ir mažina depresiją. Atliktame tyrime, kuriame buvo taikoma dramos terapija, dalyvių aprašytas veiksmingumas psichologinei gerovei atitinka tyrimo stebėjimo registre nustatytą nerimo simptomų pagerėjimą (Mondolfi Miguel & Pino-Juste, 2021). Tai rodo, jog stebėtas nerimo simptomų pagerėjimas po dramos terapijos sesijų atitiko subjektyvų dalyvių psichologinės būsenos pagerėjimo vertinimą. Kitas tyrimas rodo, kad respondentams pavyko išveikti ir (arba) išreikšti emocijas dramos terapijos užsiėmimų metu (Mulder & Westerhof, 2025). Taigi, dramos terapija padeda dalyviams geriau išreikšti ir išlaisvinti jų emocijas. Šie aspektai prisideda prie emocinės reguliacijos gerinimo ir bendros psichologinės gerovės stiprinimo.

Apibendrinant, galima teigti, kad dramos terapija padeda ugdyti emocinių patirčių suvokimą, išraišką, bei išveiką. Taip pat prisideda prie socialinės sąveikos gerinimo (Irwin & Dwyer- Hall, 2021; Polat & Ceylan, 2023). Estetinis atstumas ir vaidmenų žaidimai suteikia asmenims saugią erdvę tyrinėti tiek teigiamas, tiek neigiamas emocijas. Tai leidžia asmenims atpažinti emocijų tipus, jų intensyvumą ir poveikį psichologinei būklei (Polat & Ceylan, 2023; Yanik, 2023; Dehaghi *et al.*, 2025; Orkibi *et al.*, 2025; Nayeri, Nooranipour & Navabinejad, 2021). Tokie metodai ir technikos, kaip vaidmenų kūrimas ir įkūnijimas, padeda asmenims suprasti savo vidinius emocinius procesus, išplėsti emocinę raišką ir priskirti prasmę savo jausmams. Tokiu būdu yra geriau valdoma ir suprantama asmenų emocinė patirtis (Soysal, 2023). Įvairūs dramos terapijos tyrimai ir dalyvių patirtys rodo, kad dramos terapija padeda išreikšti, bei paleisti susikaupusias emocijas. Mažina depresijos ir nerimo simptomus, gerina emocinę raišką, stiprina savęs suvokimą, ir konfliktų sprendimą (Mondolfi Miguel & Pino-Juste, 2021; Bagherian, Azadi & Azad Abdollahpour, 2025; Constien, Khanna & Wiberg, 2025; Mulder & Westerhof, 2025; Yelpaze, 2025). Tokiais būdais dramos terapija prisideda prie emocinės reguliacijos stiprinimo ir bendros psichologinės gerovės.

1.5. Dramos terapija kaip intervencija dirbant su asmenimis turinčiais psichikos ir elgesio sutrikimų dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo

Kaip apibrėžiama TLK-10-AM (Tarptautinės statistinės ligų ir sveikatos sutrikimų klasifikacijos dešimtasys pataisytas, ir papildytas leidimas, Australijos modifikacija) sisteminame ligų sąrašė, psichikos, ir elgesio sutrikimai dėl psichoaktyviųjų

medžiagų vartojimo „apima platų spektrą sutrikimų, kurie skiriasi sunkumu ir klinicine išraiška, bet visus juos galima susieti su vienos arba daugiau psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu <...>.” (TLK-10-AM sisteminis ligų sąrašas, 2015). Dramos terapija, pagal Jaaniste, yra sąmoningas dinamiškų ir patirtinių teatro procesų naudojimas gyjimui per saviraišką. Tai turi didelį potencialą pagerinti socialinį funkcionavimą ir tarpasmeninį bendravimą, bei sumažinti neigiamą savęs suvokimą. Tai padeda asmenims, turintiems psichikos ir elgesio sutrikimų dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo, gerinti gebėjimą bendrauti, bei bendradarbiauti, taip pat kurti santykius įvairiuose socialiniuose kontekstuose. Bailey akcentuoja, kad naudojant įvairius pratimus, dalyviai per įkūnijimą ir žaidimą, gali tyrinėti savo įvaizdį saugioje, struktūrizuotoje grupės aplinkoje. Proceso patirtį galima pasidalinti per atlikimą rodant kitiems grupės dalyviams (Cheung *et al.*, 2021). Tai prisideda prie žodinės ir neverbalinės raiškos stiprinimo. Taip pat gerina klausymo ir bendravimo įgūdžius. Pažymint dramos terapijos proceso privalumus šiai sutrikimų grupei, Cheung *et al.* atliktame tyrime, grupės dinamika padėjo dalyviams sukurti naują, bei palaikančią blaivybės bendruomenę, taip plečiant teigiamą socialinį tinklą. Tokiu būdu mažinami gėdos ir savikritikos jausmai, būdingi asmenims su psichikos, ir elgesio sutrikimų dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo. Taip pat Cheung *et al.* tyrime nustatytas bendras pagerėjimas. Tai rodo dramos terapijos terapinę vertę malšinant psichikos simptomus (Cheung *et al.*, 2021). Taigi, dramos terapijoje, asmenims su psichikos ir elgesio sutrikimais dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo, naudojant įkūnijimą, ir žaismingumu grįstus metodus, tyrinėjama tapatybė, emocijos, ir vidinės patirtys.

Dramos terapijos procese, dirbant su asmenimis, turinčiais psichikos ir elgesio sutrikimais dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo, terapinis darbas vyksta remiantis pačių asmenų turimomis stiprybėmis. Šis procesas gali būti itin sudėtingas, nes šie asmenys dažnai jaučia didžiulę gėdą, kaltę ir nėra įpratę išreikšti savo stiprybių. Šis procesas naudingas tuo, jog meta iššūkį kiekvieno asmens sąmoningumo vystymui, kartu skatinant grupės sanglaudą, ryšį, bei saugumą (Giacomucci & Ehrhart, 2021). Tokiu būdu siekiama asmenybės savirefleksijos, mažinant kaltės ir gėdos jausmus. Šis procesas yra naudingas tuo, jog dalyviai patiria katarsį, spontaniškumą, įgauna naujų įžvalgų. Taip pat padidėja noras sveikti ir pasitikėjimas sveikimu ateityje (Giacomucci & Ehrhart, 2021). Tai rodo pasitikėjimu sveikimo ateitimi, priklausymo jausmo, bei emocinio ryšio grupėje svarbą. Šie aspektai yra itin svarbūs sėkmingas ir efektyviam sveikimo procesui dramos terapijos kontekste. Vienas iš dramos terapijos dalyvių, Giacomucci ir Ehrhart atliktame tyrime, vaidino protagonistą. Tokiu būdu jis galėjo patirti transformaciją vien dėl to, nes atliko savo stiprybėmis grįstus vaidmenis (Giacomucci &

Ehrhart, 2021). Vaidyba dramos terapijoje leidžia saugiai išreikšti užslopintas emocijas, o tai labai svarbu dirbant su emociine reguliacija, asmenims, turintiems psichikos ir elgesio sutrikimų dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo. Taip pat vaidyba gali sukelti iškrovą (katarsį), kuri gali prisidėti prie bendro simptomų palengvėjimo. Asmuo, vaidinęs pagrindinį veikėją, sugebėjo išsiugdyti vilties jausmą dėl savo sveikimo ateities. Asmeniui tai pavyko padaryti užmezgus ryšį su savo stipriosiomis pusėmis ir savęs palaikymu (Giacomucci & Ehrhart, 2021). Tai rodo, kad įsipareigojimo sveikti ir tikėjimo teigiama sveikimo ateitimi aspektai yra svarbūs, ir būtini terapinio proceso elementai dramos terapijoje.

Dramos terapijoje vaidmenų žaidimai padeda lavinti įveikos įgūdžius ir palaikyti tapatybės pokyčius. Asmuo gali nuo „priklausomojo“ vaidmens pereiti į „atsakingojo už save“ vaidmenį, juos įkūnijant ir išreiškiant (Brooks, Trenoweth & Greville-Harris, 2026). Šis perėjimas nuo pasyvios, į problemą orientuotos tapatybės prie įgalintos ir savarankiškos tapatybės leidžia sveikstančiajam asmeniui įgauti daugiau pasitikėjimo savimi, bei vystyti viltį teigiama sveikimo ateitimi. Somatinė kognityvinių pokyčių integracija per įkūnytus dramos terapijos pratimus padidina ilgalaikių elgesio pokyčių tikimybę. Dramos improvizacija sutrikdo įsišaknijusius kognityvinius modelius, tokiu būdu pareikalaudama, kad dalyviai kurtų spontaniškas, adaptyvias reakcijas į neplanuotus scenarijus (Brooks, Trenoweth & Greville-Harris, 2026). Spontaniško ir adaptyvaus elgesio skatinimas per dramos terapijos improvizacinius pratimus gali pakeisti individo rigidiškus mąstymo, bei nenaudingų reakcijų modelius. Tai ypač svarbu dirbant su asmenimis, turinčiais psichikos ir elgesio sutrikimų dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo, dramos terapijoje. Dramos terapijos procesas tiesiogiai sprendžia priklausomybei būdingą kognityvinį rigidiškumą, taip stiprindamas vykdomąsias funkcijas ir silpnindamas automatinis stimulo - atsako ciklus, tuo pačiu stiprindamas prefrontalinį reguliavimą (Brooks, Trenoweth & Greville-Harris, 2026, p. 3). Tai yra aukštesnio kognityvinės kontrolės lygio, kuri yra susijusi su impulsais ir automatinio elgesiu, stiprinimas. Dalyviai, dalyvavę tokioje dramos terapijoje, teigė patyrę necheminį „apsvaigimą“, dramos terapijos sesijose sprendžiant tiek psichologinius, tiek socialinius medžiagų vartojimo veiksmus (Brooks, Trenoweth & Greville-Harris, 2026). Visa tai yra susiję su vykdomųjų funkcijų gerinimu ir prefrontalinės žievės reguliacijos stiprinimu.

Priklausomi asmenys, sudarantys grupę, kuriai reikia pagalbos empatijos ir bendravimo su šeima įgūdžių srityse, gali pagerinti savo sąmoningumą dėl smurto prieš moteris per kūrybinę dramos

terapijos veiklą. Į šią kūrybinę veiklą gali įeiti įvairūs vaidmenų žaidimai. Kūrybinės dramos terapijos veiklos yra veiksmingas metodas individams ugdyti empatiją ir sąmoningumą (Tok & Kesgin, 2025). Vaidmenų žaidimo metu, dalyviai atlieka skirtingus vaidmenis. Šie vaidmenys leidžia jiems patirti įvairias perspektyvas ir taip lavinti savo empatijos gebėjimus. Pavyzdžiui, animacijos etape dalyviai vaidino smurtą patyrusią moterį, smurtą įvykdžiusį vyrą arba vaiką / suaugusįjį, kuris matė įvykį aplinkoje. Šiame procese dalyviai inscenizavo smurtinį įvykį ir situaciją, naudodami improvizacijos, ir vaidmenų žaidimo technikas. Jie suvaidino akimirką, įsijautė ir bendravo tarpusavyje viso žaidimo metu. Tokiu būdu dalyviai turėjo galimybę įvertinti įvykį ar situaciją tiek kaip stebėtojai, tiek kaip asmenys, patiriantys pačią situaciją. Tokie pratimai taip pat ugdo gebėjimą suprasti kitų emocijas ir požiūrį. Skatinant asmenų, kovojančių su alkoholio ir kitų medžiagų priklausomybe, požiūrio į smurtą prieš moteris teigiamus pokyčius, galima padidinti jų sąmoningumą. Padidėjęs nuo narkotikų ir alkoholio priklausomų asmenų sąmoningumas apie smurtą prieš moteris gali prisidėti prie smurto atvejų mažinimo, sužalojimų, ir mirčių skaičiaus mažinimo (Tok & Kesgin, 2025). Dėl šių priežasčių kūrybinės dramos terapijos veiklos priklausomiems asmenims yra reikalingos.

2. SUAUGUSIŲJŲ, TURINČIŲ PSICHIKOS IR ELGESIO SUTRIKIMŲ DĖL PSICHOAKTYVIŲJŲ MEDŽIAGŲ VARTOJIMO, EMOCINĖS REGULIACIJOS PATYRIMAS DRAMOS TERAPIJOJE

2.1. Tyrimo metodologija

Tyrimo tikslas. Ištirti suaugusiųjų, turinčių psichikos ir elgesio sutrikimų dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo, emocinės reguliacijos patyrimą dramos terapijoje.

Tyrimo tipas: kokybinis tyrimas.

Tyrimo ribotumai. Maža tyrimo dalyvių imtis, dalyvių subjektyvios patirtys dramos terapijos užsiėmimuose ir dalyvių pasidalinimai apie dramos terapijos užsiėmimų patirtį interviu metu. Tyrėjo subjektyvi duomenų interpretacija atliekant teminę analizę.

2.2. Tyrimo organizavimas ir imtis

Tyrimas buvo atliktas miesto priklausomybės ligų centre nuo 2025.10.06 iki 2025.12.19. Buvo pravesta 12 kontaktinių grupinių sesijų. Vienos sesijos trukmė - 60 minučių. Kiekvienas užsiėmimas buvo vedamas pagal struktūruotą dramos terapijos metodų planą, kurio tikslas - lavinti ir suteikti patyrimą suaugusiesiems, turintiems psichikos ir elgesio sutrikimų dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo, emocinės reguliacijos įgūdžiuose. Programa buvo sukurta remiantis Jennings (Sue Jennings 2002) ir Emunah (Emunah 1994) dramos terapijos metodais.

Dienos stacionaro vedėja, tiriamieji, grupės vadovas buvo supažindinti su tyrimo tikslu, metodais ir vertinimo įrankiais. Tyrimas atliktas gavus priklausomybės ligų centro leidimą, raštišką tiriamųjų sutikimą, bei laikantis visų etinių principų. Tyrime dalyvavo 8 suaugusieji, turintys psichikos ir elgesio sutrikimų dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo, kurių amžius nuo 42 iki 63 metų, tyrimą pabaigė visi 8 tiriamieji. Imtis sudaryta patogiosios atrankos būdu.

Tyrimas vyko keliais etapais: pirmuoju etapu buvo formuluojama tyrimo tema ir planas, antruoju - formuojama imtis, nustatomi duomenų rinkimo ir analizės metodai, vykdomos instrumentų paieškos ir jų pritaikymas, testavimas ir duomenų analizė. Trečiuoju etapu buvo daromos išvados, pirminės bei galutinės darbo ataskaitos parengimas pristatymui.

Tiriamoji imtis

Tyrimo kontingentą sudarė 8 suaugusieji, turintys psichikos ir elgesio sutrikimų dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo. Šie suaugusieji - nuolatiniai priklausomybės ligų centro dienos stacionaro grupės programos lankytojai (vardai pakeisti). Pagrindinės diagnozės - psichikos ir elgesio sutrikimai dėl alkoholio vartojimo, priklausomybės sindromas; psichikos ir elgesio sutrikimai dėl opioidų vartojimo, priklausomybės sindromas. Tiriamųjų amžiaus tarpsnis: 42 - 63 metų. Suaugusiųjų fiziniai, emociniai ir socialiniai gebėjimai - skirtingi.

Reikšmingai pasireiškia skirtumas dėmesio koncentravime ir kalbos raiškoje. Tačiau šios grupės suaugusiųjų panašumas yra tai, kad kiekvienas suaugusysis daugiau ar mažiau galėjo išbūti grupiniuose užsiėmimuose, suprasti užduotis ir jas vykdyti.

Lentelė nr. 1 *Tiriamųjų charakteristika*

Tiriamąjo vardas (pakeistas)	Amžius (m.)	Lytis	Diagnozė	Dramos terapeuto subjektyvūs pastebėjimai prieš dramos terapiją
1. Beatričė	63	Moteris	F10.2 - psichikos ir elgesio sutrikimai dėl alkoholio vartojimo, priklausomybės sindromas	Beatričė rodo santūrų charakterį, dalinasi patirtimi. Su kitais grupės nariais sutaria.
2. Benas	43	Vyras	F11.2 - psichikos ir elgesio sutrikimai dėl opioidų	Benas išsiblaškęs, daug dalinasi, bet nekonstruktyviai. Su kitais grupės nariais sutaria gerai, bendraujantis.

			vartojimo, priklausomybės sindromas	
3. Brigita	42	Moteris	F10.2 - psichikos ir elgesio sutrikimai dėl alkoholio vartojimo, priklausomybės sindromas	Brigita mažai bendrauja, introvertiška. Su kitais grupės nariais kalba nedaug, bet grupę ją priima.
4. Fausta	50	Moteris	F10.2 - psichikos ir elgesio sutrikimai dėl alkoholio vartojimo, priklausomybės sindromas	Fausta kalbi, gan ekstravertiška, mėgsta girtis. Grupėje komunikabili ir bendraujanti.
5. Nerijus	49	Vyras	F10.2 - psichikos ir elgesio sutrikimai dėl alkoholio vartojimo, priklausomybės sindromas	Nerijus santūrus, mažai Kalbantis vyriškis. Grupėje tylus, bet pritampantis.
6. Sigita	46	Moteris	F10.2 - psichikos ir elgesio sutrikimai dėl	Sigita smalsi ir bendraujanti. Grupėje pritampa, nors matosi išsiskiriantis jos ir kitų

			alkoholio vartojimo, priklausomybės sindromas	grupės narių požiūris į sveikimą.
7. Zigmantas	42	Vyras	F11.2 - psichikos ir elgesio sutrikimai dėl opioidų vartojimo, priklausomybės sindromas	Zigmantas mėgsta tikrinti socialines ir socialinio statuso ribas, kalbus. Grupėje pritampa, nors pastebima nežymi įtampa tarp kitų grupės narių.
8. Zita	50	Moteris	F10.2 - psichikos ir elgesio sutrikimai dėl alkoholio vartojimo, priklausomybės sindromas	Zita smalsi ir bendraujanti. Grupėje pritampa.

Teikiamas gydymas suaugusiesiems: priklausomybės ligų centro dienos stacionaro teikiamos psichosocialinės reabilitacijos paslaugos. Grupėje veiklą vykdo socialinis darbuotojas, vykdomos kas-savaitinės klinikinio psichologo ir psichiatro konsultacijos, dramos terapeuto užsiėmimai, psichoedukacija. Naudojami medikamentai.

Dramos terapijos programa

Dramos terapijos programos užsiėmimų planas pateiktas (Lentelė nr. 2).

Lentelė nr. 2 *Užsiėmimų planas*

Sesijos nr.	Dramos terapijos užsiėmimų programa
1	Tikslas: padėti dalyviams saugiai atpažinti, išreikšti ir reflektuoti savo emocijas, stiprinant emocinį sąmoningumą, emocinę reguliaciją ir tarpusavio ryšį per simbolines bei kūrybines metodikas. 1) Įžanga / saugumo kūrimas - Pasidalinimas kaip žmogus jaučiasi skalėje nuo 0 iki 100. - Trumpas kvėpavimo pratimas (dėžutė). 2) Simbolinė įžvalga per metaforines kortas - Kiekvienas dalyvis išsirenka 1 metaforinę asociatyvinę kortelę, kuri šiuo metu atspindi jų emocinę būseną. - Kiekvienas trumpai pasako, ką mato / jaučia šioje kortelėje. 3) Naratyvinė ir simbolinė kūryba - Pasakojimo kūrimas. Grupė kuria simbolinę istoriją, kur pagrindinis veikėjas susiduria su emocine įtampa arba iššūkiu. 4) Refleksija ir emocinė savireguliacija Refleksijos klausimai: - Ką ši istorija jums atskleidė apie jūsų jausmus, savijautą ar mintis šiandien? Pasidalinimas kūno pojūčiais: - Kur jūsų kūne jaučiate ramybę, įtampą, energiją? - Praktinė reguliacija: trumpas kvėpavimo pratimas. 5) Uždarymas - Kiekvienas dalyvis trumpai pasako vieną žodį ar sakinį, kaip jaučiasi po sesijos.
2	Tikslas: stiprinti dalyvių emocinį saugumą, kūno pojūčių sąmoningumą ir gebėjimą atpažinti bei reguliuoti savo vidines būsenas, pasitelkiant įsižeminimo, vaizduotės ir simbolinio naratyvo metodus. 1) Įsižeminimas ir kūno įsiklausymas - Kūno skenavimas (verbalinis vedimas) - Kvėpavimo stebėjimas - Simbolinė įsižeminimo metafora (pvz. pėdos kaip šaknys). 2) Simbolinės erdvės sukūrimas - Dalyviai kviečiami įsivaizduoti simbolinį pasaulį, kuriame jie įsivardija sau saugią,

	ramią vietą. - Galimas mažas kūno gestas ar poza, kuri atspindi tą būseną. 3) Simbolinio naratyvo įvedimas - <i>Guided imagery</i> vedimas per terapeuto kuriamą simbolinį pasaulį (rūkas, kalnas, dykuma, miškas, upė). - Skatinama pastebėti: - stebėti savo kūno pojūčius. - pastebėti jaučiamą emocinį toną. - atrasti simbolinį objektą, kuris jiems būtų svarbus (galima resurso metafora / simbolis), vėliau galima juo pasidalinti refleksijoje. 4) Trumpas pasidalijimas / refleksija - „Ką jūsų kūnas dabar jaučia?“ - „Kas šiame simboliniame pasaulyje buvo jums svarbiausia?“ - „Ar kažkas pasikeitė jūsų jausenoje nuo pradžios iki dabar?“ - Pasidalinti galima per žodį arba gestą. 5) Uždarymas - Kvėpavimo sąmoningumas. - Rankų ar pėdų spaudimas į žemę. - „Šiandien išeinu su...“.
3	Tikslas: skatinti dalyvių tarpusavio ryšį, emocinį sąmoningumą ir harmoningo bendravimo patyrimą, pasitelkiant simbolines metaforas, kūrybinį judesį bei refleksiją. 1) Įžanga - Kviečiama užsimerkti, susitelkti į kvėpavimą. - Įžanginis klausimas: ką jums reiškia žodis harmonija? Kaip ją suprantate? Trumpa diskusija. 2) Pratimas „Rato bendrystė“ - Išdėliojamos ratu atverstos metaforinės asociatyvinės kortelės. - Grupė pasirenka vieną iš šių kortelių, kuri labiausiai rezonuoja grupėje. - Ši kortelė padedama centre. - Kiekvienas paeiliui apibūdina, kokį santykį ar ryšį mato tarp šios kortelės figūrų ar elementų.

	Klausimai: - Kaip tai, ką matote, atspindi jūsų patirtį su kitais žmonėmis? - Kokį vaidmenį dažniausiai užimate santykiuose - stebėtojo, veikėjo, tarpininko? 3) Pratimas „Harmoningas judesys” - Kiekvienas dalyvis pasirenka metaforinę asociatyvinę kortelę, kuri jam šiuo metu labiausiai rezonuoja pagal jauseną arba gali imti ją atsitiktinai. - Kviečiama pasigilinti į šią kortelę. Koks judesys ar garsas kyla kūne žiūrint į šią kortelę? - Kiekvienas sukuria trumpą judesį ar garsą, išreiškiantį harmoniją ar įtampą šioje kortelėje. - Tada dalyviai susiburia poromis arba trijulėmis, pasidalina savo judesiais ir stebi, kaip jie sąveikauja. - Grupė visi kartu sujungia, sukuria vieną bendrą judesį. 4) Užbaigimas - Trumpas kvėpavimo pratimas. - Kiekvienas pasako vieną žodį ar padaro judesį, su kuo išeina iš sesijos.
4	Tikslas: didinti dalyvių emocinį ir kūno sąmoningumą, padedant saugiai tyrinėti savo santykį su priklausomybe per somatines, simbolines ir improvizacines patirtis. 1) Įžanga - Kvietimas stebėti savo kūną, pojūčius. 2) Somatinė įtrauka „Jei tavo kūnas kalbėtų, ką jis šiandien pasakytų?” 3) Improvizacija „Įsivaizduokite, kad jūsų priklausomybė yra personažas. Kaip jis atrodo, juda, kokį garsą skleidžia?” 4) Kūno ir emocinės reakcijos aptarimas - Po improvizacijos kviečiama aptarti kūno ir emocines reakcijas. 5) Integracija / refleksija - Trumpas pasidalinimas apie patirtį sesijoje. 6) Kūno <i>grounding</i> 'as ir uždarymas - Kūno skenavimas ir pasidalinimas su kuo yra išeinama iš sesijos.

5	Tikslas: skatinti emocinį atsipalaidavimą, vidinių išgyvenimų pažinimą ir saviraišką per muziką, simbolines metaforas bei kūrybinę patirtį saugioje grupės erdvėje. 1) Įžanga - Trumpas pasidalinimas apie asmeninį santykį su muzika. 2) Saugios erdvės kūrimas ir muzikinės relaksacijos pradžia - Groja gyva muzika, dalyviai klausosi. - Paprašoma įsivaizduoti savo saugią vietą. Dalyviai pabūna savo saugioje erdvėje. 3) Simbolinio naratyvo įvedimas - Dalyviai kviečiami keliauti trijų dalių simbolinėje metaforinėje kelionėje. - Kiekvienas paima po metaforinę asociatyvinę kortelę. Ši kortelė skirta, kad padėtų įsijausti į savo kelionės aplinką, vietą, atmosferą kiekvienoje iš dalių. Naudotis šios kortelės vaizdiniu neprivaloma. - Kiekvienai daliai traukiama po vieną tokią kortelę. - Visos kelionės metu groja gyva muzika. 4) Muzikinė kelionės išraiška - Dalyviai paima po muzikinį instrumentą (barškutį). - Grojant muzikai kiekvienas instrumentu parodo kaip jam jautėsi keliauti, būti. 5) Uždarymas - Kiekvienas dalyvis trumpai pasidalina keliai žodžiais apie patirtį sesijoje. Taip pat gali tai išreikšti muzikos instrumentu.
6	Tikslas: skatinti dalyvių saviraišką, tarpusavio ryšį ir emocinių patirčių refleksiją, pasitelkiant metaforines asociatyvines korteles, simbolinį pasakojimą ir grupinę diskusiją. 1) Metaforinių asociatyvinių kortelių pasidalinimas - Dalyviams duodama po vieną tokią kortelę. Jeigu yra porinis skaičius žmonių, sugrupuojama į penkias poras. 2) Kiekviena pora pasirinktinai sukuria (remdamiesi turima metaforinių asociatyvinių kortelių pora) aplinką arba istoriją. 3) Kiekviena pora pasidalina tai su grupe, grupė gali pasidalinti savo įžvalgomis ir pastebėjimais tiek apie istoriją, tiek apie metaforines asociatyvines korteles. 4) Pabaigai duodama kita metaforinių asociatyvinių kortelių kaladė su žodžių

	kortelėmis, tam, kad dalyviai galėtų pareflektuoti apie sesijos procesą. Sudaromas bendras tokių kortelių ratas, grupė pasidalina rato bendro vaizdo įžvalgomis. 5) Uždarymas. Kiekvienas dalyvis pasidalina vienu žodžiu su kuo išeina iš sesijos, tuo pačiu grąžindamas terapeutui savo metaforinių asociatyvinių kortelių rinkinį.
7	Tikslas: skatinti dalyvių savęs pažinimą, emocinį sąmoningumą ir grupinį ryšį per simbolinę kūrybą, kūno pojūčių refleksiją bei bendrą kūrybinį procesą. 1) Įžanga - Dalyviai pasidalina savo būseną, atkreipiant dėmesį į kūno pojūčius. 2) Metaforinė kelionė. - Išdalinami A4 lapai, rašymo priemonės, dalyviai pasiema po vieną metaforinę asociatyvinę kortelę. - Ši kortelė dedama per vidurį lapo. - Kiekvienas savo lape brėžia liniją (tokios formos ir tokia eiga kokia pats nori) nuo lapo krašto iki krašto, tuo pačiu apibrėžiant metaforinę asociatyvinę kortelę norimu būdu. 3) Grupės dinamika - Dalyviai sudeda savo lapus ratu (apjungiant ir uždariant liniją) arba sudeda juos į vieną eilę. 4) Refleksija - Dalyviai pasidalina, reflektuoja tuo ką mato, kaip tai veikia arba yra susiję su jais pačiais. 5) Uždarymas - Su kuo išeinama iš sesijos, kaip jaučiasi kūnas. - Grupė sugalvoja bendrą uždarymo judesį / veiksmą ir atlieka jį.
8	Tikslas: skatinti dalyvių emocinį sąmoningumą, vidinių resursų pažinimą ir savirefleksiją, pasitelkiant vaizduotę, simbolinę kūrybą bei dialogą su vidiniais vaizdiniais. 1) Įsižeminimas - Kvėpavimo dėžutė. - Terapeutas kviečia įsivaizduoti, kad kūnas lyg atranda savo „centrą“ - vietą kūne, kuri šiandien jaučiasi stabiliausia.

	- Dalyviai stebi, kokie vaizdiniai ar spalvos jiems iškyla. 2) Vidinio sodo vizualizacija - Terapeutas veda žodinę kelionę į dalyvių vidinį sodą. Klausimai: Kaip jis atrodo? Ką matote, užuodžiate, jaučiate? - Dalyviai kviečiami stebėti ne tik tai, kas malonu, bet ir vietas, kurios atrodo apleistos, uždaros ar neįprastos. 3) Kūrybinė vaizdinė išraiška - Dalyviui duodamas popierius ir priemonės. - Užduotis: nupiešti savo vidinio sodo žemėlapi. - Svarbu stebėti, kokios spalvos kyla, kokios formos atsiranda. 4) Kelio per sodą tyrinėjimas - Dalyviai pasižiūri į savo piešinį ir pasirenka tris elementus, kurie labiausiai traukia akį (pvz., medis, vartai, tamsi vieta, vanduo, takelis). - Kiekvieną jų trumpai reflektuoja: Ką šis elementas man primena? Kokį jausmą jis kelia? Ko šis elementas galėtų manęs prašyti arba man siūlyti? 5) Dialogas su simboliu - Dalyvis raštu užrašo trumpą „dialogą“ (arba tiesiog atsakymą) tarp savęs ir vieno pasirinkto elemento: Ką tu man nori šiandien priminti? 6) Užbaigimas ir refleksija Terapeutas kviečia įvardyti 1 - 2 svarbiausias įžvalgas. Klausimai: - Kuri jūsų sodo dalis šiandien atrodė gyviausia? - Kokią mažą žinutę norėtumėte išsinešti iš šios kelionės?
9	Tikslas: padėti dalyviams tyrinėti vidines ambivalentiškas būsenas („slenksčius“), stiprinant emocinį sąmoningumą, savirefleksiją ir saviraišką per simbolinius objektus, vaidmenų improvizaciją bei grupinį procesą. 1) Įsižeminimas - Objektų improvizacija. Pasirinktas erdvėje daiktas atspindi vidinę būseną.

	- Dalyviai įvardija vidinę būseną ir „slenkstį“*. 2) Simbolių ir vaidmenų tyrinėjimas - Per dialogą tarp daiktų tyrinėjamas „slenkstis“*. 3) „Slenksčio scena“* - Vaidmenų, iškilusių per dialogą, pasirinkimas. Scenos kūrimas. 4) Refleksija ir uždarymas - Trumpa refleksija ratu. - Objektų gražinimas į centrą ir simbolinis ritualinis užbaigimas (sukurtas bendras judesys). *„Slenkstis” - tai ambivalentiška būsena, pvz. žmogaus neapsisprendimai, kuriuos jis gali tyrinėti ir aiškiau įsivardinti refleksijos metu.
10	Tikslas: skatinti dalyvių savęs pažinimą, emocinio saugumo stiprinimą ir vidinių išgyvenimų tyrinėjimą per simbolinius vaizdinius, kūrybinę refleksiją bei metaforinį pasakojimą. 1) Įžanga - „Vieta, kur saugu būti” Terapeutas kviečia užsimerkti ir trumpai įsivaizduoti: - Jūs esate name, kurio niekas nežino, tik jūs. Jame yra kambarys, kuriame jaučiatės saugiai. Iš kur žinote, kad ten saugu? Kas jame yra? Ko jame nėra? - Dalyviai trumpai pasidalina: kas padaro tą erdvę saugia? 2) Pagrindinis pratimas - „Paslėpto kambario raktas“ - Kiekvienas dalyvis nupiešia arba aprašo raktą, kuris atsidaro tik jam svarbiausio kambario duris. - Raktas nebūtinai turi atverti saugų kambarį - tai gali būti durys į kažką, ko bijau, ko vengiu, ko neatrandu. Klausimai rakto kūrimui: - Kokios formos šis raktas? - Ar jis sunkus ar lengvas? - Iš kokios medžiagos? - Kas nutiktų jį panaudojus? - Su kokia „taisykle” jis veikia? (pvz., veikia tik kai pasitiki, tik kai liūdna, tik kai juokiesi, tik kai tyli).

	Dalyviai gali aprašyti raktą kaip simbolinį objektą. 3) Dalijimasis - Kokias duris jis atidaro? - Ką ten galima rasti? - Ką tikimasi atrasti? Terapeutas padeda klausdamas apie santykį su tuo, kas už durų: - Ar šias duris norisi atidaryti dabar, ar dar ne? - Kam norėtumėte leisti būti su jumis už šių durų? - Kas saugotų duris, kad niekas netinkamas neįeitų? 4) Apibendrinimas, uždarymas Trumpa refleksija: - Kokiai emocijai / jausenai / būsenai šiandien radau raktą?
11	Tikslas: skatinti dalyvių emocinį sąmoningumą, savirefleksiją ir asmeninės patirties (ypač sveikimo ir galimų atkryčio temų) integraciją per kūrybinę, simbolinę ir grupinę veiklą. 1) Įžanga - Pasidalinimas „čia ir dabar“ kūno pojūčiais, kokios mintys ir emocijos šiuo metu kyla. 2) Linijos piešimas - Dalyviai kiekvienas nupiešia ant lapo savo bet kokios formos liniją (savo pasirinktos spalvos). Lapus deda arba ratu arba tiesia linija ant žemės tarp jų palikdami mažus tarpus. 3) Metaforinės asociatyvinės kortelės - Dalyviai traukia po vieną tokią kortelę ir pasako ką joje mato. Tuomet deda ją tarp lapų pasirinktoje vietoje. 4) Refleksija - Dalinimasis tuo kas matosi, kokia istorija tai galėtų būti, kuo tai panašu į jų pačių sveikimo (o galbūt ir atkryčio) patirtis. 5) Uždarymas - Dėmesio atkreipimas į iškilusias emocijas, kūno pojūčius ir mintis (su kuo išeinama).
12	Tikslas: stiprinti dalyvių priklausymo grupei, ryšio ir emocinės refleksijos patirtį, pasitelkiant simbolinį Kūčių stalo vaizdinį bei metaforinę saviraišką grupėje.

	1) Įžanga - Terapeutas kviečia pagalvoti apie ką dalyviams yra Kūčios. Su kokiais žmonėmis jie jas praleidžia. 2) Kūčių stalo piešimas - Dalyviai nupiešia (arba aprašo) savo Kūčių stalą, kas ant jo yra, kaip jis atrodo ir p.nš. 3) Svečių pasirinkimas - Dalyviai pasirenka metaforines asociatyvines korteles, kurios simbolizuotų jų svečius, kurie būtų kartu su jais prie Kūčių stalo (iki 4 svečių). Jeigu norisi - trumpi pasidalinimai apie kiekvieną. 4) Bendras stalas - Visi sujungia savo piešinius į vieną bendrą liniją padėdami kartu ir svečių metaforines asociatyvines korteles prie jo. 5) Buvimas ir refleksija - Visi pabūna prie šio bendro stalo. Galima dalintis tuo kas kyla, reflektuoti buvusių ir ateinančius metus. Išsakomi palinkėjimai vienas kitam ir grupei.
--	---

Dramos terapijos užsiėmimai truko po 60 minučių. Dramos terapijos programoje buvo organizuota iš viso 12 užsiėmimų, 2 užsiėmimai per savaitę.

2.2.1. Tyrimo duomenų rinkimo instrumentai

Pusiau struktūruotas interviu. Kalbinami tyrimo dalyviai. Interviu vyko atskiroje patalpoje tam skiriant iki 40 minučių, interviu buvo įrašomas ir po to transkribuojamas.

Tyrimo duomenų analizė

Pusiau struktūruotu būdu surinktas tyrimo dalyvių interviu transkribuotas Microsoft Office Word programoje. Tada atlikta kokybinė teminė analizė.

Tyrimo etika

Kokybinio tyrimo duomenys buvo renkami laikantis etikos reikalavimų. Tyrimui atlikti gautas priklausomybės ligų centro sutikimas. Tyrimo dalyviai buvo supažindinti su tyrimu ir užtikrinti dėl anonimiškumo, rezultatų panaudojimo magistriniame darbe. Tyrimo dalyviai pildė raštiškas informuoto sutikimo formas. Tiriamieji buvo patikunami, kad renkami duomenys yra anoniminiai ir

asmeniniai duomenys nebus viešinami (vardai pakeisti), o gauti rezultatai nebus iškreipti ir bus naudojami tik tyrimo tikslams. Norint sukurti pasitikėjimu grįstą santykį, pasirinktas geranoriškumo ir nusiteikimo nekenkti asmeniui principas, kuris padeda išlaikyti pagarbą asmens ir jo pateiktų duomenų privatumui.

Teminės analizės temos ir potėmės

Suaugusiųjų, turinčių psichikos ir elgesio sutrikimų dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo, emocinės reguliacijos patyrimas dramos terapijoje

1. Suaugusiųjų, turinčių psichikos ir elgesio sutrikimų dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo, emocinės reguliacijos suvokimas

1.1 Emocinės reguliacijos strategijos ir savistaba

1.2 Emocijų įprasminimo ir emocinės reguliacijos procesai

2. Dramos terapijos sesijos kaip patyriminio pokyčio procesas

2.1 Pacientų savęs pažinimo ir emocinio sąmoningumo stiprinimas dramos terapijos procese

2.2 Pacientų patyriminis emocinės reguliacijos mokymasis dramos terapijoje

3. Paciento įsisamoningumo patyrimas dramos terapijos užsiėmimų kontekste

3.1 Įsisamoningumo ir emocijų raiškos patirtys

3.2 Kūno ir emocijų sąryšio įsisamoningumas per somatinę patirtį

4. Simbolinio kūrybinio proceso patirtys dramos terapijos užsiėmimuose

4.1 Simbolinio ir kūrybinio proceso reikšmė emocijų pažinimui

4.2 Simbolinio kūrybinio proceso sukeltos emocinės ir refleksinės įžvalgos

2.3. Tyrimo rezultatai

2.3.1. Teminė analizė

SUAUGUSIŲJŲ, TURINČIŲ PSICHIKOS IR ELGESIO SUTRIKIMŲ DĖL PSICHOAKTYVIŲJŲ MEDŽIAGŲ VARTOJIMO, EMOCINĖS REGULIACIJOS PATYRIMAS DRAMOS TERAPIJOJE

1. SUAUGUSIŲJŲ, TURINČIŲ PSICHIKOS IR ELGESIO SUTRIKIMŲ DĖL PSICHOAKTYVIŲJŲ MEDŽIAGŲ VARTOJIMO, EMOCINĖS REGULIACIJOS SUVOKIMAS

1.1 Emocinės reguliacijos strategijos ir savistaba

Suaugusieji, turintys psichikos ir elgesio sutrikimų dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo, dalyvavę 12 dramos terapijos sesijų, pusiau struktūruoto interviu metu skirtingai atsakė į klausimą apie emocinės reguliacijos procesą. Zigmantas tai įvardijo kaip kontrolę. Emocinės reguliacijos sėkmė jam priklausė nuo įvairių socialinių situacijų, pati reguliacija jam „<...> kartais išeina, kartais neišeina.“ (Zigmantas). Jis įvardijo emocinės reguliacijos patirtį kaip kartais nenuspėjamą procesą, pateikdamas situaciją, kaip pavyzdžiui: „<...> gali mano ten vienas skambutis išnešti mane iš mano ten kažkokios tai būsenos <...>. Aš galiu telefoną sudaužyti, ten mest į sieną.“ (Zigmantas). Tai rodo impulsų kontrolės stoką situacijoje, kurios jam asmeniškai tampa erzinančios ar sunkiai emociškai pakeliamos. Tuo tarpu kita pacientė, Beatričė, įvardina įvairių išgyventų emocijų patirtį, tuo pačiu reflektuodama, kad savo emocijas reikia pažinti ir tokiu būdu rasti vidinę ramybę: „Emocijų esu išgyvenusi tokių „amerikietiško kalnelio“, kad sunku apsaityti <...>.“ (Beatričė). Šių stiprų emocijų išgyvenimą ji įvardija kaip potencialiai pavojingą: „<...> depresija, liūdesys, nuobodulys yra tolygus euforijai <...>.

Mums, priklausomiems žmonėms, tai yra vienodai pavojingos, tos labai stiprios emocijos, tai kažkaip jas pažinti ir vidinę ramybę rasti.“ (Beatričė). Tai rodo jos gilinimąsi į savo emocinį pasaulį po dramos terapijos sesijų ir bandymą pasiekti tam tikrą emocinę pusiausvyrą, kuri buvo įvardinta kaip vidinė ramybė. Kitas pacientas, vardu Benas, emocinę reguliaciją įvardijo kaip sąmoningą emocijų įsivardijimą ir kontrolę: „<...> būna mintis kartais sukontroliuoju ir duodu sau emocijas pats išreikšti.“ (Benas). Jis taip pat įvardijo, kad jam emocinė reguliacija yra ne apie tiesioginę emocijų kontrolę, o jų išraišką pasitelkiant kūną. Šią praktiką jis taip pat patyrė ir per dramos terapijos sesijas. Kita pacientė Brigita įvardijo emocinę reguliaciją kaip emocijų pastebėjimą, įsivardijimą ir išreiškimą: „<...> pastebiu kas vyksta manyje, įvardiju ir tada čia reikia kažkiek pastangų nespontaniškai pasielgti, o pagalvoti, kaip aš tas emocijas išreiškiu.“ (Brigita). Tai rodo jos gebėjimą pastebėti ir įvardinti vidinius emocinius procesus kaip emocinės reguliacijos dalį. Taip pat Brigita išsakė skirtingus būdus tvarkytis su emocijomis. Ji paminėjo jų slopinimą, išveikimą arba iškalbėjimą kaip emocinės reguliacijos strategijas. Taip pat ji paminėjo, jog dažnai emocijas išgyvena „tyliai“ savo viduje: „<...> jeigu kažkas vyksta, tai viduje ir labai tyliai, ir ramiai, be fontano.“ (Brigita). Tai yra subtilus ir vidinis emocijų išgyvenimas, kuris turi įtakos jos naudojamoms emocinės reguliacijos strategijoms.

1.2 Emocijų įprasminimo ir emocinės reguliacijos procesai

Pacientė Fausta emocinę reguliaciją suprato kaip situacijoje formuojamą atsaką. Savo emocijas jai geriausiai sekėsi pastebėti, įvardinti ir įprasminti refleksijos metu dramos terapijos sesijose. Ji prisimena vieną iš patirčių: „<...> parašius, perskaičius, įgarsinus viską, labai greitai supratau, kame yra problema, kas mane labiausiai erzina, kas mane labiausiai vargina <...>.” (Fausta). Tokiu būdu ji kūrė prasmę apie savo emocinę patirtį, įprasmindama tai per dramos terapijos sesijose naudotas metaforines asociatyvines korteles. Taip pat ji pastebėjo, kad tai, kas anksčiau jai nekeldavo emocinių problemų, dabartiniame kontekste sudaro sunkumų. Dramos terapijos sesijose ji pastebėjo, kad jai svarbu tai, kaip ji interpretuoja savo emocijas, o ne tik jas įvardija. Interviu metu ji dalinosi, kad pastebi, kad jos patirtos emocijos gali emociškai apsunkinti šeiminį gyvenimą: „<...> dėl tokių smulkmenų mes šitiek laiko gaištam. Tokiom nesąmonėm, kaip ne ten padėtas daiktas ar ten, žinai, sudužęs kažkoks puodelis, kuris ypatingos net reikšmės neturi.” (Fausta). Pacientas Nerijus suvokė emocijų reguliaciją kaip emocijų sustabdymą ir jų valdymą. Jis dalinosi, kad „<...> laiku sustabdyt reik tas emocijas. Išmokti valdyti jas...” (Nerijus). Tai parodo, jog Nerijus, bandydamas sureguliuoti savo emocijas, stengiasi suvaldyti stabdydamas jas. Vis dėl to, jis taip pat pasidalino, kad dramos terapijos sesijos jam padėjo valdyti save, nuraminti kūną ir mažiau jaudintis dėl įvairių gyvenimo situacijų. Jis dalinosi, kad kasdieniame gyvenime, jeigu pastebi patiriantis didelį stresą ar nuovargį, dėl ko jaučia didesnę emocinę įtampą, eina pailsėti, padaryti pertrauką. Taip pat apie emocinės reguliacijos patirtį dramos terapijos sesijose Nerijus kalbėjo taip: „Pradėjau ir valdyti, ir žiūrėti į gyvenimą kitaip.”. Jo patirtimi šios sesijos „<...> įdeda daug žinių, kaip tas emocijas laiku suvaldyt reikia.“ (Nerijus). Taigi, šiam pacientui dramos terapijos sesijos buvo vertingos emocijų reguliavimo strategijų lavinimui. Kita pacientė, Sigita, emocinę reguliaciją įvardijo kaip dinamišką būseną. Sigita įvardijo, kad po dramos terapijos sesijų emocinė būsena buvo lengvesnė, „<...> ne viskas taip sudėtinga, kaip aš galvojau realiai.“ (Sigita). Taip pat Sigita pasakojo, kad dramos terapijos pratimų dėka pavyko prieiti išvadų apie kokybiškesnę emocinę reguliaciją. Grupinis dramos terapijos darbas Sigitai padėjo suprasti grupinio proceso dinamikos aspektus, kaip vieną iš jų ji įvardijo: „<...> ne girdėti, o išgirsti.” (Sigita). Dramos terapijos programos pradžioje ji pasakojo jautusi įtampą, programos metu šią susikaupusią įtampą pavyko atpažinti kaip „nepaleistas” emocijas. Dramos terapijos pratimai, kuriuose buvo kūno judesio, kaip teigė Sigita, padėjo „paleisti” šias susikaupusias emocijas. Taip pat iš specialistų komandos programos metu teigė gavusi „<...> padrąšinimą, kad viskas bus gerai, jeigu aš pradėsiu nuo savęs.“ (Sigita). Pacientė Zita interviu metu

dalinosi, kad po dramos terapijos sesijų dienos stacionare, į gyvenimo situacijas bando žiūrėti naujai, valdyti savo emocijas ir išgyventi jas. Jos teigimu stiprią emocinę būseną reikia išgyventi nepasiduodant emociniam įkarščiui. Pasak Zitos, yra svarbu „Tuo metu kažkaip nedaryti staigių sprendimų, o tiesiog duoti laiko sau.” (Zita). Tai jai padėdavo labiau apgalvoti susidariusią situaciją ir priimti atitinkamą sprendimą. Dramos terapijos programos pradžioje Zita į dramos terapiją žiūrėjo labiau kaip į žaidimą, nei rimtą intervencinę priemonę psichologinei sveikatai gerinti. Vėlesnė jos patirtis parodė, kad šiose sesijose galima giliai tyrinėti savo jausmus ir emocijas: „<...> pradžia tokia žaisminga, bet galų gale po to, ką tu patyrei per tą užsiėmimą, supranti, kad čia daug gilesnė prasmė buvo <...>.” (Zita). Tai rodo, jog dramos terapijos intervencijos gali padėti žmonėms giliau pažinti ir tyrinėti savo jausmus bei emocijas, lavinti emocinės reguliacijos strategijų įgūdžius.

2. DRAMOS TERAPIJOS SESIJOS KAIP PATYRIMINIO POKYČIO PROCESAS

2.1 Pacientų savęs pažinimo ir emocinio įsisamoninimo stiprinimas dramos terapijos procese

Pacientas Zigmantas prisimena jog dramos terapijos programos pradžioje jautė pasipriešinimą procesui, bet proceso eigoje pavyko įsijausti ir įsitraukti į grupinę veiklą. Šis įsitraukimo momentas žymi vidinio pokyčio pradžią. Zigmantas paminėjo, kad nuo 5 - 6 sesijos pastebėjo iš dienos stacionaro išeinantis labiau atsipalaidavęs. Jam dramos terapijos sesijos padėdavo išeiti iš kasdienės rutinos ir patirti emocinę reguliaciją per veiksmą. Jam dramos terapija buvo apie savęs supratimą, pažinimą bei gilinimąsi į savo psichologinius procesus. Apie terapinio proceso naudą jis atsiliepė taip: „<...> ramiau reaguojau į kažkokius dalykus <...>. Girdžiu ką sako žmonės, nu nėra tokios atmetimo reakcijos.” (Zigmantas). Taigi, Zigmantui dramos terapijos procesas padėjo labiau atsipalaiduoti ir išeiti iš kasdienės rutinos, tokiu būdu skatinant veiksmingesnę emocinę reguliaciją. Tuo tarpu pacientė Beatričė interviu metu dalinosi savo įžvalga, kad „<...> depresija, liūdesys, nuobodulys yra tolygus euforijai, kažkokiam susižavėjimui.” (Beatričė). Dramos terapijos sesijose patyrusi dramatinę realybę, Beatričė galėjo geriau patirti ir suvokti savo emocijas. Grupinis procesas taip pat galėjo prisidėti prie šio patyrimo įsisamoninimo. Kaip svarbius teigiamam emocinės reguliacijos pokyčiui įvykti aspektus, Beatričė minėjo savęs pažinimą ir stebėjimą. Taip pat, jos manymu, reikšmingas aspektas yra kitų žmonių socialinis atsirinkimas, t.y. su kuo yra sveika bendrauti, o su kuo ne, psichikos ir elgesio sutrikimų dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo kontekste. Pagal Beatričę, tai jai padėjo jos sveikimo procese. Pacientas Benas emocinės reguliacijos

pokyčiui svarbius elementus įvardijo pastovų savęs pažinimą ir mokymosi procesą. Savęs pažinimui, jo nuomone, yra svarbus kūno ir emocijų tyrinėjimas. Pagal Beną, reakcija, kuri sukelia tam tikras emocijas, padeda „pamatyti“ mintis ir jas suprasti. Tai, pasak jo, stiprina žmogaus sąmoningumą. Taip pat jisai minėjo, kad „Procese keičiasi kažkas, pasilieka viduje kažkoks prisiminimas.“ (Benas). Tai rodo, kad jo emocinės reguliacijos procesas vyko per dramos terapijos pratimų patyrimą ir to patyrio integraciją. Benas interviu metu taip pat kalbėjo apie tai, kad jam patinka stebėti save. Jis tai įvardijo kaip savo minčių ir emocinius „blokų“. Jo teigimu, jam tai padėjo jo saviugdoje. Kalbėdamas apie tai, kaip įgytos įžvalgos ir emocinės reguliacijos įgūdžiai padėjo kasdieniame gyvenime, Benas sakė: „<...>

lieka viduje įgūdis, kuris paprastame bendravime, šeimoj, įtemptume kažkokiam, jisai suteikia man d ar pačiam galimybę <...>.” būti saugiam santykių su kitais (Benas). Saugi grupinės dramos terapijos erdvė Benui padėjo ugdyti pasitikėjimą savo socialiniais įgūdžiais, emocine reguliacija bei kitais grupės dalyviais. Pacientė Brigita dalinosi, kad dramos terapijos procese savo emocijas slopindavo, išveikdavo arba iškalbėdavo. Tai rodo skirtingus emocijų išgyvenimo būdus, kaip skirtingus emocinės reguliacijos sluoksnius, kurie padeda tvarkytis su specifine situacija, kuri įtraukia stiprias emocijas. Taip pat Brigita pastebėjo, kad dramos terapijos sesijos padėjo aiškiau įsivardinti tai, ką jaučia. Ji dalinosi: „Kai žaidėm, per vaidmenis, per terapinius žaisliukus, tai taip, labai aiškiai buvo, kad liūdna ir pikta <...>.” (Brigita). Ji taip pat įvardino, kad „<...> vizualika patinka, lengviau susidėlioja mintys.“ (Brigita). Tai rodo, kad emocinė reguliacija gali vystytis ir tobulėti per skirtingus emocinio suvokimo procesus. Brigita įvardijo, kad savo emocijų tyrinėjimo metu jos kūnas buvo neutralus ir šaltas, vidiniai procesai sunkiai matomi išorėje. Nors emocijos viduje gali būti aktyvios, Brigita dramos terapijos sesijose, kuriose buvo naudojama kūno raiška, susidūrė su kūniškos emocinės raiškos ribotumais. Jai buvo sunkoka išreikšti ir parodyti savo patiriamas viduje emocijas naudojant kūno kalbą.

2.2 Pacientų patyriminis emocinės reguliacijos mokymasis dramos terapijoje

Pacientei Faustai padėjo struktūruotas pratimas su knygos ištrauka. Ji dalinosi, kad „<...> parašius, perskaičius, įgarsinus viską, labai greitai supratau, kame yra problema <...>.” (Fausta). Šiuo atveju konkreti struktūruota užduotis padėjo sukurti įžvalgą. Taip pat ji dalinosi, kad dramos terapijos sesijose dirbant su metaforinėmis asociatyvinėmis kortomis, nors keletą kartų matė tą pačią kortą, tik vėlesnėse sesijose ją pasirinko. Tai gali būti susiję su tuo, kad pokytis emocinėje reguliacijoje atsiranda

per laiką ir kartojamą patyrimą. Tyrėjo paprašius įvardinti situaciją užsiėmimuose, kai jautė, kad išmoko ko nors naujo emocijų reguliavime ir kokį pokytį pajuto po dramos terapijos programos, Fausta atsakė: „<...> dabar bandau kažkaip tai pasakyt sau, kad esu svarbi ir pirma man reikia pasirūpint savimi <...>.” (Fausta). Tai rodo, kad nuolatinis emocinis darbas skatina naujus elgesio ir mąstymo įpročius. Pacientas Nerijus, dramos terapijos programos pradžioje turėjęs daug pykčio ir agresijos, interviu metu sakė, kad išgirdo daug naujos informacijos apie šį sutrikimą. Dalyvavimas dramos terapijos programoje jam padėjo valdyti save, nusiraminti ir jausti mažiau nerimo. Dramos terapijos sesijose išmokus somatinius pratimus Nerijus pradėjo taikyti namie, minėjo daug geriau jaučiantis save. Tyrėjo paklaustas kas jo nuomone yra emocinė reguliacija, Nerijus atsakė, kad „<...> laiku sustabdyt reik tas emocijas. Išmokti valdyti jas...” (Nerijus). Tai rodo, kad dramos terapijos sesijos galėjo turėti ne tik patyriminės, bet ir edukacinės naudos dienos stacionaro pacientams. Taip pat Nerijus interviu metu kalbėjo apie tai, kad po dramos terapijos programos pagerėjo santykiai su jo žmona: „<...> pasikeitė santykiai, žmogus pradėjo tikrai tikėti manimi.” (Nerijus). Pacientė Sigita interviu metu pasakojo, kad dramos terapijos programos pradžioje jautė emocinę įtampą, kuri paskui virto į emocijų paleidimą programos pabaigoje. Dramos terapijos pratimų dėka Sigitai pavyko įgauti įžvalgų dėl savo situacijos. Ji taip pat įvardijo, kad po sesijų jausdavosi „<...> visą laiką kažkaip tai lengviau, laimingiau, laisviau.” (Sigita). Sigita minėjo, kad pasidarė drąsesnė reikšti savo nuomonę grupėje ir už jos ribų. Jos nuomone, dramos terapija jai suteikė erdvę tyrinėti save, savo emocijas, o per pratimus įgytos įžvalgos ir įgūdžiai padėjo įvairiose socialinėse situacijose kasdieniame gyvenime. Pacientė Zita Dabar interviu metu dalinosi, kad dramos terapijos programoje bandė save pažinti, naujai pažiūrėti į situacijas, valdyti savo emocijas ir pagal situaciją išgyventi jas. Ji dalinosi, kad „Kiekvienas užsiėmimas nebūna toksai, kad išeini ir pamiršti. Visada yra daug ką apmąstyti <...>.” (Zita). Ji taip pat pabrėžė, kad „Ne tik save tu pradedi suprasti bet ir aplinkinius.” (Zita). Tai rodo, kad Zitai dramos terapija įsiminė kaip įdomi ir apmąstymus sukelianti patirtis. Jai ji padėjo geriau suprasti save ir kitus, socialines situacijas, pagelbėjo mokytantis emocijų valdymo bei jų išgyvenimo (išjautimo). Taip pat interviu metu minėjo, kad ateityje norėsianti patirti daugiau dramos terapijos užsiėmimų, nes dienos stacionaro dramos terapijos programos sesijos jai patiko.

3. PACIENTO ĮSISAMONINIMO PATYRIMAS DRAMOS TERAPIJOS UŽSIĖMIMŲ KONTEKSTE

3.1 Įsisamoningimo ir emocijų raiškos patirtys

Pacientas Zigmantas nesugebėjo pilnavertiškai patirti kūno pratimų dramos terapijoje. Jis interviu metu daugiausiai dalinosi apie kognityvinius pastebėjimus. Vis dėlto, paminėjo, kad didžiąją programos dalį nesijautė įsitempęs. Dalinosi, kad tik pirmoje sesijoje jautė įtampą. Zigmantas pastebėjo, kad kai paleisdavo įtampą, jo kūnas atsipalaiduodavo. Įtampos paleidimą jis siejo su kvėpavimo pratimais, kuriuos patyrė sesijų metu. Taip pat jis minėjo, kad jam labai patiko bendras grupės darbas, kai grupė atspindėdavo jo mintis. Zigmantui atpažinti savo emocijas geriau sekėsi per mąstymą, o ne kūną. Apie kūno patirtį interviu metu jis šnekėjo apibendrintai, nedetalizuodamas. Taigi, Zigmantui suprasti savo emocijas labiausiai padėjo kognityvinė analizė ir savo jausmų refleksija. Apie kūno patirtį jis dalinosi tik paviršutiniškai ir epizodiškai. Pacientė Beatričė tokius jausmus kaip liūdesys ir nuobodulys įvardijo kaip tolygius euforijai ar susižavėjimui. Ji dalinosi, kad stiprios emocijos jai yra vienodai pavojingos. Ji kalbėjo apie tai, kad jai yra svarbus šių jausmų ir emocijų pažinimas tam, kad rasti vidinę ramybę. Taip pat ji įvardijo, kad „<...> su kūnu man labai sunku atsipalaiduoti ir sunku ten įeiti gal į kažkokį vaidmenį. Tai žodžiu tokią lengvą įtampą tai jaučiu nuolat.” (Beatričė). Per dramos terapijos užsiėmimus ji sakė išgirdusi vertingų patarimų kaip atsipalaiduoti naudojant kūno potyrius. Vis dėlto, tikslų pratimų įvardinti negalėjo. Kalbant apie emocijų įvardijimą, ji sakė, kad jai emocijas yra sunku įvardyti ir apibūdinti. Nepaisant to, ji jaučiasi ieškanti būdų vidinei ramybei rasti. Ji dalinosi, kad dramos terapijos užsiėmimai labai padėjo jai eiti šiuo keliu. Pacientas Benas apie somatinę patirtį dramos terapijoje atsiliepė taip: „<...> buvo kūno kažkoks gal susikaustymas, nedrąsumas, kuris kaustydavo biškį mane <...>.” (Benas). Benas galėjo apibendrintai įvardinti savo somatinę patirtį, bet neišsiplėtė apie konkrečius pojūčius. Jis interviu metu paminėjo, kad norisi emociją išreikšti rankomis ir kūno judesiu, vis dėlto jautė nemažai susikaustymo bandydamas tai atlikti. Kūno raišką, nors ir nedidelę, Benas patyrė ją spontaniškai. Jis kūną suvokė labiau kaip vietą, kur emocijos „būna” ir gali būti „paleistos”. Kalbant apie gilesnius kūno pojūčius, jie nebuvo tiksliau diferencijuoti. Taigi, iš Beno pasidalinimų buvo galima matyti, kad nors jis pastebėdavo savo kūno pojūčius, vis dėlto kartais jų vengdavo arba nepilnai juose išbūdavo. Tuo tarpu pacientė Brigita dalinosi apie savo suvokimą, kad jautė kūno sąstingį ir nejudrumą. Kartais užsiėmimų metu jausdavo erzulį: „Kai erzulys yra, sakykime, ar ne, tai tada, povyzos keitimas būdavo, nu kitaip atsisėdu ten sukiojuosi, nagus krapštau, dūsauju, nu toks, užsimerkiu, noras išeiti iš erdvės.” (Brigita). Tai rodo, kad jai erzulys

pasireiškėdavo per kūno veiksmą ir jo impulsus. Vieno užsiėmimo metu, per relaksacijos pratimą, Brigita dalinosi pajutusi gilų atsipalaidavimą. Kūnas jautėsi neįtemptas ir nepavargęs. Brigitai pavyko visos dramos terapijos programos metu pastebėti kaip emocijos pasireiškia jos kūne, atpažinti kūno siunčiamus emocijų signalus apie jos vidinę savijautą ir galiausiai susieti tai su vidine būseną per kūno išraišką, nepaisant kartais nuo įtampos ar streso slopinamų emocijų.

3.2 Kūno ir emocijų sąryšio įsisąmoninimas per somatinę patirtį

Pacientė Fausta somatinę patirtį suvokė kaip priemonę emocijų raiškai. Tačiau ji koncentravosi į veiksmą labiau, nei į kognityvinę somatinės / vidinės patirties analizę. Užsiėmimų eigoje Faustos kūno judesiai tapo labiau spontaniški, kas rodė atsirandantį saugumo jausmą somatinėje išraiškoje. Ji siekė tiek dalinosi apie tai, kad kūnas padėjo „išlaisvinti“ emocijas, bet šios patirties nepatiksino. Kai vienoje iš sesijų jautė pyktį, ji sušoko „pykčio šokį“, kaip pati tai įvardino. Tai rodo aiškų momentą, kai emocija buvo sąmoningai išreiškiama per kūno judesį, šiuo atveju šokį. Taip pat Fausta pasakojo, kad kasdieniame gyvenime po dramos terapijos sesijų dažniau buityje pasileisdavo muzikos ir šokdavo. Galima būtų teigti, kad pas Faustą atsirado suvokimas, kad emocinė patirtis gali keistis per kūnišką išgyvenimą ar patyrimą. Pacientas Nerijus sunkiau galėjo reflektuoti ir įvardinti kūnišką patirtį. Jis dalinosi, kad kai kurie kūno atsipalaidavimo pratimai (tiksliai negalėjo įvardyti kurie) dramos terapijoje padėjo atpalaiduoti kūną. Taip pat minėjo, kad atliekant juos namie, jis pradėjo jaustis daug geriau. Jis dalinosi, kad pasidarė daug ramesnis, pradėjo geriau valdyti save ir mažiau pergyventi. Nerijui emocijos buvo geriau suprantamos per kontrolės ir stabdymo prizmę, o ne per įsisąmonintą jų išgyvenimą / patyrimą. Nors jis patyrė ramybę ir geresnę savijautą po somatinių pratimų, taikė atsipalaidavimo praktikas iš dramos terapijos užsiėmimų, vis dėlto galėjo tik ribotai įvardinti vidinius procesus. Kūno ir emocijų pokyčius suvokė bendrais, nediferencijuotais terminais. Pacientė Sigita somatinę patirtį dramos terapijoje įvardino kaip lengvumo pojūtį. Ji interviu metu dalinosi,

kad

„<...>

pasikeitė būseną, tokia lengvesnė, kad nu, ne viskas taip sudėtinga, kaip aš galvojau realiai.”. Taip pat, kad „<...> po dramos terapijos visą laiką kažkaip tai lengviau, laimingiau, laisviau.” (Sigita). Ji sakė, kad užsiėmimų metu ją labiausiai sudomino pratimai, kuriuose buvo pasitelkiami įvairūs daiktai vidiniai savijautai tyrinėti. Apie vieną iš patirčių ji dalinosi: „<...> aš suviniojau save tikrai per lėmenį, tai tokia aš kaip jaučiausi tokia, kad nu išsisukti man buvo lengviau <...>.” (Sigita). Jos teigimu, jai

tai padėjo paleisti emocijas, kurios buvo susikaupusios kūne. Pacientė Zita apie kūno praktikas dramos terapijoje dalinosi taip: „<...> kūnas ir emocijos yra surištas dalykas ir kai tu emociškai pozityvus iš tikrųjų kūnas atsipalaiduoja. Jau suprantu, kaip klausytis savo kūno, ką kūnas sako.” (Zita). Tai rodo, kad Zita priėjo išvados, kad emocijos ir kūnas yra susiję, tuo pačiu dramos terapijos sesijos padėjo jai labiau įsiklausyti į savo kūną ir ką jis sako. Tai rodo teigiamą paciento pokytį dramos terapijos programoje dirbant su emocine reguliacija per somatinių praktikų prizmę. Ji taip pat minėjo, kad tiek kūno pojūčiai, tiek ir emociniai pojūčiai „liejosi” ir jai nuo to buvo emociškai lengviau. Vis dėlto, šios patirties ji nepatiksino jokiais konkretesniais pavyzdžiais. Zita dalinosi, kad dramos terapijos sesijų metu suprato, kad būseną, kurią jauti tiek kūne, tiek emociškai, reikia išgyventi ir „suvirškinti”. Jos teigimu, svarbu nepasiduoti emociniam įkarščiui. Ji kalbėjo apie tai, kaip svarbu yra duoti laiko sau, neskubėti būnant šioje jausenoje. Iš to, pasak Zitos, ateina apgalvotas sprendimas ką toliau daryti su patiriama būsena ir kaip padėti sau nusiraminti. Tai rodo jos sąmoningumo didėjimą ir kūno bei emocijų sąryšio suvokimo pagerėjimą.

4. SIMBOLINIO KŪRYBINIO PROCESO PATIRTYS DRAMOS TERAPIJOS UŽSIĖMIMUOSE

4.1 Simbolinio ir kūrybinio proceso reikšmė emocijų pažinimui

Pacientui Zigmantui sunkiau sekėsi savo emocijas suprasti per simbolius. Jo teigimu, jam labiau padėjo praktiškesnės veiklos. Suprasti tiesiogines reikšmes jam buvo žymiai lengviau, nei simbolines, metaforines ar perkeltines. Jis sunkiai galėjo įvardinti savo vidinius procesus kuriuos patyrė sesijos metu. Dramos terapijos programos pradžioje į kūrybines simbolines užduotis Zigmantas sakė žiūrėjęs skeptiškai. Vis dėlto, paminėjo, kad jam patinka veiklos, kuriose reikia lipdyti ir ar paišyti. Zigmantui žymiai geriau sekėsi suprasti savo emocijas per konkrečias socialines situacijas, grupės dinamiką. Jis dalinosi, kad vieno užsiėmimo metu nenorėjo „<...> kad į mano tą paveikslą lystų kažkas <...>.” (Zigmantas). Taigi, paciento Zigmanto dramos terapijos patyrimas labiau rėmėsi situacine konkrečia patirtimi ir ne tiek daug abstrakčia ar simboliškai refleksija. Pacientė Beatričė simbolinį kūrybinį procesą patyrė žaidimo forma. Jos teigimu, jai tai leido „<...> save lyg iš šalies pastebėti gal <...>.” (Beatričė). Prasminga patirtis Beatričei buvo pratimas, kuriame iš metaforinės asociatyvinės kortelės vaizdo reikėjo sukurti judesį. Ji dalinosi, kad: „Toks labai labai stiprus ir labai įspūdingas pratimas buvo.” (Beatričė). Taip pat dramos terapijos patyrimas jai buvo svarbus santykis su kitais grupės dalyviais. Jos teigimu, jai tai padėjo „matyti, kad aha ir aš taip emociškai reagavau, bet nepripažinau sau to, nenorėjau pripažinti gal.” (Beatričė). Ji sakė, kad kartais buvo sunku įvardinti

savo emocijas „<...> ar pasirinkti kažkokią kortelę, kuri atitiktų tavo emociją.” (Beatričė). Pacientės Beatričės pasidalinimai apie jos dramos terapijos patyrimą parodė, kad jai geriausiai sekėsi ištraukti į veiklą ir tyrinėti savo emocijas per žaidimą, santykį, kūrybą, ir grupinį procesą. Pacientas Benas apie savo simbolinę kūrybinę patirtį kalbėjo iš praktinės ir efektyvumo perspektyvos. Interviu metu Benas nuolat paminėdavo rezultato ir naudos svarbą tyrinėjant savo emocines būsenas sesijose. Jam taip pat buvo svarbus sudominimas ir įtraukimas į veiklą užsiėmimų metu. Benui padėjo žaidybinės veiklos įveikti psichologinius blokus ir jo teigimu, jam tai padėjo saviūgdai: „<...> man saviūgdai labai patinka vat pažaisti tokius žaidimus.” (Benas). Į dramos terapijos pratimus Benas žiūrėjo kaip į praktinį įgūdžių formavimą ir jų pritaikymą realiame gyvenime. Benui taip pat pavyko žaismingumo jausmą perkelti į kasdienę buitį. Jis dalinosi, kad po dramos terapijos sesijų „Norisi kažkokią nuotaiką įnešti į tą gyvenimo rutiną.“ (Benas). Nors Benas aktyviai išitraukė į veiklas, taip pat nuolat jas vertino per naudos, efektyvumo ir praktinio pritaikymo prizmes. Pacientė Brigita dalinosi, kad per dramos terapijos sesijas jai labiausiai patiko vizualiniai pratimai. Pasak jos, jai tai padėdavo lengviau susidėlioti mintis. Pavyzdžiui, vaizduotės kelionės (*Guided imagery*) jai padėjo atsipalaiduoti. Terapiniai objektai, tokie kaip kortelės ir figurėlės, Brigitai padėjo išvardinti savo emocijas, tokias kaip pyktis ir liūdesys. Ji dalinosi, kad simbolių naudojimas užsiėmimų metu jai padėjo pastebėti save iš šalies, kaip ji veikia aplinką ir kaip aplinka veikia ją. Klausydamasi kitų grupės narių, Brigita sakė ieškojusi skirtumų bei panašumų tarp savęs ir kitų. Brigita dramos terapijos patirtį apibendrino kaip mąstymo praplėtimą. Taigi, pacientės Brigitos dramos terapijos simboliniame kūrybiniame patyrimo pacientei buvo svarbūs tokie dramos terapijos užsiėmimų aspektai, kaip simboliniai ir vaizdiniai pratimai, taip pat relaksacijos ir vaizduotės kelionės, kurios padėjo jai reflektuoti savo emocijas.

4.2 Simbolinio kūrybinio proceso sukeltos emocinės ir refleksinės įžvalgos

Pacientės Faustos simbolinio kūrybinio proceso patirtis buvo naujo požiūro ir įžvalgų šaltinis. Jos teigimu: „<...> dramos terapija padeda pakeisti požiūrį į tam tikrus rimtus dalykus.” (Fausta). Viename iš dramos terapijos užsiėmimų ji dalinosi vieno iš pratimų patyrimu: „<...> žaidimai su vardais ir knygos kūrimu tai mane palietė labai giliai <...>.” (Fausta). Tai rodo jos asmeninės patirties refleksiją per kūrybinę užduotį. Pavyzdžiui, ji dalinosi, kad kūrybinio rašymo užduotyje nesąmoningai sukūrus knygos ištrauką, ji labai greitai suprato, kas ją labiausiai erzina ir vargina. Taip pat ji dalinosi, kad paprastas, buitinis įvykis gali labai daug pasakyti apie patį gyvenimą, bet

nepatikslino ką konkrečiai turėjo omenyje. Taigi, Faustos dramos terapijos patyrimas jai stipriausiai rezonavo per kūrybinę rašymo užduotį, o simboliniai ir žaidybiniai elementai padėjo perinterpretuoti kasdienes situacijas. Pacientas Nerijus savo dramos terapijos patyrimo nemažai akcentavo įgautas žinias ir praktinę naudą. Taip pat jam buvo sunkoka apibrėžti ir įvardinti sesijose vykusius simbolinius pratimus ir procesus. Jis daugiausiai koncentravosi ir vertino veiksmą, rutiną ir pasiektą konkretų rezultatą. Nors jis interviu metu įvardijo, kad išmoko geriau valdyti savo emocijas, pasidarė daug ramesnis ir pakeitė požiūrį į gyvenimą, negalėjo tiksliai papasakoti kaip jam tai pavyko padaryti. Taip pat jis sunkiai galėjo išskirti kuo dramos terapija jam padėjo lyginant su kitais paraleliai vykusiais užsiėmimais dramos terapijos programos metu. Paciento Nerijaus reflektuota dramos terapijos užsiėmimų patirtis parodė, kad Nerijui sunkiau sekėsi įsitraukti į simbolinę ir labiau abstrakčią dramos terapijos veiklą bei pratimus. Nerijus labiausiai akcentavo konkrečius savo pokyčius elgesyje ir rutinoje. Pacientė Sigita dalinosi apie savo dramos terapijos kūrybinę patirtį kalbėdama apie keletą pratimų, kuriuose buvo naudojama simbolika. Viena iš jų ji turėjo susivynioti į siūlus, o tada išsivynioti iš jų. Jai tai buvo įdomi patirtis atnešusi išlaisvėjimo ir lengvumo jausmus. Kitame pratime ji turėjo išvelgti savo nupieštame piešinyje ką nors, kas jai padėtų tvarkytis su rutinoje iškylančiomis problemomis. Šio pratimo metu Sigitos pasiektos įžvalgos jai davė vilties ir lengvumo jausmus. Apibendrinus Sigitos dramos terapijos patyrimą matyti, kad Sigitai emociniai pokyčiai ir įžvalgos Sigitai labiausiai kilo iš simbolinio įsitraukimo į veiklą. Taip pat Sigitai padėjo geriau pažinti save ir savo emocines reakcijas nuolatinė dramos terapijos patirties refleksija. Pacientės Zitos dramos terapijos patyrimas atskleidė, kad tokios kūrybinės ir / ar simbolinės veiklos kaip piešimas, žaidybiniai pratimai ar darbas su metaforinėmis asociatyvinėmis kortelėmis, padėjo jai geriau atpažinti ir pajusti savo jausmus. Viena iš pratimų, kuriame reikėjo piešti užmerktomis akimis, o paskui tyrinėti tą piešinį ir ieškoti įžvalgų apie save, Zita sakė iš pradžių į savo piešinį žiūrėjusi niūriai. Vis dėlto, su dramos terapeuto pagalba jai pavyko į savo piešinį pažvelgti iš kitos pusės. Pamatyti ne tik tamsiąją to piešinio pusę, bet ir išvelgti pozityvą. Šis momentas, dalinosi Zita, ją labai pradžiugino, nes pakeitė perspektyvą į jos tuometinius asmeninius santykius. Taigi, Zitos dramos terapijos patyrimas atskleidė, kad sesijose atlikas terapinis darbas su simboliais leido jai keisti požiūrį į matomus objektus, tuo pačiu įgaunant gilesnių įžvalgų apie tai. Šios įžvalgos apėmė savęs pažinimą, santykių suvokimą, jausmų įsivardijimą bei emocinės reguliacijos aspektus.

DISKUSIJA

Dramos terapijos programoje buvo naudota gyva muzika pacientų emocinei reguliacijai lavinti. Menų terapijos šakos, pavyzdžiui, muzikos terapija veikia kaip katalizatorius bei emocijų reguliavimo terpė, papildanti strategijas, skirtas emocijų reguliavimui palengvinti (Chong, Kim & Kim, 2024). Viena iš kokybinio tyrimo dramos terapijos programos užsiėmimų (sesija nr. 5) grota gyva muzika buvo kaip veiksnys, kuris papildė kitus dramos terapijos pratimus, taip prisidedant prie pacientų emocinės reguliacijos gerinimo sesijos metu. Martin et al. (2021) rašydamas apie muzikos terapijos reikšmę emocinei reguliacijai mini, kad muzika buvo galinga emocinės reguliacijos bei vienvės jausmų palengvinimo priemonė (Martín *et al.*, 2021). Šiame darbe pateikto kokybinio tyrimo dramos terapijos programos pacientai sesijos nr. 5 refleksijos metu (kurioje buvo naudota gyva muzika) dalinasi, kad gyva muzika prisidėjo prie atsipalaidavimo ir emocijų paleidimo proceso. Taigi, dramos terapijos procese kitų meno terapijos šakų integracija gali prisidėti prie pacientų emocinės reguliacijos procesų.

Lyginant atlikto kokybinio tyrimo teminės analizės rezultatus su straipsniais apie emocinę reguliaciją, galima pastebėti keletą tendencijų. Pavyzdžiui, emocinės reguliacijos apibrėžimas pagal Gross modelį, kuris emocinę reguliaciją apibrėžia kaip procesus, kuriais individai daro įtaką tam, kokias emocijas jie patiria, kada jas patiria ir kaip jas patiria bei išreiškia (Mikkelsen *et al.*, 2024). Dramos terapijos programoje dalyvavusių pacientų su psichikos ir elgesio sutrikimais dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo, turėjo panašų suvokimą apie emocinę reguliaciją ir jos veikimą. Šių pacienčių patirti emociniai procesai atitiko tai, kas straipsniuose apie emocinę reguliaciją apibrėžiama kaip vidinių jausmų moduliacijos (tiek teigiamų, tiek neigiamų) atsiradimas, trukmė ir intensyvumas (Fombouchet *et al.*, 2023).

Naudoti dramos terapijos pratimai padėjo dramos terapijos programos pacientams tyrinėti savo emocijas ir jausmus per simbolius ir metaforas. Taip pat buvo pasitelktas istorijų pasakojimo metodas, kuriame grupė kuria vieną bendrą istoriją. Tyrimai apie dramos terapijos metodų veiksmingumą pažymi, kad istorijos pasakojimo metodas yra vienas iš dramos terapijos būdų tyrinėti žmogaus emocinį pasaulį (Sharkiya, Malak & Shehadeh, 2024). Kai kuriems pacientams atlikti simbolinius, metaforinius pratimus (įskaitant istorijų pasakojimą) sekė sunkiau. Tuo tarpu kitiems pacientams šie pratimai buvo naudingi, jos pakankamai greitai įsitraukė į bendrą istorijos kūrimą ir savo emocijų tyrinėjimą. Tam įtakos galėjo turėti apšilimo pratimai arba prieš tai turėta patirtis dramos terapijoje.

Literatūroje apie dramos terapiją pažymima, kad apšilimo dalis dramos terapijos ar psichodramos sesijose yra viena iš svarbiausių jos dalių (Miller, Mason & Skolnik, 2021).

Šiame darbe aprašytas kokybinis tyrimas atskleidė pacientų patirtys apie emocinę reguliaciją. Vis dėlto, nė vienas pacientas interviu tiesiogiai nepaminėjo, kad dramos terapijos pratimų dėka būtų sumažėjęs nerimas. Metaanalizėje apie dramos terapijos veiksmingumą 28 tyrimai nurodė vidutinį arba reikšmingą depresijos ir nerimo lygio sumažėjimą po dramos terapijos užsiėmimų (Qtait *et al.*, 2025). Taip pat pusiau struktūruoto interviu metu pacientai mažai arba visai nekalbėjo apie spontaniškumo jausmus. Tokiose menų terapijos šakose kaip dramos terapija ir psichodrama kūrybiškumas, ir spontaniškumas laikomi pagrindiniais aspektais prisidedančiais prie asmens geros psichinės sveikatos būklės (Maya *et al.*, 2025). Tai rodo poreikį plėsti dramos terapijos pratimų įvairovę pacientams turintiems psichikos ir elgesio sutrikimų dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo.

IŠVADOS

1. Išnagrinėjus literatūrą apie emocinės reguliacijos strategijas ir dramos terapijos poveikį emocinei reguliacijai, galima teigti, kad dramos terapijos metodai gali padėti stiprinti emocinės reguliacijos strategijas.
2. Dramos terapijos programos kokybinio tyrimo teminė analizė parodė, kad dramos terapijos taikymo galimybės suaugusiems, turintiems psichikos ir elgesio sutrikimų dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo gali padėti pacientams, turintiems šį sutrikimą, pažinti savo emocines reakcijas, jas valdyti bei reguliuoti.
3. Dramos terapijos programos kokybinio tyrimo teminė analizė atskleidė, kad suaugusiųjų, turinčių psichikos ir elgesio sutrikimų dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo, emocinės reguliacijos patyrimas turėjo skirtingą poveikį pacientų emocijų pažinimui ir reguliacijai. Dalis tyrime dalyvavusių pacientų atrado asmeniškai sau tinkančią emocinės reguliacijos strategiją.

REKOMENDACIJOS

1. Dramos terapija rekomenduojama kaip saugi priemonė suaugusiems, turintiems psichikos ir elgesio sutrikimų dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo. Dramos terapijos taikymo programas būtų galima plėtoti ir taikyti įvairiuose psichosocialinės reabilitacijos ir psichiatrijos dienos stacionaruose bei skyriuose.
2. Rekomenduojama įtraukti kitus psichosocialinės reabilitacijos ir priklausomybės ligų specialistus į dramos terapijos programos procesą, siekiant suteikti daugiau informacijos pacientams apie dramos terapijos poveikį priklausomybės ligoms bei dramos terapijos indėlį į bendresnį sveikimo nuo priklausomybės ligų procesą.
3. Rekomenduojama organizuoti didesnės imties kokybinius ir kiekybinius tyrimus apie dramos terapijos efektyvumą Lietuvoje suaugusiems, turintiems psichikos ir elgesio sutrikimų dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo.

LITERATŪROS SĄRAŠAS

- Agarwal, N. & Sirts, K. (2025) “Exploratory Study into Relations between Cognitive Distortions and Emotional Appraisals,” *Proceedings of the 10th Workshop on Computational Linguistics and Clinical Psychology (CLPsych 2025)*. *Proceedings of the 10th Workshop on Computational Linguistics and Clinical Psychology (CLPsych 2025)*, Albuquerque, New Mexico: Association for Computational Linguistics, pp. 127 - 139. <https://doi.org/10.18653/v1/2025.clpsych-1.11>.
- Alarcón-Espinoza, M. *et al.* (2022) “Emotional Self-Regulation in Everyday Life: A Systematic Review,” *Frontiers in Psychology*, 13, p. 884756. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.884756>.
- Atta, M.H.R., El-Gueneidy, M.M. & Lachine, O.A.R. (2024) “The influence of an emotion regulation intervention on challenges in emotion regulation and cognitive strategies in patients with depression,” *BMC Psychology*, 12(1), p. 496. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01949-6>.
- Bagherian, M., Azadi, M. & Azad Abdollahpour, M. (2025) “Comparison of the Effectiveness of Individual and Group Psychodrama on Life Satisfaction, Self-Compassion, and Positive Emotions in Depressed Patients,” *International Journal of Education and Cognitive Sciences*, 6(1), pp. 118–127. <https://doi.org/10.61838/kman.ijecs.6.1.12>.
- Bradley, L.A. *et al.* (2024) ““Client’s perspectives and the efficacy of Dramatherapy for Early Psychosis,”” *Psychosis*, 16(1), pp. 78–90. <https://doi.org/10.1080/17522439.2022.2141843>.
- Bratman, G.N. *et al.* (2021) “Affective Benefits of Nature Contact: The Role of Rumination,” *Frontiers in Psychology*, 12, p. 643866. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.643866>.
- Brooks, E., Trenoweth, S. & Greville-Harris, M. (2026) “Drama-based interventions for men in prison who use substances – A literature review,” *The Arts in Psychotherapy*, 97, p. 102393. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2025.102393>.
- Cheung, A. *et al.* (2021) “Dual diagnosis theater: A pilot drama therapy program for individuals with serious mental illness and substance use disorder,” *Schizophrenia Research*, 230, pp. 95–97. <https://doi.org/10.1016/j.schres.2020.11.008>.
- Chong, H.J., Kim, H.J. & Kim, B. (2024) “Scoping Review on the Use of Music for Emotion Regulation,” *Behavioral Sciences*, 14(9), p. 793. <https://doi.org/10.3390/bs14090793>.

- Constien, T., Khanna, A. & Wiberg, A. (2025) “Client experiences of drama therapy: A systematic review and qualitative meta-analysis,” *Qualitative Psychology*, 12(3), pp. 311–337. <https://doi.org/10.1037/qup0000300>.
- De Gruijter, E., Wouters, H. & Haeyen, S. (2024) “Perceived effects of drama therapy in people diagnosed with personality disorders: A qualitative study,” *The Arts in Psychotherapy*, 87, p. 102117. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2024.102117>.
- De Witte, M. *et al.* (2021) “From Therapeutic Factors to Mechanisms of Change in the Creative Arts Therapies: A Scoping Review,” *Frontiers in Psychology*, 12, p. 678397. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.678397>.
- Dehaghi, G.E. *et al.* (2025) “Comparison of the Effectiveness of Psychodrama Training and Psychological Empowerment on Anger Control and Distress Tolerance in Incarcerated Women.”
- Emunah (1994) “Acting For Real. Drama therapy, Process, Technique, and Performance”, Google Books. <https://books.google.lt/books?id=6o4A3qdHgZYC>.
- Flores-Kanter, P.E., Moretti, L. & Medrano, L.A. (2021) “A narrative review of emotion regulation process in stress and recovery phases,” *Heliyon*, 7(6), p. e07218. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07218>.
- Fombouchet, Y. *et al.* (2023) “The development of emotion regulation in adolescence: What do we know and where to go next?,” *Social Development*, 32(4), pp. 1227–1242. <https://doi.org/10.1111/sode.12684>.
- Frydman, J.S. *et al.* (2022) “The drama therapy core processes: A Delphi study establishing a North American perspective,” *The Arts in Psychotherapy*, 80, p. 101939. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2022.101939>.
- Ghomroudi, P.A. *et al.* (2024) “Resting-State fingerprints of Acceptance and Reappraisal. The role of Sensorimotor, Executive and Affective networks.” arXiv. <https://doi.org/10.48550/ARXIV.2401.16533>.
- Giacomucci, S. & Ehrhart, L. (2021) “Introduction to Psychodrama Psychotherapy: A Trauma and Addiction Group Vignette,” *Group*, 45(1), pp. 69–86. <https://doi.org/10.1353/grp.2021.0002>.

- Irwin, E.C. & Dwyer- Hall, H. (2021) “Mentalization and drama therapy,” *The Arts in Psychotherapy*, 73, p. 101767. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2021.101767>.
- Iwakabe, S., Nakamura, K. & Thoma, N.C. (2023) “Enhancing emotion regulation,” *Psychotherapy Research*, 33(7), pp. 918–945. <https://doi.org/10.1080/10503307.2023.2183155>.
- Jennings (2002) “Embodiment-Projection-Role (EPR) model” <https://www.suejennings.com/epr.html>.
- Jiang, L., Alizadeh, F. & Cui, W. (2023) “Effectiveness of Drama-Based Intervention in Improving Mental Health and Well-Being: A Systematic Review and Meta-Analysis during the COVID-19 Pandemic and Post-Pandemic Period,” *Healthcare*, 11(6), p. 839. <https://doi.org/10.3390/healthcare11060839>.
- Keisari, S. (2021) “Expanding the Role Repertoire While Aging: A Drama Therapy Model,” *Frontiers in Psychology*, 12, p. 635975. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.635975>.
- Kozubal, M., Szuster, A. & Wielgopalan, A. (2023) “Emotional regulation strategies in daily life: the intensity of emotions and regulation choice,” *Frontiers in Psychology*, 14, p. 1218694. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1218694>.
- Lancastle, D. *et al.* (2024) “A systematic review of interventions aimed at improving emotional regulation in children, adolescents, and adults,” *Journal of Behavioral and Cognitive Therapy*, 34(3), p. 100505. <https://doi.org/10.1016/j.jbct.2024.100505>.
- Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija (2022) *Įsakymas dėl Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2019 m. balandžio 23 d. įsakymo Nr. V-457 „Dėl meno terapeuto veiklos reikalavimų aprašo patvirtinimo“ pakeitimo*, Nr. V-373, Vilnius. <https://e-seimas.lrs.lt/>.
- Lin, L.-W. *et al.* (2022) “Effects of Drama Therapy on Depressive Symptoms, Attention, and Quality of Life in Patients With Dementia,” *Journal of Nursing Research*, 30(1), p. e188. <https://doi.org/10.1097/jnr.0000000000000468>.
- Lopez, R.B. *et al.* (2024) “Social Support and Adaptive Emotion Regulation: Links Between Social Network Measures, Emotion Regulation Strategy Use, and Health.”

- Magee, K.A. (2024) "Childhood trauma and intimacy: Exploring drama therapy for intimacy recovery in adult relationships," *South African Journal of Arts Therapies*, 2(2), pp. 128–151. <https://doi.org/10.36615/bqe3z633>.
- Martín, J.C. *et al.* (2021) "Music as a factor associated with emotional self-regulation: A study on its relationship to age during COVID-19 lockdown in Spain," *Heliyon*, 7(2), p. e06274. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e06274>.
- Maya, J. *et al.* (2025) "Psychodrama: implementation, study design and effectiveness: a systematic review," *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 25(1), p. 232. <https://doi.org/10.1186/s12906-025-04959-y>.
- Melvin, E. *et al.* (2024) "A systematic review of dramatherapy interventions used to support adults with psychosis," *Schizophrenia Research*, 267, pp. 44–54. <https://doi.org/10.1016/j.schres.2024.02.031>.
- Menefee, D.S., Ledoux, T. & Johnston, C.A. (2022) "The Importance of Emotional Regulation in Mental Health," *American Journal of Lifestyle Medicine*, 16(1), pp. 28–31. <https://doi.org/10.1177/15598276211049771>.
- Mikkelsen, M.B. *et al.* (2024) "The effect of age on emotion regulation patterns in daily life: Findings from an experience sampling study," *Scandinavian Journal of Psychology*, 65(2), pp. 231–239. <https://doi.org/10.1111/sjop.12970>.
- Miller, R., Mason, S. & Skolnik, S. (2021) "Psychodrama for Schizophrenia: adaptive techniques in mutual aid groups," *Social Work With Groups*, 44(3), pp. 273–287. <https://doi.org/10.1080/01609513.2021.1936844>.
- Mondolfi Miguel, M.L. & Pino-Juste, M. (2021) "Therapeutic Achievements of a Program Based on Drama Therapy, the Theater of the Oppressed, and Psychodrama With Women Victims of Intimate Partner Violence," *Violence Against Women*, 27(9), pp. 1273–1296. <https://doi.org/10.1177/1077801220920381>.
- Mouatsou, C. & Koutra, K. (2023) "Emotion regulation in relation with resilience in emerging adults: The mediating role of self-esteem," *Current Psychology*, 42(1), pp. 734–747. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01427-x>.

- Mulder, M.H. & Westerhof, G.J. (2025) “‘I matter too!’ – The effect of the drama therapy self-image module on clients with a personality disorder and low self-esteem: an experimental multiple baseline single case study,” *GMS Journal of Arts Therapies*, 7. <https://doi.org/10.3205/JAT000041>.
- Nayeri, A., Nooranipour, R. & Navabinejad, S. (2021) “Comparing the Effectiveness of Cognitive Analytic and Cognitive Behavioral Psychodrama Group Therapy on Interpersonal Problems and Emotional Regulation Difficulties in Divorced Women.”
- Nordby, E.S. *et al.* (2024) “A Blended Intervention Targeting Emotion Dysregulation in Adults With Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: Development and Feasibility Study,” *JMIR Formative Research*, 8, p. e53931. <https://doi.org/10.2196/53931>.
- Orkibi, H. *et al.* (2025) “Effectiveness of drama-based therapies on mental health outcomes: A systematic review and meta-analysis of controlled studies.,” *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 19(4), pp. 878–895. <https://doi.org/10.1037/aca0000582>.
- Peters, V. *et al.* (2024) “The impact of musicking on emotion regulation: A systematic review and meta-analysis,” *Psychology of Music*, 52(5), pp. 548–568. <https://doi.org/10.1177/03057356231212362>.
- Polat, S. & Ceylan, B. (2023) “IMPACT OF PSYCHODRAMA ON EMOTIONAL AWARENESS AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN UNIVERSITY STUDENTS,” *Kırıkkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 25(3), pp. 463–471. <https://doi.org/10.24938/kutfd.1356005>.
- Priya, D.L. & Joy, D.M. (2023) “Impact of Dance/Movement Therapy on Emotion Regulation-A Study on Geriatric Population.”
- Qtait, M. *et al.* (2025) “The Effect of Drama Therapy in Mental Illness and Quality of Life among Older Adult : A Systematic Review,” *International Journal of Body, Mind and Culture*, 12(5), pp. 16–25. <https://doi.org/10.61838/ijbmc.v12i5.896>.
- Rech, M. *et al.* (2023) “Association of Emotional Self-Regulation with Psychological Distress and Positive Functioning Dimensions in Brazilian University Students during the COVID-19 Pandemic,” *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(14), p. 6428. <https://doi.org/10.3390/ijerph20146428>.

- Saccaro, L.F. *et al.* (2024) “Interventions targeting emotion regulation: A systematic umbrella review,” *Journal of Psychiatric Research*, 174, pp. 263–274. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2024.04.025>.
- Schwarzer, N.-H. *et al.* (2021) “Mentalizing and emotion regulation: Evidence from a nonclinical sample,” *International Forum of Psychoanalysis*, 30(1), pp. 34–45. <https://doi.org/10.1080/0803706X.2021.1873418>.
- Sharkiya, S., H., Malak, Malakeh.Z. & Shehadeh, A. (2024) “The effect of drama therapy on depressive symptoms and quality of life among older adults in residential care facilities: A systematic review,” *The Arts in Psychotherapy*, 91, p. 102222. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2024.102222>.
- Shi, Z. & Jing, X. (2022) “New developments during the COVID-19 pandemic: Drama therapy as an online psychological intervention tool,” *Frontiers in Psychology*, 13, p. 930002. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.930002>.
- Soysal, F.S.Ö. (2023) “The effects of psychodrama on emotion regulation skills in emerging adults,” *Current Psychology*, 42(6), pp. 4469–4482. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01800-w>.
- Tok, H.H. & Kesgin, M.T. (2025) “Effect of drama-education for alcohol/substance user on attitudes toward violence against women: randomized controlled design,” *BMC Public Health*, 25(1), p. 1781. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-23012-8>.
- Troy, A.S. *et al.* (2023) “Psychological Resilience: An Affect-Regulation Framework,” *Annual Review of Psychology*, 74(1), pp. 547–576. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-020122-041854>.
- Valstybinė ligonių kasa prie Sveikatos apsaugos ministerijos (2015) *TLK-10-AM elektroninis vadovas*. <https://ebook.vlk.lt/e.vadovas/index.jsp>.
- Wenzel, M. *et al.* (2024) “Emotion regulation and self-control: Same same but different... and even incompatible?,” *Journal of Personality*, 92(6), pp. 1668–1682. <https://doi.org/10.1111/jopy.12965>.
- Wu, M., Cameirao, J. & Brown, S. (2025) “Role reversal enhances an understanding of the other, but not of the self,” *The Arts in Psychotherapy*, 93, p. 102288. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2025.102288>.
- Yanik, A. (2023) “The ‘power of encouragement’: mapping and developing a drama therapy intervention program to strengthen self-compassion for patients with depression,” *GMS Journal of Arts Therapies*, 5. <https://doi.org/10.3205/JAT000032>.

Yelpaze, İ. (2025) “Psikodrama Grup Psikoterapisinin Spontanlık, Kaygı ve Öz Şefkat Üzerine Etkisi.”

Zhang, M. *et al.* (2022) “Effect of Group Impromptu Music Therapy on Emotional Regulation and Depressive Symptoms of College Students: A Randomized Controlled Study,” *Frontiers in Psychology*, 13, p. 851526. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.851526>.

Zhang, X. & Wei, Y. (2024) “The role of dance movement therapy in enhancing emotional regulation: A literature review,” *Heliyon*, 10(15), p. e35733. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e35733>.

PRIEDAI

Priedas nr. 1. Kvietimas dalyvauti kokybiniame tyrime. Informuoto asmens sutikimo forma.

PACIENTO INFORMUOTAS SUTIKIMAS DALYVAUTI TYRIME

Tyrimo tema: „Suaugusiųjų, turinčių psichikos ir elgesio sutrikimų dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo, emocinės reguliacijos patyrimas dramos terapijoje“

Tyrėjas: Titas Rutkauskas, Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto dramos terapijos magistro studijų II kurso studentas.

Kontaktai:

el. paštas: titas.rutkauskas@mf.stud.vu.lt

tel. nr.: +37065224216

Tyrimo trukmė: 2025/10/06 - 2025/12/19

Tyrimo tikslas

Šio tyrimo tikslas - Ištirti suaugusiųjų, turinčių psichikos ir elgesio sutrikimų dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo, emocinės reguliacijos patyrimą dramos terapijoje.

Tyrimo eiga

- Tyrimas vyks miesto dienos psichiatrijos paslaugų skyriuje.
- Dalyviai bus kviečiami dalyvauti dramos terapijos užsiėmimuose.
- Tyrimo duomenys bus renkami garso įrašų pagalba (pusiau struktūruotas interviu).

Galimos naudos ir rizikos

- **Nauda:** dalyvavimas gali padėti geriau pažinti savo emocijas, lavinti emocinės reguliacijos gebėjimus, sustiprinti psichologinį atsparumą.
- **Rizikos:** užsiėmimų metu gali kilti emocinis jautrumas ar diskomfortas, prisilietus prie asmeninių patirčių. Dalyviai galės bet kada sustabdyti savo dalyvavimą ar praleisti veiklą, kuri jiems nepriimtina.

Konfidencialumas

- Visi duomenys bus tvarkomi konfidencialiai ir anonimiškai (interviu kodavimas transkripcijos metu).
- Tyrimo rezultatai bus naudojami tik moksliniais ir studijų tikslais.
- Dalyvių vardai ar kita asmenį galinti identifikuoti informacija nebus skelbiama.
- Tyrėjas prisiima atsakomybę, kad viso tyrimo metu ir po jo, bus išlaikomas interviu garso įrašų konfidencialumas, ir jie bus sunaikinti iki 2026/04/01.

Savanoriškas dalyvavimas

- Dalyvavimas tyrime yra visiškai savanoriškas.
- Dalyviai gali bet kada atsisakyti dalyvauti tyrime, nenurodę priežasties, ir tai neturės jokių neigiamų pasekmių jų tolimesniam gydymui ar santykiams su įstaiga.

Sutikimas

Perskaitęs / - čiusi šią informaciją, suprantu tyrimo esmę ir sutinku savanoriškai dalyvauti tyrime.

Parašas:

Data:

Priedas nr. 2. Pusiau struktūruoto interviu klausimai.

Pusiau struktūruoto interviu klausimai

Įvadiniai klausimai

1. Kaip šiuo metu jaučiatės šiame pokalbyje?
2. Ką jums reiškia dalyvavimas dramos terapijoje?

Pagrindiniai klausimai

1. Kaip paprastai išgyvenate / patiriate savo emocijas kasdienybėje?
2. Ką jums reiškia emocijų reguliacija?
3. Kaip dramos terapijos užsiėmimuose patyrėte / išgyvenote savo emocijas?
4. Kokie dramos terapijos elementai (pvz., vaidmenų kūrimas, improvizacija, refleksija, grupinis procesas) jums labiausiai padėjo susitvarkyti su savo emocijomis, pažinti jas?
5. Ar galite prisiminti situaciją užsiėmimuose, kai jautėte, kad išmokote ko nors naujo emocijų reguliavime?
6. Kaip manote, kokias galimybes dramos terapija suteikia emocijų reguliacijai, lyginant su kitais būdais ar patirtimis?
7. Kaip dalyvavimas dramos terapijoje veikė jūsų kasdienį gyvenimą ir santykius su kitais?

Papildomi klausimai

1. Gal galite pateikti pavyzdžių, kas konkrečiai padėjo geriau pažinti savo emocijas užsiėmimų metu?
2. Kaip jūsų kūnas reagavo, kai bandėte tyrinėti savo emocijas dramos terapijoje?
3. Kas jums labiausiai padėjo jaustis saugiai užsiėmimų metu?
4. Ar buvo dramos terapijoje momentų, kurie jums kėlė sunkumų dirbant su savo emocijomis?
5. Kokius pokyčius pastebite savyje nuo tada, kai pradėjote dalyvauti šiuose užsiėmimuose?

Interviu užbaigimo klausimai

1. Kokia buvo jums svarbiausia patirtis šiame tyrime / dalyvaujant užsiėmimuose?
2. Ar yra kažkas, kuo norėtumėte pasidalinti apie savo patirtį tyrime / užsiėmimuose, ko dar nepaklausiau?

Priedas nr. 3. Teminės analizės kodai

Suaugusiųjų, turinčių psichikos ir elgesio sutrikimų dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo, emocinės reguliacijos patyrimas dramos terapijoje

1. Suaugusiųjų, turinčių psichikos ir elgesio sutrikimų dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo, emocinės reguliacijos suvokimas

1.1 Emocinės reguliacijos strategijos ir savistaba

A4 „<...> kartais išeina, kartais neišeina.“ (Zigmantas).

A2 „<...> gali mano ten vienas skambutis išnešt mane iš mano ten kažkokios tai būsenos <...>. Aš galiu telefoną sudaužyt, ten mest į sieną.“ (Zigmantas).

B3 „Emocijų esu išgyvenusi tokių „amerikietišκών kalnelių“, kad sunku apsaakyti <...>.“ (Beatričė).

B5 „<...> depresija, liūdesys, nuobodulys yra tolygus euforijai <...>. Mums, priklausomiems žmonėms, tai yra vienodai pavojingos, tos labai stiprios emocijos, tai kažkaip jas pažinti ir vidinę ramybę rasti.“ (Beatričė).

C1 „<...> būna mintis kartais sukontroliuoju ir duodu sau emocijas pats išreikšti.“ (Benas)

D4 „<...> pastebiu kas vyksta manyje, įvardiju ir tada čia reikia kažkiek pastangų nespontaniškai pasielgti, o pagalvoti, kaip aš tas emocijas išreiškiu.“ (Brigita).

D6 „<...> jeigu kažkas vyksta, tai viduje ir labai tyliai, ir ramiai, be fontano.“ (Brigita).

1.2 Emocijų įprasminimo ir emocinės reguliacijos procesai

E1 „<...> parašius, perskaičius, įgarsinus viską, labai greitai supratau, kame yra problema, kas mane labiausiai erzina, kas mane labiausiai vargina <...>.“ (Fausta).

E2 „<...> dėl tokių smulkmenų mes šitiek laiko gaištam. Tokiom nesąmonėm, kaip ne ten padėtas daiktas ar ten, žinai, sudužęs kažkoks puodelis, kuris ypatingos net reikšmės neturi.“ (Fausta).

F1 „<...> laiku sustabdyt reik tas emocijas. Išmokti valdyti jas...“ (Nerijus).

F3 „Pradėjau ir valdyti, ir žiūrėti į gyvenimą kitaip.” (Nerijus).

F4 „<...> įdeda daug žinių, kaip tas emocijas laiku suvaldyt reikia.“ (Nerijus).

G2 „<...> ne viskas taip sudėtinga, kaip aš galvojau realiai.“ (Sigita).

G4 „<...> ne girdėti, o išgirsti.” (Sigita).

G3 „<...> padaršinimą, kad viskas bus gerai, jeigu aš pradėsiu nuo savęs.“ (Sigita).

H2 „Tuo metu kažkaip nedaryti staigių sprendimų, o tiesiog duoti laiko sau.” (Zita).

H5 „<...> pradžia tokia žaisminga, bet galų gale po to, ką tu patyrei per tą užsiėmimą, supranti, kad čia daug gilesnė prasmė buvo <...>.” (Zita).

2. Dramos terapijos sesijos kaip patyriminio pokyčio procesas

2.1 Pacientų savęs pažinimo ir emocinio sąmoningumo stiprinimas dramos terapijos procese

A8 „<...> ramiau reaguojau jau į kažkokius dalykus <...>. Girdžiu ką sako žmonės, nu nėra tokios atmetimo reakcijos.” (Zigmantas).

A11 „<...> gali mano ten vienas skambutis išnešt mane iš mano ten kažkokios tai būsenos <...>. Aš galiu telefoną sudaužyt, ten mest į sieną.” (Zigmantas).

B9 „Emocijų esu išgyvenusi tokių „amerikietišką kalnelių”, kad sunku apsaityti <...>.” (Beatričė).

B10 „<...> depresija, liūdesys, nuobodulys yra tolygus euforijai <...>. Mums, priklausomiems žmonėms, tai yra vienodai pavojingos, tos labai stiprios emocijos, tai kažkaip jas pažinti ir vidinę ramybę rasti.” (Beatričė).

C5 „<...> buvo kūno kažkoks gal susikaustymas, nedrąsumas, kuris kaustydavo biškį mane <...>.” (Benas).

2.2 Pacientų patyriminis emocinės reguliacijos mokymasis dramos terapijoje

E8 „<...> parašius, perskaičius, įgarsinus viską, labai greitai supratau, kame yra problema <...>.” (Fausta).

E7 „<...> dabar bandau kažkaip tai pasakyt sau, kad esu svarbi ir pirma man reikia pasirūpint savimi <...>.” (Fausta).

F8 „<...> laiku sustabdyt reik tas emocijas. Išmokti valdyti jas...” (Nerijus).

F9 „<...> pasikeitė santykiai, žmogus pradėjo tikrai tikėti manimi.” (Nerijus).

H7 „Kiekvienas užsiėmimas nebūna toksai, kad išeini ir pamiršti. Visada yra daug ką apmąstyti <...>.” (Zita).

H10 „Ne tik save tu pradedi suprasti bet ir aplinkinius.” (Zita).

3. Paciento įsisamoningimo patyrimas dramos terapijos užsiėmimų kontekste

3.1 Įsisamoningimo ir emocijų raiškos patirtys

A14 „Per visokius ten kvėpavimo nu pratimus ten, paleisdavau tą įtampą, mažiau streso buvo tada.“ (Zigmantas)

B13 „<...> su kūnu man labai sunku atsipalaiduoti ir sunku ten įeit gal į kažkokį vaidmenį. Tai žodžiu tokią lengvą įtampą tai jaučiu nuolat.” (Beatričė).

C10 „<...> buvo kūno kažkoks gal susikaustymas, nedrąsumas, kuris kaustydavo biškį mane <...>.” (Benas).

D12 „Kai erzulys yra, sakykime, ar ne, tai tada, povyzos keitimas būdavo, nu kitaip atsisėdu ten sukiojuosi, nagus krapštau, dūsauju, nu toks, užsimerkiu, noras išeiti iš erdvės.” (Brigita).

3.2 Kūno ir emocijų sąryšio įsisamoningimas per somatinę patirtį

E10 „Išlaisvinti emocijas man padėjo, kai sušokau pykčio šokį tokį, labai gera paskui buvo.“ (Fausta)

F13 „Pasidariau daug ramesnis darydamas tuos pratimus namie, kuriuos išmokau dramos terapijoj, labai padeda, labai gerai žodžiu, darau kiekvieną dieną.“ (Nerijus)

G9 „<...> pasikeitė būseną, tokia lengvesnė, kad nu, ne viskas taip sudėtinga, kaip aš galvojau realiai.” (Sigita)

G12 „<...> po dramos terapijos visą laiką kažkaip tai lengviau, laimingiau, laisviau.” (Sigita).

G13 „<...> aš suviniojau save tikrai per lėmenį, tai tokia aš kaip jaučiausi tokia, kad nu išsisukti man buvo lengviau <...>.” (Sigita).

H13 „<...> kūnas ir emocijos yra surištas dalykas ir kai tu emociškai pozityvus iš tikrųjų kūnas atsipalaiduoja. Jau suprantu, kaip klausytis savo kūno, ką kūnas sako.” (Zita).

4. Simbolinio kūrybinio proceso patirtys dramos terapijos užsiėmimuose

4.1 Simbolinio ir kūrybinio proceso reikšmė emocijų pažinimui

A18 „<...> kad į mano tą paveikslą lystų kažkas <...>.” (Zigmantas).

B16 „<...> save lyg iš šalies pastebėti gal <...>.” (Beatričė).

B17 „Toks labai labai stiprus ir labai įspūdingas pratimas buvo.” (Beatričė).

B19 „<...> matyti, kad aha ir aš taip emociškai reagavau, bet nepripažinau sau to, nenorėjau pripažinti gal.” (Beatričė).

B20 „<...> ar pasirinkti kažkokią kortelę, kuri atitiktų tavo emociją.” (Beatričė).

C16 „<...> man saviuogdai labai patinka vėl pažaisti tokius žaidimus.” (Benas).

C15 „Norisi kažkokią nuotaiką įnešti į tą gyvenimo rutiną.” (Benas).

D16 „Atsimenu darėm tokią kaip vaizduotės kelionę. Per ją man pavyko atsipalaiduoti kažkiek, kažkiek nurimti, įdomu buvo.” (Brigita)

4.2 Simbolinio kūrybinio proceso sukeltos emocinės ir refleksinės įžvalgos

E15 „<...> dramos terapija padeda pakeisti požiūrį į tam tikrus rimtus dalykus.” (Fausta).

E17 „<...> žaidimai su vardais ir knygos kūrimu tai mane palietė labai giliai <...>.” (Fausta).

F17 „Galiu geriau namie tvarkytis, aiškiau galvoti, planuoti, va ir apskritai tai geriau sekasi su rutina susitvarkyti.“ (Nerijus)

G15 „Turėjau susivynioti į siūlus, o tada išsinarplioti. Laisvesnė, išlaisvėjus tada pasijutau.“ (Sigita)

H18 „Kai nupiešiau piešinį, pirmai jis man pasirodė niūrus, bet paskui kažkaip dramos terapeutas padėjo man su požiūrio pakeitimu, kažkaip kitokią įžvalgą suteikė ir man tai vėliau padėjo su požiūrio pakeitimu ir į dabartinius mano santykius, kitu kampu pasižiūrėt padėjo.“ (Zita)