

Načela art terapije i oblikovanje umjetničkog dnevnika kao podrška razumijevanju vlastitih emocija

Lugarić, Iris Viktorija

Master's thesis / Diplomski rad

2023

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Teacher Education / Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:442447>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-21**

Repository / Repozitorij:

[University of Zagreb Faculty of Teacher Education - Digital repository](#)



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ**

Iris Viktorija Lugarić

**NAČELA ART TERAPIJE I OBLIKOVANJE UMJETNIČKOG
DNEVNIKA KAO PODRŠKA RAZUMIJEVANJU VLASTITIH
EMOCIJA**

Diplomski rad

Zagreb, rujan 2023.

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ**

Iris Viktorija Lugarić

**NAČELA ART TERAPIJE I OBLIKOVANJE UMJETNIČKOG
DNEVNIKA KAO PODRŠKA RAZUMIJEVANJU VLASTITIH
EMOCIJA**

Diplomski rad

**Mentor rada:
Prof. dr. art. Antonija Balić**

Zagreb, rujan 2023.

Sadržaj

1. UVOD	1
2. OPĆENITO O ART TERAPIJI	2
2.1. Kreativnost kao nit vodilja art terapije	2
2.2. Kreativnost u odraslih i djece	3
2.3. Art terapija kao pojam	4
2.4. Razvoj art terapije kroz povijest.....	5
2.5. Načela i specifičnosti art terapije.....	6
2.6. Primjena art terapije	8
3. UMJETNIČKI DNEVNIK KAO ALAT BOLJEG SAMORAZUMIJEVANJA.....	9
3.1. O umjetničkom (likovnom) dnevniku kao sredstvu art terapije	9
3.2. Moje iskustvo: putokaz kreiranja vlastitog umjetničkog dnevnika	10
4. OSVRT NA ISTRAŽIVANJA O ART TERAPIJI I UMJETNIČKOM DNEVNIKU	11
5. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA	15
5.1. Cilj istraživanja.....	15
5.2. Uzorak ispitanika.....	15
5.3. Uzorak varijabli.....	15
5.4. Metode obrade podataka	16
6. REZULTATI I RASPRAVA	16
7. ZAKLJUČAK	26
LITERATURA.....	27

Zahvala

Najprije bih željela zahvaliti svojoj mentorici prof. dr. art. Antoniji Balić na njenoj podršci i savjetima kojima je usmjerila stvaranje ovog diplomskog rada i moje vizije za ovu temu. Vi i Vaš zadatak na preddiplomskom studiju ste potaknuli ideju za izradu ovog rada i istovremeno mi dali alat za bolje razumijevanje vlastitih emocija tijekom zahtjevnog razdoblja 2020. godine i na tome ću Vam biti vječno zahvalna.

Moja obitelj je moje sigurno mjesto i moja najveća podrška na ovom svijetu. Ništa ne bi bilo moguće bez njih. Mojim roditeljima Suzani i Damiru želim od srca zahvaliti na silnoj ljubavi koja služi kao štit koji mi omogućuje da hrabro koračam na svojem putu u budućnost, spremna na sve izazove, pritom znajući da ste uvijek korak do mene. Svi moji uspjesi, uvijek će biti i vaši. Mojem bratu Kristjanu, koji je uvijek snosio krivnju sa mnom za sve moje kreativne nestaške, želim zahvaliti na podršci i zezancijama koje sprječavaju da moja duša ostari. Mojem dediju Stjepanu i babiju Frančiški, vama koji ste mi uvijek širili obzore i poticali moju znatiželjnost, tjerali me da izađem iz svoje zone ugone i omogućili mi da budem apsolutno svoja, želim reći hvala i rada vas imam. Mojoj baki Josipi želim zahvaliti na toplini koja joj je nedostajala u vlastitom djetinjstvu, a trudila se uvijek ju pružiti.

Naposlijetku bih se željela zahvaliti svojim prijateljima koji su učinili moje djetinjstvo i moje godine studiranja lakšima i ispunili ih smijehom i zabavom. Rijedak je i neizmjeran dar koji nosi pravo prijateljstvo i uvijek ću s radošću gledati na sve te uspomene koje su zauvijek ugravirane u mom srcu. Veselim se onima koje tek dolaze. The best is yet to come.

SAŽETAK

Art terapija kao interdisciplinarno područje, koje objedinjuje psihologiju i umjetnost, relativno je novi pojam u znanosti koji je došao do izražaja tek početkom 20. stoljeća. Nažalost, i dalje se smatra sekundarnim terapeutskim pristupom nasuprot klasičnim oblicima terapije. Ona usmjerava prirodno urođenu kreativnost kako bi potakla ekspresiju i rješavanje unutrašnjih nemira i problema kroz ekspresivni medij umjetnosti. Art-terapija obuhvaća širok spektar elemenata umjetnosti poput glazbe, drame, pokreta i plesa, poezije, slikanja, crtanja, modeliranja. Ove elemente koristi kao medije u aktivnostima pomoću kojih, kroz terapijski proces u komunikaciji s terapeutom, pacijenti otkrivaju i izražavaju svoje emocije, te rješavaju unutrašnje probleme. Rad će se ponajprije dotaknuti teorijskog pojma kreativnosti i potencijala koji on nosi za pojedinca općenito te njegovu ulogu u art-terapiji. Nadalje, fokus će biti na povijesnom razvoju art-terapije sagledavajući ulogu tog područja od samih početaka, u dobi kada je korištena za šamanske rituale, do 1940-ih godina kada se počinje otkrivati njen potencijal za liječenje i unaprjeđenje kvalitete oporavka i ljudskog života općenito. Iz teorijske i praktične perspektive sagledat će se specifičnosti koje opisuje to područje i njezin širok spektar mogućnosti primjene; od odgojno-obrazovnog rada s djecom, do rada s oboljelima od demencije, Parkinsona, Alzheimerera, do rada u zatvorima i raznim drugim socijalnim ustanovama. Područje primjene art-terapije u teoriji čini se neograničeno. Unatoč tome, istraživanja su o toj tematici oskudna, a ustanove se rijetko i odlučuju za takve tretmane. To je naročito vidljivo u Hrvatskoj koja nema ni verificirane edukacije ni smjerove obrazovanja za to područje. To je tema na koju ćemo se također osvrnuti tijekom osvrta o nekolicini odabranih i relevantnih istraživanja koja će se spomenuti u radu. Naposljetku, drugi dio rada posvećen je istraživanju i analizi odgovora ispitanika o njihovom mišljenju i iskustvu s umjetničkim dnevnikom i art-terapijom. Iz rezultata istraživanja može se zaključiti kako je umjetnički dnevnik odlično sredstvo art-terapije i alat za bolje samorazumijevanje, no ima puno mjesta za napredak – ponajprije je potrebno bolje informiranje, usmjeravanje, praćenje i terapeutski rad sa stručnjakom za postizanje kvalitetnijih rezultata.

Ključne riječi: kreativnost, art-terapija, umjetnički dnevnik, istraživanje, emocije

SUMMARY

Art therapy as a psychological approach is a relatively new concept in science that came to the fore only at the beginning of the 20th century. Unfortunately it is still considered a secondary approach compared to classical forms of therapy. It directs the naturally innate capacity for creativity to encourage the expression and resolution of inner turmoil and problems through the expressive medium of art. Art therapy includes a wide range of art elements such as music, drama, movement and dance, poetry, painting, drawing, modeling - which they use as media in activities through the therapeutic process. In the process of communication with the therapist they discover and express their emotions and solve internal problems. The paper will primarily touch on the theoretical concept of creativity and the potential it carries for the individual in general, and its role in art therapy. Furthermore, the focus will be on the historical development of art therapy, looking at the role of this field from the very beginnings in the age when it was used for shamanic rituals, until the 1940s when its potential for healing and improving the quality of recovery and human life in general began to be discovered. From a theoretical and practical perspective, the specifics that describe that area and its wide spectrum of application possibilities will be reviewed; from educational work with children, to work with patients with dementia, Parkinson's, Alzheimer's, to work in prisons and various other social institutions. In theory, the field of application of art therapy seems unlimited, but despite this, there are few researches on this subject, and rarely institutes decide on such treatments. Although this is present abroad, it is especially visible in Croatia, which does not even have verified education and education courses for that area, a topic on which we will also refer to during the review of a few selected researches that will be mentioned further on in the paper. Finally, the second part of the paper is devoted to research and analysis of respondents' answers about their opinion and experience with art diary and art therapy. From the results of the research, it can be concluded that the art diary is an excellent means of art therapy and a tool for better self-understanding, but there is a lot of room for improvement - first of all, better information, guidance, monitoring and therapeutic work with an expert are needed to achieve better results.

Key words: creativity, art therapy, art diary, research, emotions

1. UVOD

Umjetnost je oduvijek bila vjerna pratilja i odraz ljudske civilizacije i njezinog razvoja. Od paleolitičkih špiljskih slika i grčkog kiparstva, do Da Vincijeve Mona Lise, Shakespeareovih soneta, pjesama The Beatlesa, pa do digitalne umjetnosti 21. stoljeća – nema premca čovjekovoj kreativnoj ekspresiji. Ljudski rod od davnina ima potrebu izražavati svoje emocije i vizije upotrebom različitih ekspresivnih medija nalazeći utočište u umjetnosti. Umjetnost je sveprisutni oblik komunikacije čovjeka sa samim sobom, drugima i svojom okolinom. U interpretaciji iste nalazimo utjehu i empatiju ili bilo koju poveznicu koja nam je u tom trenutku potrebna. Razvoj art terapije počinje upravo iz tih polazišta, a njezin razvoj pobliže će biti proučen u nadolazećim odlomcima. Bitno je početi od pojma kreativnosti i njegove povezanosti s art terapijom. Kreativnost kao bitna sastavnica art terapije ima veliko značenje za ljudski rod i svoju specifičnu amplitudu razvoja koja se širi i razlikuje u odrasloj dobi i djetinjstvu – aspekt koji će se također spomenuti u radu. Nadalje, rad će se baviti objašnjenjima, definicijama i načelima koje različiti autori imaju za art terapiju. Svi autori i pioniri art terapije, poput Naumburg do Freuda, nastojali su otkriti potencijal koji art terapija nudi, istražiti ga i ponuditi svoja otkrića i objašnjenja znanosti. Primjena art terapije moguća je u vrlo raznolikim okolinama i dobnim skupinama što je čini vrlo pristupačnom, a istovremeno nedovoljno iskorištenom terapeutskom metodom. Osvrta na tri istraživanja koja su spomenuta u odlomcima ovog rada prikazuju tek mali spektar mogućnosti njene primjene. Dobrobit umjetničkog dnevnika kao alata art terapije prikazan je najprije teorijskim objašnjenjem umjetničkog dnevnika, a kasnije je opisano i vlastito iskustvo s izradom istog, te njegovim utjecajem na moj život i razumijevanje sebe.

Rad je strukturiran u dva međusobno povezana dijela. Prvi sadrži spomenuti teorijski okvir koji definira i objašnjava art terapiju, kreativnost i iznosi rezultate nekoliko istraživanja te do opisa vlastitog iskustva. Drugi dio se sastoji od prikaza provedenog istraživanja koje se bavilo iskustvom stvaranja umjetničkog dnevnika od strane studenata Učiteljskog fakulteta, te njihovim općenitim poznavanjem pojma art terapije. Drugi dio rada uključuje objašnjenje cilja, metoda, uzorka ispitanika i varijabli do rasprave i rezultata. Na koncu je sve zaokruženo u zaključcima koji se nadovezuju na teorijski dio i rezultate dobivene ovim istraživanjem i nude novu perspektivu na ovu tematiku.

2. OPĆENITO O ART TERAPIJI

2.1. Kreativnost kao nit vodilja art terapije

Kreativnost je usađena u svako ljudsko biće od prvog dana njegova života. To je nešto univerzalno. No, iako je činjenica da je kreativnost sveprisutna u svakom ljudskom biću, to je nešto što se treba njegovati i poticati tijekom ljudskog rasta i razvoja. Nažalost, to se jako često ne njeguje i ono ostaje zanemareno i potisnuto čime se uništava dio čovjekova bića. No, najprije je potrebno pobliže sagledati neka teorijska objašnjenja kreativnosti koja su ponudili različiti autori kroz vrijeme. Autor Ozimec (1987) određuje pojam kreativnosti kao stvaralaštvo kojim nastaje nešto novo što je drugačije od dotadašnjeg, a to uključuje otkrivanje nepoznatog i rješavanje problema na specifičan i originalan način. Čudina-Obradović (1991) pak pripisuje dva značenja kreativnosti tj. kreativnost kao stvaralaštvo; u smislu kreiranja novih proizvoda u različitim područjima ljudske djelatnosti i kreativnost kao osobinu koja će omogućiti kreativni produkt. Još jedan autor Fromm (1980) ističe da je korijen kreativnog rada upravo u sposobnosti čuđenja koju posjeduju djeca i koju često koriste u igri. Kroflin i sur. (1987) definirali su kreativnost kao opću genetičku osobinu i univerzalnu ljudsku mogućnost i snagu koja je prisutna u svim ljudskim bićima, a pojedinci je posjeduju u različitom intenzitetu i rasponu. Također, naglašavaju da je kreativnost prožeta u svim područjima života i esencijalna je za njegov napredak u cjelini. Autorica Škrbina (2013) zaokružila je pojam kreativnosti istaknuvši da je ono sposobnost povezivanja dosad nepovezanih informacija, a time i otkrivanje novih rješenja. To je proces koji se odlikuje otvorenosću duha, maštom, željom za promjenom, invencijom, darom pronalaženja, smislom za bitno, kritičnošću, invencijom i sl. Taylor (1960, prema Škrbina, 2013) je razvio model kreativnosti s pet stupnjeva: kreativnost spontane aktivnosti (1-6 god.), kreativnost usmjerene aktivnosti (7-10 god.), kreativnost invencije (11-15 god.), kreativnost inovacije (16-17 god.) i kreativnost stvaranja (18+ god.) u kojoj kreativnost razlikuje po dubini, a ne po tipu. Prvu razinu u tom modelu karakterizira spontano izražavanje u kojemu nije bitan proizvod, dok je druga razina produktivna kreativnost, tj. viša razina kreativnost u kojoj dolazi do ovladavanja određenim tehnikama i vještinama koje vode do stvaranja proizvoda. Sljedeću razinu pak karakteriziraju otkrića i izumi i za koju je potrebna velika fleksibilnost u shvaćanju novih odnosa prije nepovezanih dijelova. Inovativnu kreativnost ili četvrti stupanj pak ne dostiže velik broj ljudi i uključuje značajnu modifikaciju temeljnih načela koje vrijede za jedno područje (znanstveno ili umjetničko) (Taylor, 1960, prema Škrbina, 2013). Ono bitno što je istaknuo autor Lowenfeld (1959) jest upravo to da je potencijalna kreativnost osobina, koja je prisutna u različitim stupnjevima kod pojedinaca i

razvijati će se u različitim smjerovima ovisno o povoljnosti uvjeta u kojima će se ona naći. Osiguravanje povoljnih uvjeta razvoja kreativnosti u pojedinca imati će dugoročne posljedice za njegov napredak i razvitak te je to nešto na što je potrebno usmjeriti više pažnje. Većina aspekata obrazovnog sustava Republike Hrvatske potiskuje i onemogućuje razvoj potencijalne kreativnosti ograničavanjem mogućnosti ekspresije i razmišljanja izvan postavljenih granica te, iako se uvode nove promjene, one dolaze nestrukturirano i prekasno za puno generacija mladih kreativnih umova. Kao što je bilo iskazano, kreativnost ima mnogo značenja i definicija, no upravo ona je aspekt koji je od iznimne važnosti za naše razumijevanje i mogućnost vlastite ekspresije, a time je i ključan dio art terapije. Naposljetku, istraživanja su ukazala na činjenicu da se ona razlikuje između odraslih i djece, što će biti pobliže objašnjeno.

2.2. Kreativnost u odraslih i djece

Kreativnost odraslih najčešće se definira u korelaciji s nekom stručnošću tj. tehničkom vještinom, talentom ili sposobnošću, koncentracijom i radnim stilom koji može doprinijeti onome što stvaraju. Nasuprot toga, djeca pak nemaju razvijene radne navike i tehničke vještine, pa se njihova kreativnost odnosi na njihove jedinstvene pristupe zadatku i specifičnim načinima razmišljanja, kojima istovremeno kompenziraju nedostatak upravo tih tehničkih vještina i sposobnosti (Bognar 2005, prema Škrbina 2013). Mnogi autori navode kako je kreativnost zastupljena u većini djece, no ona opada u dobi između pet i sedam godina za 40 % (Grupas, 1995, prema McCormick i Plugge 1997). To je također dob ulaska u obrazovni sustav, stoga su pojedini autori povezali taj pad s obrazovanjem. Odnosno, obrazovanje inhibira djetetov talent za kreativnost u odrasloj dobi (Albert, 1996, prema Amabile 1996). Autor Sasser-Coen (1993, prema Škrbina 2013)) pak smatra da ne dolazi do pada kreativnosti već do njene transformacije, zbog stručnog znanja i akumulacije životnog iskustva. Autorica Škrbina (2013) navodi kako je kreativnost opći ljudski potencijal koji se može poticati, ali i onemogućavati ovisno o uvjetima u kojima se pojedinac razvija i o njegovoj socijalnoj okolini. Utjecaj socijalne razine na razvoj kreativnosti u djece tematika je suvremenih istraživanja, a između ostalog primijećeno je da faktori poput kulturne raznolikosti, dostupnosti modela i dostupnost financijske podrške imaju bitan utjecaj, dok su se primjerice za izvršavanje zadataka pokazali faktori poput eksterne evaluacije, kućnog okruženja, izbora zadataka i nadzora pri radu važnima (Csikszentmihalyi, 1990). Svi ovi utjecaji koji određuju našu razinu kreativnosti, utječu i na naše razine i mogućnosti izražavanja te suočavanja s problemima. Upravo time se bavi i art terapija gdje se kreativnost javlja kao ključan aspekt tog procesa.

2.3. Art terapija kao pojam

Art terapija je integrativni, dubinsko-psihološki i hermeneutički pristup koji obuhvaća uporabu različitih elemenata umjetnosti u cilju unapređenja zdravlja i bržeg oporavka pojedinca. Uz pojam art terapije često se veže i pojam ekspresivne art terapije koja prednost daje osjećajima i uključuje snažno izražavanje pojedinca kroz neki kreativni medij. Ekspresija je zapravo subjektivno osvještavanje nereda ispod površine naizgled organizirane cjeline, dobrog osjećaja i ljepote (Škrbina, 2013). Warren (1993) navodi kako se art terapijom kroz umjetničke i kreativne aktivnosti pojedincu nastoji pomoći u prilagodbi na njegovu specifičnu onesposobljenost, u oporavku od medicinske intervencije ili pak jednostavno poboljša kvalitetu života. Nadalje, American Art Therapy Association (1996, prema Škrbina, 2013) definira art terapiju kao formu neverbalnog izražavanja osjećaja i misli, utemeljeno na ideji da se različitim medijima iz više vrsta umjetnosti kroz kreativni proces djeluje na kvalitetu života i liječi pojedinca. American Art Therapy Association (2023) također navodi da je art terapija područje koje se bavi mentalnim zdravljem i koja obogaćuje živote pojedincima, obiteljima i zajednicama kroz aktivno likovno stvaralaštvo, kreativan proces, primijenjenu psihološku teoriju i ljudsko iskustvo unutar psihoterapijskog odnosa. Naglašavaju da kada se ljudi bore, suočavaju s izazovom ili čak zdravstvenom krizom, upravo tijekom tih vremena, terapeut/ stručnjak art terapije može pomoći klijentima da se izraze na načine izvan riječi ili jezika. Art terapeuti obučeni su u teoriji umjetnosti i psihologije i mogu pomoći klijentima da dešifriraju neverbalne znakove i metafore koje su često izražene kroz kreativni postupak. Art terapeuti rade s pojedincima različite dobi, uključujući djecu koja doživljavaju promjene u ponašanju ili onu iz autističnog spektra, pomažu ljudima i skrbnicima u zdravstvenim krizama; žrtvama nasilja ili traumama, starijim osobama s demencijom; i svima koji trebaju pomoć u suočavanju s raznim životnim izazovima (American Art Therapy Association, 2023). Art terapija je posebno učinkovita tijekom krize, promjene okolnosti, traume i tuge. Prema istraživanjima, art terapija pomaže ljudima da osjete veću kontrolu nad vlastitim životom i da pomognu u ublažavanju tjeskobe i depresije, uključujući osobe oboljele od raka, oboljele od tuberkuloze u izolaciji, vojnim veteranima s PTSP-om. Osim toga, art terapija pomaže u upravljanju nad vlastitom boli pomicanjem mentalnog fokusa od bolnog podražaja. Za to nije potrebno znati o umjetnosti ili biti „umjetnik“. Svatko je kreativan – i svi su kao djeca stvarali umjetnost (American Art Therapy Association, 2023).

Mišljenje je autora Rodrigueza (1999, prema Škrbina, 2013) kako art terapija podrazumijeva drugačiji način shvaćanja umjetnosti i kako se na nju više ne bi trebalo gledati kao elitističku aktivnost za nadarene već kao aktivnost koja teži liječenju i komunikaciji koristeći se posredstvom estetike. Autor također smatra da je art terapija komplementarno-supportivna terapijska metoda, a navodi kako se elementi art terapije također koriste i u dijagnostici te se implementiraju u različite odgojno-obrazovne programe.

2.4. Razvoj art terapije kroz povijest

Art terapija i njezina primjena dugo su već utkani u povijest ljudske civilizacije. Autor McNiff (1981) navodi kako je art terapija povezana s tradicionalnim i kulturnim praksama koje su u povijesti koristile kreativne medije za liječenje. McNiff (2004, prema Wallingford, 2009) također spominje kako su korijeni art terapije vezani uz šamansku kulturu i njihove prakse plesa, pjevanja, izrade slika i sl. Sve u cilju da se iz tijela izbace štetne i nezdrave tvari. Uz tu temu napisao je i da upravo umjetnost može vratiti dušu u naše živote kao što su to nekada činili šamani. Njegovo je viđenje da su umjetničke slike vodič, pomagač i šaman – one vraćaju svijetu njegovu dušu. Ispreplitanje umjetnosti i liječenja oduvijek je bio zahtjevan fenomen, a sustavniji razvoj art terapije započeo je pod utjecajem ljudskih intelektualnih i društvenih trendova 20. stoljeća (Škrbina, 2013). Najprije je interes pokazala psihijatrija uvidjevši da aktivnosti poput slikanja i drugih umjetnosti mogu stvoriti temelj za terapijski odnos pacijenta i terapeuta, a nakon psihijatrije interes su pokazale i druge znanosti zbog primijećenog „ljekovitog“ učinka koji art terapija ima na biološku, psihološku i socijalnu strukturu pojedinca (Škrbina, 2013). Prvi koji je spomenuo termin „art terapija“ bio je Adrian Hill, u svojoj knjizi „Art Versus Illness“ 1945. godine (Liebmann, 2004). On je otkrio koristi bavljenja umjetnošću tijekom njegovog oporavka od tuberkuloze u 1938. godini. Tada je dobio i molbu od liječnika koji su promatrali i uvidjeli njegov uspjeh da usmjeri i pomogne drugim vojnicima koji su se vraćali iz Drugog svjetskog rata. Tijekom tog procesa postalo je vrlo očito da je bavljenje umjetnošću i ekspresija kroz likovnost puno više nego razbibriga koja ispunjava vrijeme bolesnicima. Dapače, mnoštvo bolesnika se oporavilo od njihovih mentalnih bolesti zahvaljujući tim početnim oblicima art terapije (Liebmann, 2004). Dvije pionirkinje art terapije u Sjedinjenim Američkim Državama, Margaret Naumburg i Edith Kramer, počele su razvijati art terapiju neovisno o britanskom sustavu i kasnih 1940-ih, a „psihodinamska art terapija“ razvijena je upravo od strane psihologinje Naumburg. Njen pristup karakterizira ujedno pacijentovu ekspresiju kroz spontano stvaranje slika i značajnu verbalnu komunikaciju s art

terapeutom u čijem su središtu pacijentovi konflikti i problemi (Ivanović i sur., 2014), što će biti spomenuto u radu. U ranim danima art terapije mnoštvo je pojedinaca koji su se bavili art terapijom kao što su umjetnici, učitelji i terapeuti, udružilo snage i stvorilo BAAT ili British Art Therapy Association u 1963. godini. Prijava profesije art terapeuta omogućena je 1997. godine i od 1. travnja 2002. godine art terapeuti su prijavljeni i priznati od strane Health Profession Councila (Liebmann, 2004). Sada terapeuti rade u raznim okolinama s velikim spektrom ljudi, uključujući forenzičke okolnosti kao što su zatvori i popravni domovi. Neverbalni i kreativni aspekt art terapije je „treatment of choice“ za mnoge koji nemaju koristi od verbalnih oblika terapije (Liebmann, 2004). Sigurno je za reći kako art terapija od davnina pomaže ljudskom rodu u njihovom liječenju i u stvaranju alata za suprotstavljanje njihovim problemima i traumama, a u današnjem svijetu njen se spektar i upotreba (trebaju i) šire u nemjerljivom spektru aktivnosti i primjene.

2.5. Načela i specifičnosti art terapije

Autorica Škrbina (2013) u svojoj knjizi navodi kako je art terapija disciplina koja je primarno utemeljena na području psihologije i umjetnosti. Autorica Škrbina (2013) također spominje autoricu Naumburg (1947), spomenutu kao pionirkinju art terapije u SAD-u, koja je smatrala da se proces art terapije bazira na priznavanju najosnovnijih čovjekovih osjećaja i misli koji proizlaze iz nesvjesnog, a odražavaju se prije u slici nego u riječi. Nadalje, Naumberg (1947) objašnjava kako se tehnike art terapije temelje na činjenici da svaki pojedinac posjeduje sposobnost da vizualizira svoje unutarnje sukobe, nevezano uz to bio on umjetnički obrazovan ili ne. Dapače, vrlo često se događalo da u procesu slikanja svojih unutarnjih prikaza pacijenti poboljšaju svoje sposobnosti verbaliziranja i time olakšaju daljnji proces terapije. Jer kada pacijenti uspiju konkretizirati svoje unutarnje konflikte, oni te konflikte mogu i bolje razumjeti, s pacijentove ali i terapeutove strane, što na kraju dovodi do njihova rješavanja. Za razumijevanje i evaluiranje načina na koji se koriste elementi umjetnosti u art terapije pomažu modeli poput modela reprezentacije, modela kontinuirane ekspresije i model kreativne osovine (Škrbina, 2013).

Model reprezentacije ili predstavljanja je model Johnsona i Sandela (1996) čiji je temelj ekspresija sebe kroz slike, geste ili neki drugi ekspresivni medij, a prilagodljiv je pojedincu. Bitno je shvatiti i procijeniti koji medij odgovara kojem pojedincu jer je istraživanjem otkriveno da osobe oboljele od shizofrenije aktivnije sudjeluju u terapiji u kojoj je korištena glazba i

pokret, nasuprot primjerice terapiji s elementima drame i poezija kao glavnog medija (Škrbina, 2013).

Model kontinuirane ekspresije je model koji je u početku bio usmjeren na vizualne umjetničke terapije, ali je kasnije proširen na sve oblike umjetnosti. Terapeut ga koristi kako bi utvrdio koji ekspresivni medij može najbolje koristiti i osnažiti pojedinca, a navedeno je i da pomaže u održavanju kontinuiteta i tempa terapije. Baziran je na razvojnom modelu koji reflektira Piagetove i Brunerove ideje, a oblikovan je u četiri razine (Škrbina, 2013). Prva razina naziva se senzomotorno-kinestetička razina i ono što je bitno za ovu razinu jest samo tjelesno izražavanje, tj. izazivanje određenog pokreta, a ne ono što je stvoreno. Za primjer navodi motoričko iskustvo kao slobodni pokret i šaranje po papiru, a senzoričko rad s glinom koji podrazumijeva utjecaj na dio osjetila, ovdje primjerice taktilno. Druga je perceptivno-afektivna razina koja podrazumijeva uključivanje pojedinca u kreativnu aktivnost kojom bi razvio ideje i iskazao svoje emocije. Naveden je primjer korištenja boje i linija u svrhu ekspresije na perceptivan način, dok afektivni dio obuhvaća uporabu glazbe za izraz emocija (Škrbina, 2013). Kognitivno-simbolička razina je treća po redu i koristi se najčešće kako bi pojedinac mogao naći način za rješenje određenog problema ili smisao, pritom koristeći logičke i analitičke vještine kroz kreativni medij umjetnosti. Zadnja razina jest kreativna razina i ona zahtijeva integraciju svih ostalih razina prije nje. Ne doživljavaju je svi pojedinci, ali je istovremeno moguće da je oblik kreativnosti proživljen na nekoj od prethodne tri razine (Škrbina, 2013).

Model kreativne osi predstavio je autor Goren-Bar kao model koji se može koristiti kao vodič u art ekspresivnim intervencijama, a sagledava se kroz šest faza, a to su: kontakt, organizacija, improvizacija, središnja tema, elaboracija i očuvanje. U prvoj fazi otkriva se i eksperimentira s materijalima i oblikom umjetnosti, zatim u drugoj nakon odabira umjetnosti priprema i organizira materijale za realizaciju određene aktivnosti. Treću fazu karakterizira metoda pokušaja i pogreške kako bi istražio mogućnosti odabranog kreativnog medija. Četvrta faza pretpostavlja da pojedinac polako uviđa temu svog rada, dok petu karakterizira poboljšanje umjetničkog rada. Zadnja faza jest faza u kojoj pojedinac predstavlja završni rad i njegovo značenje ili se primjerice od njega potpuno udaljava (Škrbina, 2013).

Art terapija namijenjena je razvijanju kreativnih sposobnosti, osvještavanju identiteta i omogućuje pretvorbu umjetničkog izraza u instrument komunikacije i integracije (Škrbina, 2013). Često se u sklopu art terapije koristi multimodalni pristup zbog njegove dokazane učinkovitosti za samoizražavanje pojedinca i jer takav pristup poštuje konstituciju čovjeka kao biološkog, socijalnog i psihološkog bića. To je omogućeno upravo iz razloga što taj pristup

uključuje upotrebu različitih umjetničkih elemenata poput glazbe, pisanja, scenskog izraza, slikanja, modeliranja i bilo kojeg ekspresivnog medija kojim pojedinac može izraziti sebe i svoje emocije (Škrbina, 2013). U istraživanjima o art terapiji autorica Rogers (1993) navela je termin kreativne veze koji se odnosi na činjenicu da jedan oblik umjetnosti stimulira i potiče drugi oblik. Tako primjerice pokret može utjecati na crtanje, a crtanje dalje na aktivaciju osjećaja kod osobe. Svaki oblik umjetnosti može pojedincima pomoći u shvaćanju smisla i značenja na poseban način – ples pokretom, likovna umjetnost slikom, drama scenskim izrazom, glazba zvukom i ritmom i poezija riječju (Knill i sur., 1995, prema Škrbina, 2013).

2.6. Primjena art terapije

Prieto (1975) govori kako se u art terapiji pojedincu predlaže jedan analogni objekt putem kojeg se uspostavlja dinamika različitih odnosa i upravo je taj odnos predmet terapeutova rada, dok je s druge strane artistički objekt potpora koja se uvijek materijalizira u konkretnom predmetu poput govora, pokreta, slike ili skulpture. Teorijska osnova je psihodinamska, ona počiva na fenomenima kao što su transfer, prijelazni objekt, sadržanost i igra. Još jedan pionir art terapije bio je Jung, koji je stvorio privlačan teorijski model za mnoge art terapeute, jer je cilj terapije vidio u oslobađanju kreativnih snaga koje postaju katalizator promjene (Ivanović i sur., 2014). Kao što je navedeno, bitan aspekt u art terapiji je transfer koji može biti zastupljen u skulpturi, riječi, slici pokretu ili pak nečemu drugome, a može se definirati kao prijenos bolnih iskustava i traumi iz prošlosti u sadašnjost potrebom da se sada tijekom ponovnog proživljavanja korigiraju u poticajnijoj klimi terapijske situacije (Popović i Jerotić, 1985, prema Škrbina, 2013). Art terapija se upravo zbog svoje raznolikosti uporabe ekspresivnih medija i prilagodljivosti primjene za individualne ili grupne svrhe, ovisno o potrebama pojedinca kojemu se indicira ova vrsta intervencije, može koristiti za odgojne, preventivne, terapijske i dijagnostičke svrhe. Sve navedeno upućuje na to da se art terapija može i treba koristiti u bolnicama, razvojnim centrima, socijalnim ustanovama, odgojno-obrazovnim institucijama i sl. (Škrbina, 2013).

3. UMJETNIČKI DNEVNIK KAO ALAT BOLJEG SAMORAZUMIJEVANJA

3.1. O umjetničkom (likovnom) dnevniku kao sredstvu art terapije

Važno je najprije spomenuti da se unutar koncepta art terapije može koristiti: glazboterapija, simbolizacija tijelom, terapija plesom i pokretom, dramatizacija i psihodrama, biblioterapija i likovna ekspresija u koju spada umjetnički (likovni) dnevnik (Škrbina, 2013). Čar umjetničkog dnevnika jest upravo u tome što u njemu može biti kolaž raznovrsnih medija; od kolaža, fotografija, poezije, crteža, slika i mnogih drugih likovnih medija, stoga je on zapravo multimedijalni oblik i popratni alat art terapije. O samom umjetničkom dnevniku tj. na engleskom *art journal* ili čak *scrapbook*, uistinu nema mnogo istraživanja, a sama literatura je oskudna. Općenito se tek u nedavnim desetljećima počelo baviti art terapijom i njezinim utjecajem, kao i općenitim prakticiranjem i istraživanjem nje kao područja znanosti i dijela psihoterapije. Za razumijevanje umjetničkog dnevnika bitno je spomenuti da nije svako likovno izražavanje terapijsko, nego terapijski potencijal likovnog izražavanja ovisi o tome koliko je osobnog izraza, uključujući emotivno i misaono, u njega uloženo i kroz njega ostvareno (Ivanović i sur.,2014). Autori Ivanović, Barun i Jovanović (2014; 191) u svom su istraživanju naveli da:

- „Terapijski potencijal likovnog izražavanja zasniva se na tome da likovni proces i produkt pružaju mogućnost izražavanja, sadržavanja i procesiranja emocija; strukturiranje, pojašnjavanje i komunikaciju misli; strukturiranje kaosa na konkretnoj razini kroz likovne materijale; izražavanje individualnosti kreativnošću; zabilješkama iskustva (svojevrni vizualni dnevnik); oslobađanje od stresa kontaktom s materijalima; regresiju i ponovno proživljavanje procesa fuzije i separacije; razvoj imaginacije i uspostavljanje kontakta s nesvjesnim (osvještavanje i postizanje cjelovitosti); te simboličkom i ritualnom prenošenju unutarnjih procesa... Produkt tog kompletnog (i kompleksnog) procesa - slika ili skulptura – zato se u art terapiji nikada ne promatraju izdvojeno od konteksta cijelog procesa.“

U cijelom tom procesu slika postaje nosač emocija na siguran način, te omogućava postepeno izražavanje i pristup emocijama, kao i njihovo razumijevanje i prihvaćanje (Ivanović i sur., 2014). Nažalost, na području Republike Hrvatske ima tek šačica istraživanja o art terapiji, ali se potiče da se to svakako unaprijedi. Kao poticaj za unaprjeđenje istraživanja o toj temi i tematici utjecaja umjetničkog dnevnika na mogućnosti ekspresije i bolje razumijevanje emocija služi i ovo istraživanje. Ono tek je zrno riže u zdjeli mogućnosti istraživanja i primjene koju ova tema posjeduje. Ali je ipak početak.

3.2. Moje iskustvo: putokaz kreiranja vlastitog umjetničkog dnevnika

Ideja za ovo istraživanje potječe iz zadatka koji je dobila moja godina u 4. semestru na preddiplomskom studiju „Ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja“ Učiteljskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu 2020. godine. Profesorica Balić, koja nam je tada predavala Metodiku likovne kulture, zadala nam je da kroz cijeli semestar intenzivno i usmjerenom radimo na našem „umjetničkom dnevniku“ kao jednom od obaveznih dijelova za naše konačno ocjenjivanje. Time je željela osigurati da će se zadatak i obaviti. Dala nam je slobodu izražavanja i upotrebe bilo kojeg ekspresivnog medija koji nam je odgovarao da bismo ga na kraju predstavili i objasnili. S obzirom na to da sam bazirala svoje istraživanje na emocijama i mišljenju koji su ispitanici imali tijekom samog procesa, navest ću i objasniti vlastite. Najprije mi sama poanta zadatka i pojma „umjetničkog dnevnika“ nije bila nimalo jasna. Bila sam motivirana za izradu tog dnevnika i već sam mnogo puta koristila poeziju i umjetnost kao način izražavanja svojih emocija i problema, ali ne u ovom specifičnom pogledu. Najprije sam koristila bilježnicu veličine A5 u koju sam nastojala nacrtati nešto lijepo što sam vidjela ili što mi je palo na pamet taj dan. U svom sam dnevniku prvih tjedan dana koristila drvene bojice, pastele, kolaž i biljke za herbarij. Najprije nisam osjećala potrebu da izrazim išta više do moje artistske sposobnosti jer sam mislila da je to bila poanta, ipak je kolegij bio „Metodika likovne kulture“. To je bio ujedno i početak pandemije kad su svi bili zatvoreni i upravo smo preživjeli prvi potres, tako da su stres i trauma od potresa bili prisutni u većini populacije, a moram priznati i u meni. Prošla sam tjedan dana bez slikanja u dnevniku jer nisam bila mentalno sposobna. To vrijeme bih nazvala „survival mode“. Nakon desetak dana odjednom sam pogledala dnevnik i odlučila crtati. Nisam znala kako bih izrazila sve osjećaje koji su se u meni budili pa sam posegnula i za tim ekspresivnim medijem, očajno željna da se razina anksioznosti u mom tijelu smanji. Kako sam crtala flomasterima oblike i figure uskoro mi je veličina papira A5 dnevnika postao premalen pa sam posegnula za blokom papira veličine A3 i nastavila crtati. Uskoro sam imala kolekciju od nekoliko slika nacrtanih crnim markerom, a razina moje nervoze se smanjila. Tijekom tjedna koji je slijedio svaki dan nastalo je po nekoliko slika, većina napravljena crnim markerom koji je očito bio prikladno sredstvo za mene i moje osjećaje u tom trenutku. Osjećala sam potrebu da objasnim nekome te crteže. Nisam željela da to bude netko iz moje sredine, već netko profesionalan i objektivan. Poslije sam shvatila da sam imala potrebu za odnos s art terapeutom kako bih mogla iskomunicirati svoje probleme i emocije s nekim tko će razumjeti, moći savjetovati i pomoći mi naći smisao istih. To je ujedno i problem koji se javlja u istraživanju koji slijedi. Art terapija kod pojedinaca s problemima i traumom mora se voditi i

komunicirati s profesionalcem. Shvaćam da je ovaj zadatak bio samo teorijske i pregledne naravi, no, zbog okolnosti vremena u kojem se provodio, imao je puno veće značenje od toga. Kako su dani prolazili koristila sam se akvarelom za kreaciju svojih umjetničkih uradaka koje sam nazivala dnevnikom. Akvarel me smirivao zbog svoje prozirnosti i činjenice da je svaka nijansa boje morala biti pažljivo dodana zbog svoje jačine. U tom periodu (početak ljeta) nastali su „mirniji“ uradci prožeti mnoštvom boja, a moje se raspoloženje uvelike poboljšalo. Do kraja semestra imala sam preko 30 uradaka koji su već intuitivno mogli biti razdijeljeni na period vremena po samom likovnom sredstvu koje je u tom trenu bilo korišteno. Mnoštvo likovnih sredstava, važnost estetike – početni period; crni marker – „tamno doba“, trauma; upotreba riječi i linija za dizajn oblika – period nakon potresa, a akvarel – smirenije razdoblje sa šarenilom boja koji naznačuje oporavak. Bitno je naglasiti da je ovo moja neprofesionalna interpretacija vlastitog dnevnika. Kada sam trebala prezentirati svoj dnevnik profesorici na kraju semestra (putem zoom poziva, naravno, jer je pandemija bila još aktivna opasnost) osjećala sam zadovoljstvo nad vlastitim radom, ali istovremeno zadržku u dijeljenju nečega što je postalo tako osobno i intimno. Činjenica da je u dnevnik bilo uloženo toliko emocionalnih i misaonih doživljaja, označuje ostvarenje ranije navedenog terapijskog potencijala likovnog izražavanja i time postiže svoj terapijski učinak. Zahvalna sam što mi je bio dostupan taj oblik terapije u tako teškom vremenu, jer mi verbalni oblici rada s traumom i osjećajima u tom trenutku nisu pomagali. Upravo zbog tog pozitivnog iskustva željela sam podijeliti ovu temu, a nastojat ću se u budućnosti dodatno educirati o art terapiji kako bih ovaj način rada s emocijama mogla podijeliti i s djecom u vrtiću i time im pružiti dodatan alat za bolje razumijevanje sebe.

4. OSVRT NA ISTRAŽIVANJA O ART TERAPIJI I UMJETNIČKOM DNEVNIKU

Tematika i utjecaj art terapije postalo je zanimljivo područje analize istraživačima u prošlom desetljeću 21. stoljeća. Komparacija i načini mjerenja takvih istraživanja jako su težak i zahtjevan proces zbog studija slučaja, nedostatka mjerljivih komponenti i drugih stvari. Unatoč ograničenoj količini takvih kvalitetnih i komparativnih istraživanja, u ovom radu istaknut ćemo nekoliko koji svojim kvalitetnim pregledom starije i novije literature te zanimljivim studijama slučaja živopisno nastoje iskazati vrijednost koju nosi pravilno provođenje i pohađanje art terapije te njezin širok spektar ekspresivnih medija i oblika koji pomažu i doprinose kvaliteti života ljudi. Autori Tomašić i Radovančević (2022) svojim istraživanjem pod nazivom: „Primjena umjetnosti u dječjoj psihoterapiji kroz prizmu

psihoanalitičkih korijena kreativnosti“ razmatraju psihoanalitičke temelje likovne psihoterapije. Najprije kroz sintezu starije i novije literature nastoje usmjeriti i podsjetiti kliničare na veliku praktičnu iskoristivost art terapije kao psihodinamski orijentirane psihoterapije, koja je prema njihovom mišljenju, u današnjem vremenu mnogobrojnih psihoterapijskih pravaca neopravdano pozicionirana kao psihoterapijska opcija drugog izbora. U uvodu rada napravljen je prikaz literature počevši od objašnjenja psihoanalitičke teorije kreativnosti spominjući teorije autora poput Freuda, Wincotta, Junga i mnoge druge. U sklopu ove teme spominje se i tema da se duševni bolesnici sve više nastoje liječiti kreativnim aktivnostima i radionicama te da su likovne radionice, terapija pokretom i plesom, muzikoterapija, psihodrama i biblioterapija, kao i raznoliki oblici art terapije sve prisutniji u programima psihijatrijskih institucija. Također, mjesto u istraživanju dobiva i utjecaj kreativnosti na razvoj dječje igre, kao i uloga crteža u dječjoj psihoterapiji. Ovdje se navodi kako je crtež, odnosno likovno izražavanje iznimno važan alat u dječjoj psihoterapiji jer je katkad to ujedno i jedini način verbalizacije. U istraživanju se navodi da crtež može poslužiti kao oblik sadržavanja te djelovati rasterećujuće za dijete. Često je slučaj da crtež nema dublje značenje, već služi kao protuteža regresiji koja je često prisutna u dječjoj psihopatologiji. Nadalje, na temelju kliničkog primjera iz vlastitog iskustva istraživača te opisanog primjera iz literature, nastojala se prikazati korist art terapije u praksi dječje psihoterapije. Navedeni primjer iz iskustva istraživača jest primjer desetogodišnje djevojčice koja je dovedena u kliniku zbog noćnog mokrenja i sramežljivosti. Iz opisa istraživača nazire se da je majka hladna i distancirana od djeteta te vrlo nepristupačna za prijedloge koje su joj medicinski profesionalci (istraživači) ponudili. Djevojčica je bila prethodno liječena kod psihologa bihevioralnom tehnikom, ali bez značajnog pomaka. Nakon provedbe kompletne krvne slike i isključivanja fiziološkog problema, istraživači započinju terapiju s djetetom nudeći joj papir i bojice u svakoj seansi. Djevojčica je isprva bila jako sramežljiva i prestrašena te je tek na poticaja terapeuta počinje crtati. Na crtežu se nalazila utvrda sastavljena od nazubljenih kula, vrlo visokih i malih prozora i bez ulaznih vrata. Iako je djevojčica racionalizacijom nastojala prekriti obiteljske probleme, istraživači navode kako njen crtež ukazuje na samo površni sloj dublje problematike. Navode da crtež odaje „čvrsto strukturiranu, rigidnu i hladnu obitelj koja brani pristup svojoj problematici, uz naznaku da se „ulaz u problem“ nalazi u široj obiteljskoj zajednici. Istovremeno sugerira na postojanje otpora terapiji, uz naznaku da se radi o introvertnoj i zatvorenoj ličnosti, koja je okrenula leđa obiteljskom problemu, našavši izlaz u svome simptomu“ (Tomašić i Radovančević, 2022: 126). Tijekom osmomjesečnih seansi psihoterapijskog tretmana tek

nekoliko puta prihvatila se papira i olovke na terapeutov prijedlog, crtajući po istom obrascu kao i prvi put. Samoinicijativno je to učinila na jednoj od zadnjih seansi, crtajući isti obrazac kao i prije, ali ovog puta s otvorenim prozorima i vratima te puteljkom koji vodi do lika koji predstavlja nju i baku (s kojom osjeća sigurnu privrženost). To je navedeno kao sugestija na veću otvorenost psihoterapijskom procesu i razvoj pozitivnog transfernog odnosa. Također je navedeno da samoinicijativnost i preuzimanje aktivne uloge u terapiji ukazuju na osnaživanje ega kod djevojčice i učinkovitost ove art terapije. Drugi klinički slučaj govori o djetetu s teškim intelektualnim teškoćama s kojom je na početku terapijskog procesa bilo teško započeti terapijsku komunikaciju. Kroz terapiju pokušano je mnoštvo tehnika, ali efektivan je bio samo oblik art terapije u obliku glazbe. Pjevušenjem se uspjela uspostaviti komunikacija i pridobiti pažnja djeteta. Interakcija je kroz vrijeme postala sve složenija te se Maura (dijete) uz poticaj terapeutkinje postupno sve složenije glasovno izražavalo i pjevušilo, ujedno sazrijevajući u psihoterapijskom procesu. Navedeno ritmično glasanje koje je svojevrsno kreativno postignuće pacijentice sredstvo je eksternalizacije unutrašnjeg svijeta i konflikata, postignuto nakon brojnih seansi. Ovaj primjer pokazuje kako korištenje umjetnosti u terapiji (u ovom slučaju glazbene) ne mora biti nešto kompleksno, već i pjevušenje (koje se može nazvati primitivnim) može voditi do obogaćivanja kontratransfera i transfera te pokušaja postupne redukcije simptoma. Istraživači su ovim medicinskim primjerom i radom nastojali istaknuti značaj art terapije i pružiti uzor za zemlje u kojima je likovna psihoterapija tek u razvoju (a to uključuje i našu zemlju).

Sljedeće relevantno istraživanje koje se bavi upravo umjetničkim dnevnikom je: „Scrapbooking as an Intervention to Enhance Coping in Individuals Experiencing Grief and Loss“ autora King, Prout, Stuhl i Nelson (2016). U istraživanju je opisano kako pojedinci mogu doživjeti tugu i gubitak na mnoštvo načina i širok niz emocija koje ih prate iza mnoge mogu biti izazovna. Izrada likovnog dnevnika ili „scrapbook“ (također preveden kao i spomenar) koji uključuje osobne, simbolične objekte jedna je aktivnost koja je bila vrlo visoko rangirana kao preferirani ritual tugovanja kod pojedinaca koji se suočavaju s gubitkom. Istaknuto je kako *scrapbooks* mogu poslužiti kao katalizator za komunikaciju i raspravu između pojedinaca i njihovih obitelji, kao i pružiti priliku za povezivanje i dijeljenje s vršnjacima. Uporaba spomenara može biti osobito korisno za pojedince koji imaju poteškoća s izražavanjem svojih osjećaja riječima, ili za djecu koja ne mogu verbalizirati svoje osjećaje. U ovom radu dan je pregled literature od šest članaka koji je

ispitao prednosti povezane s izradom *scrapbooka* za pojedince koji doživljavaju tugu i gubitak. Taj pregled ukazao je na zaključak da su nakon bavljenja *scrapbookingom*, pojedinci iskusili smanjenje stresa, simptoma depresije i fizičkih simptoma poput boli i otežanog disanja. Zamijećena su bila i povećanja u razgovoru i vjerskim osjećajima kao i pojačan osjećaj identiteta, društvene povezanosti i neovisnosti. *Scrapbooking* terapije mogu se provoditi pojedinačno ili u sklopu grupa podrške u različitim okolinama, uključujući bolnice, društvene centre, škole, domove pojedinaca i dnevne programe i svakako je novi oblik terapije za budućnost.

U istraživanju „Art/ekspresivne terapije i psihodinamika djetete-roditelj u konceptu sofrologije i psihosocijalne onkologije“, autori Miholić, Prstačić i Martinec (2013) analizirali su psihodinamiku promjena u doživljaju djeteta i u odnosu djetete-roditelj tijekom primjene potporne kreativne i art/ekspresivne terapije u pedijatrijskoj onkologiji, u cilju dokazivanja vrijednosti takvog pristupa u okviru kompleksnog liječenja i rehabilitacije. Kroz studiju slučaja potvrđena je polazna hipoteza prema kojoj su komplementarna kreativna i art/ekspresivna terapija pozitivno utjecale na varijable djeteta vezane uz samoprocjenu doživljaja sebe, odnosno aktualnog psihoemocionalnog statusa, a pozitivne promjene uočene su i području psihomotoričke spontanosti. U odnosu roditelj-dijete također je vidljiva pozitivna promjena i uspostavljena je nova dimenzija komunikacije koja je omogućila pretvorbu egzistencijalne anksioznosti prema pozitivnijim emocionalnim stanjima. To ujedno potvrđuje i tvrdnju istraživača o pozitivnoj ulozi kreativnosti kao potpornog procesa u suočavanju s bolešću. Rezultati ovog istraživanja istaknuti su kao pozitivan prilog razvoju područja psihosocijalne onkologije i art/ekspresivnih terapija, kao i motivacija za daljnja istraživanja u okviru holističkog pristupa liječenju i rehabilitaciji djeteta s malignim oboljenjem. U zaključku autori naglašavaju i važnost razvijanja multidimenzionalnih i holističkih pristupa te prikladnih protokola za terapiju i evaluaciju u procesima kompleksnog liječenja i drugih područja. Smatraju da bi to omogućilo i razvoj novih teorijskih modela u području sofrologije, kreativne i art/ekspresivne terapije kroz povezivanje suvremenih spoznaja u okviru humanističkih, društvenih i drugih znanosti, kao i različitih područja umjetnosti.

5. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA

5.1. Cilj istraživanja

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati opće znanje i iskustvo ispitanika s pojmom art terapije i umjetničkog dnevnika kao alata art terapije. U okviru ovog rada to se odnosi na konkretne primjere iz vlastitog iskustva rada na umjetničkim dnevnicima i utiskom koji je to ostavio na ispitanicima.

5.2. Uzorak ispitanika

Skupinu ispitanika u ovom istraživanju čini 47 studenata iz područja ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja koji studiraju na Sveučilištu u Zagrebu. Ispitanici su u istraživanju sudjelovali dobrovoljno putem anonimne ankete, a svi prikupljeni podatci će biti korišteni isključivo u svrhu izrade ovog diplomskog rada.

5.3. Uzorak varijabli

U ovom radu rabila se kvalitativna metoda istraživanja uz primjenu anketnog upitnika koji se sastojao od nekoliko zatvorenih i otvorenih oblika pitanja. Zatvoreni oblici pitanja bili su: „Znate li što je to art terapija?“, „Jeste li ikada prije čuli za umjetnički dnevnik ili imali ideju o tome kako bi on trebao izgledati?“, „Koliko se umjetničkih uradaka (crteža, kolaža, fotografija...) nalazi u Vašem umjetničkom dnevniku?“, „Kako ste se prvotno osjećali prilikom izrade umjetničkog dnevnika?“, „Jeste li u kojem trenutku prilikom izrade umjetničkog dnevnika osjetili olakšanje ili potporu u razumijevanju trenutnih emocija ili problema?“ i „Obzirom na Vaše sadašnje iskustvo smatrate li da je izrada umjetničkog dnevnika korisna kao alat u procesiranju vlastitih emocija?“ u kojima su imali ponuđena polja i nisu mogli dodati individualni pismeni odgovor. Otvoreni oblici pitanja sastojali su se od dva moguća oblika, prvi je uz ponuđena polja imao dodanu mogućnost da još pod „Drugo“ mogu ispitanici dodati svoje vlastite odgovore, to su bila pitanja poput: „Ako ste na prethodno odgovorili s „Da“ ili „Jesam, ali nisam znao/la kako bi to trebalo izgledati“, „Gdje ste čuli za umjetnički (likovni) dnevnik?“ i „Kako ste se osjećali na kraju procesa izrade umjetničkog dnevnika?“. Drugi oblik otvorenih pitanja u upitniku imao je ponuđeno da kratkim odgovorom opišu svoje iskustvo, a to su bila

pitanja poput: „Ako znate, gdje/od koga ste čuli o art terapiji?“, „Jeste li prilikom izrade umjetničkog dnevnika naučili nešto novo o sebi, o Vašem procesiranju emocija ili nešto slično?“ i na kraju ostavljeno je mjesto da ispitanici mogu dodatno komentirati svoje iskustvo ili iznijeti svoja mišljenja, koje možda nisu bila obuhvaćena pitanjima u upitniku, a oblikovano kao; „Ako imate još neki svoj komentar na ovu temu, molim vas da napišete.“.

5.4. Metode obrade podataka

Podatci su prikupljeni putem ankete (u lipnju 2023. god.) izrađene u Google obrascu koja je zatim prosljeđena na e-poštu redovnih studenata druge godine preddiplomskog studija „Ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja“ koji su tijekom jednog semestra imali za zadatak stvarati vlastiti umjetnički dnevnik u sklopu kolegija „Metodika likovne kulture“. Dio dobivenih odgovora je obrađen putem Google obrasca i alata MS Office Excel nakon čega su rezultati prikazani u obliku grafikona. Dok je drugi dio odgovora obrađen analizom svakog odgovora nakon čega su konkretni odgovori izdvojeni, citirani i komentirani u radu.

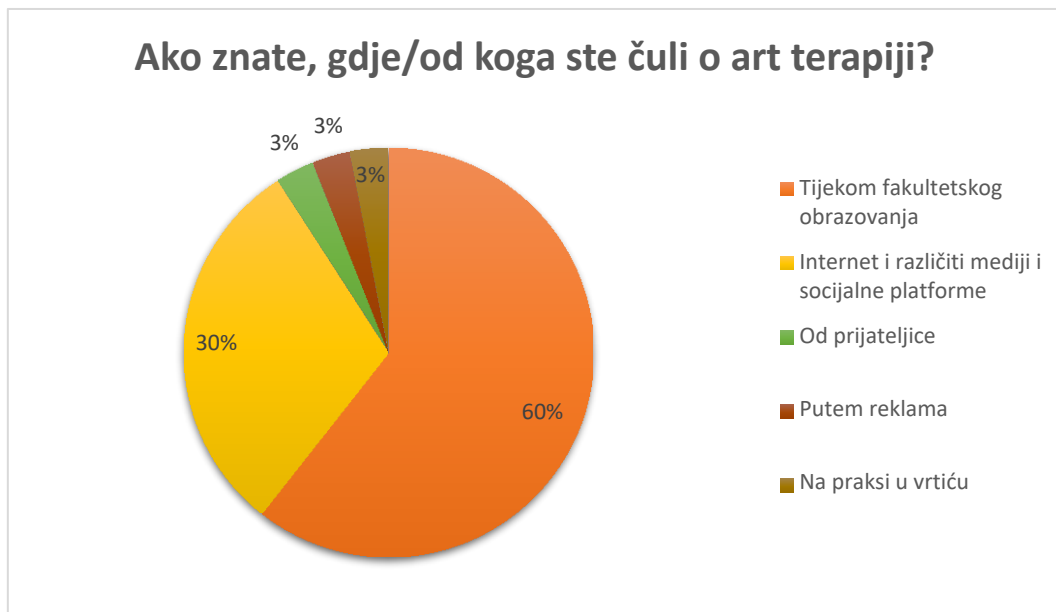
6. REZULTATI I RASPRAVA

Zbog preglednosti, kohezije i boljeg shvaćanja samog upitnika i odgovora, upitnik je analiziran i interpretiran po redu kojem su pitanja bila zadana te će tako biti podijeljena i u raspravi, unatoč raspodjeli na otvoreni i zatvoreni oblik pitanja. Iz rezultata na prvo pitanje (zatvorenog tipa) vidljivo je da je 48,9 % ispitanika upoznato s pojmom i značenjem art terapije, dok je istovremeno 40,4 % ispitanika čulo za pojam art terapije, ali nije sigurno što to znači. Čak 10,6 % ispitanika izrazilo je da ne zna što je to art terapija.



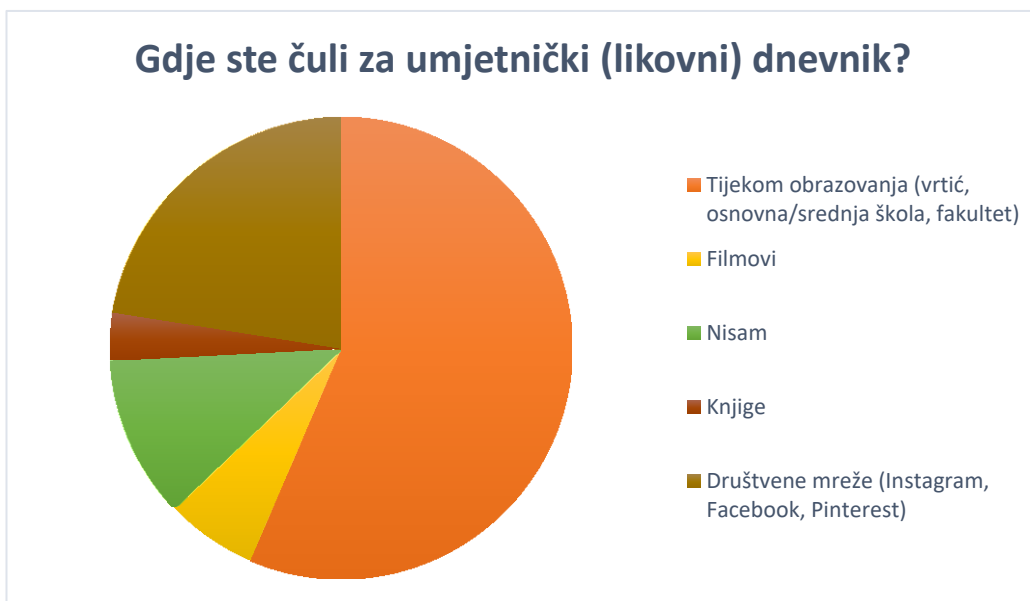
Grafikon 1: Znanje o pojmu art terapije

Drugo je pitanje bilo otvorenog tipa i glasilo je „Ako znate, gdje/od koga ste čuli o art terapiji?“ i ispitanici su mogli u kratkom odgovoru napisati, ako su na prethodno pitanje odgovorili s „Da“ ili „Čuo/la sam za pojam, ali ne zna što to točno znači“, iz kojeg izvora im je taj pojam poznat. Ovim se htjelo ispitati znaju li studenti za pojam art terapije iz sustava obrazovanja ili vanjskih izvora poput knjiga, socijalnih medija i platformi ili pak nekog trećeg izvora. Većina ispitanika, čak 60 %, za pojam je saznala tijekom fakultetskog obrazovanja, ponajviše na kolegijima koje vodi profesorica Balić (kolegiji poput Metodika likovne kulture), dok je 30 % ispitanika za pojam art terapije saznalo preko različitih internetskih stranica i socijalnih platformi poput Pinteresta, Instagrama i sl. Dva ispitanika saznala su za pojam putem reklama ili od prijateljice, dok je jedan ispitanik o pojmu art terapije saznao u direktnoj suradnji sa stručnim timom tijekom prakse u vrtiću (također u sklopu fakultetskog obrazovanja).



Grafikon 2: Izvor informacija o pojmu art terapije

Sljedeća dva pitanja zapravo su ista kao početna dva, ali vezana uz pojam umjetničkog dnevnika (kao dijela art terapije) koji se često koristi u radu s pojedincima različitih dobnih uzrasta i u različitim okolinama. Na pitanje „Jeste li ikada prije čuli za umjetnički dnevnik ili imali ideju o tome kako bi on trebao izgledati?“ 72,3 % ispitanika odgovorilo je potvrdno, dok je čak 12,8 % odgovorilo negativno, a 14,9 % ispitanika čuli su za taj pojam, ali nisu bili sigurni kako umjetnički dnevnik izgleda i od čega se zapravo sastoji. Na pitanje o izvoru informacija o pojmu umjetničkog dnevnika, ovog puta s ponuđenim odgovorima i mogućnošću dodatka vlastitog koji nije obuhvaćen ponuđenim odgovorima, 35 ispitanika o pojmu umjetničkog dnevnika saznalo je tijekom obrazovanja (vrtić, osnovna/srednja škola, fakultet), a društvene mreže poput Instagrama, Facebooka, Pinteresta i sl. bile su izvor informacija za čak 14 ispitanika. Iznenađujući postotak ispitanika o pojmu umjetničkog dnevnika saznao je tijekom gledanja filmova i to čak 4, dok su 2 ispitanika o pojmu umjetničkog dnevnika saznali iz knjiga. Naposljetku ostatak ispitanika (7) izjasnilo da o pojmu i izgledu umjetničkog dnevnika nisu informirani. Postotak ovdje nije istaknut s obzirom na to da je većina ispitanika odabrala više ponuđenih odgovora za izvor informacija. Iz navedenog je vidljivo da se kao i u prethodnim pitanjima ističe fakultetsko obrazovanje kao vodeći izvor informacija vezanih uz art terapiju i umjetničkog dnevnika kao dijela iste, no pretpostavka je da većina ljudi (koji nisu studenti fakulteta koji se bavi psihologijom i pedagogijom i time i art terapijom) o art terapiji ako i slučajno bude informirana, informacije dobiva primarno putem internetskih izvora.



Grafikon 3: Izvor informacija o umjetničkom (likovnom) dnevniku

Nadalje se u anketnom upitniku nalazi niz od tri pitanja zatvorenog tipa s ponuđenim odgovorima. Prvo u nizu je pitanje koje se odnosi na proces ispitanikovih stvaranja umjetničkog dnevnika za potrebe zadatka u kolegiju Metodika likovne kulture, a glasi: „Koliko umjetničkih uradaka (crteža, kolaža, fotografija...) se nalazi u Vašem umjetničkom dnevniku?“. Profesorica Balić zadala je zadatak u sklopu kolegija čiji cilj je bio stvoriti trideset crteža/uradaka. U njenom objašnjenju razlog za broj trideset leži u art terapiji – zapravo se prvih deset izrađuje i stvara iz obveze i prema vanjskom utjecaju medija, tuđih stilova crteža i sl. (ekstrinzična motivacija). U drugih deset igra se i isprobava i traži vlastiti stil i izražavanje. Zadnjih deset upravo je ono što ona traži i voli analizirati, a to je iskren izraz individualnog stila i emocija pojedinca (tj. nastalo je iz intrinzične motivacije). Na prvo navedeno pitanje 57,4 % ispitanika odgovorilo je da imaju više od trideset crteža/likovnih uradaka u njihovom umjetničkom dnevniku što je svakako impresivna i pohvalna brojka, dok je 40,4 % ispitanika odgovorilo da ima od dvadeset do trideset likovnih uradaka. Samo je jedan ispitanik (2,1 %) odgovorio da se u njegovom umjetničkom dnevniku nalazi od deset do dvadeset uradaka, a manje od deset likovnih uradaka nema nitko od ispitanika.

Sljedeće pitanje: „Kako ste se prvotno osjećali prilikom izrade umjetničkog dnevnika?“, imalo je pet ponuđenih odgovora i rezultati su dosta podijeljeni. U ponuđenim odgovorima nastojalo se obuhvatiti širok spektar emocija i razmišljanja (dobivenim prvotno iz vlastitog iskustva rada s umjetničkim dnevnikom), ali ipak s ograničenjem na zatvoreni oblik zbog lakše analize rezultata. Najveći broj ispitanika, čak 18 odgovorilo je: „Bio/la sam jako zainteresirana za izradu umjetničkog dnevnika.“. Odmah iza njega po broju ispitanika, njih 13, odgovorilo je: „Imao/la sam zadržku, no svejedno sam bio/la motivirana za izradu umjetničkog dnevnika.“. Od pozitivnih odgovora zainteresiranih za proces i izradu umjetničkog dnevnika bio je još odgovor: „Već sam prije izrađivao/la umjetnički dnevnik i smatram to jako korisnim alatom u razumijevanju vlastitih emocija.“, odabralo je 3 ispitanika. Od ostalih ponuđenih odgovora dva su još s negativnom konotacijom naspram tematike i procesa umjetničkog dnevnika. To su bili odgovori: „Nisam imao/la ideju kako bi to trebalo izgledati i nisam imao/la motivaciju za izradu.“, kojeg je odabralo čak 11 ispitanika i „Smatrao/la sam da je izrada umjetničkog dnevnika smiješna i nepotrebna.“, kojeg su odabrala 2 ispitanika.



Grafikon 4: Prvotni osjećaji prema izradi umjetničkog dnevnika

Na pitanje: „Jeste li u kojem trenutku prilikom izrade umjetničkog dnevnika osjetili olakšanje ili potporu u razumijevanju trenutnih emocija ili problema?“, 59,6 % ispitanika odgovorilo je potvrdno, odnosno: „Jesam“, a 31,9 % ispitanika odgovorilo je: „Možda, ali sam to shvatio/la tek kasnije“, što ukazuje na pozitivan doprinos umjetničkog (likovnog) dnevnika kao alata i potporu za bolje razumijevanje vlastitih emocija. Nasuprot toga, samo je 8,5 % ispitanika tj. njih 4, odgovorilo s „Nisam“. Možda je bitno za naglasiti da postotak ispitanika

koji smatra da mu je umjetnički dnevnik pripomogao u boljem shvaćanju sebe i svojih problema je dosad vjerojatno najveći broj slaganja mišljenja ispitanika u ovom istraživanju.

Pitanje: „Jeste li prilikom izrade umjetničkog dnevnika naučili nešto novo o sebi, o Vašem procesiranju emocija ili nešto slično?“ bilo je pitanje otvorenog tipa s mogućnosti kratkog odgovora, stoga će ovi odgovori biti citirani. Odgovori koje su naveli ispitanici bili su:

„Više sam upoznala svoje mane i vrline.“

„Možda, nisam sigurna.“

„Naučila sam da sam dosta zanemarivala emocije. Nisam ih htjela zapisivati u dnevnik jer mi se činilo bez veze i djetinjasto. Puno ih je lakše i zanimljivije naslikati nego opisivati.“

„Više o umjetničkim vještinama.“

„Dosta sam eksperimentirala s raznolikim tehnikama te mislim da mi je to pomoglo da naučim koje tehnike su mi bliže te s kojima se lakše izrazim. Također sam uvidjela kojim temama se više volim baviti te koje me više zanimaju.“

„Izradom umjetničkog dnevnika naučila sam se smiriti i na drugačiji način izraziti svoje emocije.“

„Da, koliko je ponekad teško izraziti što osjećaš.“

„Da, iskazivanje emocija i osjećaja uz likovnost.“

„Naučila sam da zapravo i imam neke umjetničke vještine, za što nisam bila sigurna. Bilo je opuštajuće.“

„Tugu i ljutnju (i općenito negativne emocije, ili one koje utječu tako na mene) izražavam crtanjem raznih crno bijelih motiva, tehnikom olovke.“

„Jako mi se svidio zadatak jer sam imala priliku svoje unutrašnje misli i osjećaje iznijeti na drugačiji način, tj. na papir.“

„Jesam, izrada dnevnika i općenito likovni izraz mi jako pomaže kada je riječ o emocijama, u trenucima kada ne znam kako bih se izrazila riječima, slikam, crtam, izrađujem i na taj način se oslobodim negativnih emocija.“

„Prilikom izrade sam shvatila da me je to opuštalo i bilo mi je na neki način novi hobi koji sam zavoljela.“

„Prilikom izrada nekih crteža potaknuta sam na razmišljanje o nekim stvarima i situacijama.“

„Potvrdila sam ono što sam već znala o sebi.“

„Da, vidjela sam kako se crteži razlikuju kada sam crtala kad sam bila smirena (preciznije, urednije, mekano) i kad bila u stresu/ljutnji (neurednije, grube linije).“

„Smatrala sam da se ne mogu najbolje izraziti kroz likovni medij, tijekom vremena sam pronašla svoj izričaj.“

„Da. Jako mi paše kad svoje osjećaje mogu staviti na papir ili izraziti se na neki drugi način.“

„Bitno mi je da je nešto oku lijepo pa bilo to i minimalističko.“

„Naučila sam koja likovna tehnika mi najviše odgovara.“

„Jesam. U dnevniku sam imala prilike izraziti sebe, svoje emocije, što volim, kakvu glazbu slušam i slično.“

„Nisam naučila ništa novo o sebi, ali sam naučila još jedan način za izražavanje emocija.“

„Jesam, vidjela sam kako neke stvari koje me plaše izgledaju na papiru i bilo mi je lakše nakon što sam vidjela to ispred sebe. Pomoglo mi je smiriti se.“

„Da, puno toga.“

„Smatram da sam shvatila koliko mi je možda olakšalo prihvatiti neke dijelove života ili neke situacije kroz koje sam prošla.“

„Jesam, naučila sam prepoznati emocije za koje sam prije smatrala da ih nemam.“

„Tijekom izrade shvatila sam da me slikanje i crtanje opušta i u tom trenutku nisam razmišljala o problemima.“

„Primijetila sam da sam vrlo kreativna kad se ne uspoređujem se s drugima.“

„Da, naučila sam da mi umjetničko izražavanje putem slikanja dovodi emocije u ravnotežu i prihvaćanje života.“

Mnoštvo navedenih odgovora, čak otprilike 60 % odgovora (odnosno ispitanika), ukazalo je na veliku posvećenost stvaranju umjetničkog dnevnika i uloženg truda u razumijevanje sebe, svojih problema i cijelog procesa, što je nadasve pohvalno i poželjan ishod tog zadatka. Velik broj ispitanika izrazilo je da su u procesu izrade umjetničkog dnevnika otkrili nove emocije,

otkrili da im je ovaj ekspresivni medij jako pozitivan za njihovo bolje raspoloženje i samopouzdanje, kao i za rješavanje određenih iskustva i problema koje su imali ili su da su dobili novi hobi. No u kontrastu s time, ostatak ispitanika koji su odgovorili oblikom odgovora „Nisam“, ili „Ne znam“ ukazuje na potrebu obrade i analize individualnog umjetničkog dnevnika i samog iskustva pojedinca s tim procesom u komunikaciji sa stručnjakom u području art terapije (terapeutom ili profesoricom). To je svakako preporučljivo kako bi pojedinci mogli pobliže shvatiti smisao zadatka i bolje razumjeti vlastite emocije i probleme koje su otkrili tijekom stvaranja dnevnika. U slučaju da se to ne provede dolazi do nesigurnosti i neshvaćanja samog procesa, a često i frustracijom.

Sljedeće pitanje bilo je zatvorenog tipa i glasilo je: „S obzirom na Vaše sadašnje iskustvo smatrate li da je izrada umjetničkog dnevnika korisna kao alat u procesiranju vlastitih emocija?“. Najveći broj ispitanika (72,3 %) odgovorilo je da smatraju da je umjetnički dnevnik koristan alat u procesuiranju vlastitih emocija, dok je 27,7 % ispitanika odgovorilo da možda je, ali su potrebna dodatna pojašnjenja o samom procesu. A na kraju 4,3 % ispitanika smatra da umjetnički dnevnik nije koristan alat u razumijevanju vlastitih emocija. Postotak ispitanika koji je odgovorio da smatra da je možda umjetnički dnevnik pozitivan alat u razumijevanju vlastitih emocija, ali da su potrebna dodatna pojašnjenja ukazuje ponovno na činjenicu da je poželjno i potrebno da tijekom procesa profesionalac i/ili stručnjak art terapije prati, komentira i komunicira s pojedincem o njegovom iskustvu u izradi dnevnika kao i vlastitim emocija u tom periodu kako bi konačan ekspresivni medij i sam produkt procesa bio pozitivan doprinos mentalnom zdravlju pojedinca.

Zadnje službeno i mjerodavno pitanje ovog anketnog upitnika bilo je o osjećajima ispitanika na kraju procesa izrade umjetničkog dnevnika koji se mogu uvelike razlikovati od početnog stadija izrade. Na pitanje: „Kako ste se osjećali na kraju procesa izrade umjetničkog dnevnika?“ 63,8 % ispitanika odgovorilo je: „Osjećao/la sam da je ova aktivnost bila super zbog mogućnosti ekspresije.“. Sljedeći ponuđeni odgovor s najvećim postotkom odabira ispitanika jest: „Osjećao/la sam da bolje razumijem vlastite osjećaje i da mi je ova aktivnost bila korisna.“, s čak 19,1 % odgovora. Odgovor: „Ova aktivnost nije mi pomogla u razumijevanju vlastitih emocija i problema.“, odabralo je 14,9 % ispitanika, dok je jedan ispitanik nadodao vlastiti odgovor (zbog ponuđene mogućnosti odabira „Drugo“ i zapisivanja kraćeg odgovora) koji glasi: „Bila sam zadovoljna jer su svi radovi bili odraz mene iznutra i kako sam se osjećala, o čemu sam razmišljala. Svidjelo mi se kako je moj dnevnik ispao na kraju, iako sam svjesna svojih emocija i problema, u tome mi dnevnik ne pomaže, ali pomaže

otпустити dio toga i osjetiti neku vrstu olakšanja.“ Odgovor „Smatrao/la sam da je aktivnost nepotrebna.“, nije označio nitko od ispitanika.



Grafikon 5: Osjećaji prema izradi umjetničkog dnevnika na kraju procesa

Na samom kraju anketnog upitnika ostavljeno je otvoreno mjesto („Ako imate još neki svoj komentar na ovu temu, molim vas da napišete.“) gdje su ispitanici mogli dodatno komentirati njihovo razmišljanje o procesu izrade umjetničkog dnevnika, njihove dojmove ili pak jednostavno ostaviti bilo kakav dodatan komentar za koji su možda osjećali potrebu za dijeljenjem. Ovo mjesto odgovora bilo je otvorenog tipa i omogućeno je da se napiše dugačak odgovor u obrascu. Iznenađujući broj ispitanika osjećao je potrebu podijeliti svoje mišljenje i to me je uvelike obradovalo. Njihovi (citirani) komentari glase:

„Jako mi je drago što smo to dobili za zadatak jer mislim da to inače nikad ne bih radila. Radila sam dnevnik svaki dan (jer je to odgovaralo mojoj temi) i tih 30 min je bilo moje vrijeme koje sam odvojila za sebe, razmišljala o sebi i svojim osjećajima. Tijekom izrade dnevnika našla sam svoj mir, a da nisam niti znala da mi je to potrebno. A dvaput sam probudila malog umjetnika u sebi jer nisam znala da mogu lijepo crtati.“

„Mislim da je umjetnički dnevnik vrlo koristan u razumijevanju emocija i misli te kako pomaže u shvaćanju istih. Drago mi je da sam i u akademskom obrazovanju imala priliku posvetiti se takvu radu.“

„Mislim da bi svakom i onom tko „zna” i onome tko „ne zna” crtati ovo bio dobar način za suočavanje s nekim emocijama bile one pozitivne ili negativne.“

„Smatram da bi se izrada likovnog dnevnika mogla provoditi i u vrtićima te u školama. Olakšala bi razumijevanje emocija i osjećaja kod djece.“

Imam potrebu komentirati prethodni komentar jer je upravo ovo bila misao vodilja moje teme i ovog istraživanja. Željela sam istražiti kakav utjecaj stvaranje umjetničkog dnevnika ima na odrasle pojedince i na temelju toga dalje provoditi i poticati potrebu da se više art terapije uvede u vrtiće i osnovno obrazovanje (na samom početku razvoja djeteta utisnuti različite alate komunikacije s vlastitim emocijama), a nadasve moje je mišljenje da se generalno treba više obrazovati u tom području i educirati više stručnjaka u tom području, kojih nedostaje Republici Hrvatskoj.

„Potpuno nova tema, nov način likovne tehnike i izražavanja osjećaja, sve pohvale za takvu ideju kao rada sa studentima.“

„Mislim da je ovo odličan način za izražavanje emocija pogotovo kada osoba ima problema sa izražavanjem istih.“

„Predivno iskustvo. Htjela bi voditi umjetnički dnevnik i van kolegijskih obveza. :)“

„Bilo mi je vrlo zanimljivo izraditi ga i na kraju pogledati produkt vlastitog rada.“

Rezultati ovog rada ukazali su na doprinos i korist koji art terapija i specifično umjetnički dnevnik imaju za dobrobit ljudi (i potencijalnu dobrobit u različitim dobnim skupinama). Ovo istraživanje bilo je ponajprije usmjereno na malu grupu studenata koji su morali proći ovaj proces u sklopu kolegija na Učiteljskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu zbog dragocjenog i izoliranog iskustva koji oni posjeduju. Rezultati su ukazali da većina ispitanika smatra umjetnički dnevnik korisnim alatom u razumijevanju vlastitih emocija i problema i željeli bih nastaviti tu aktivnost i izvan kolegija. Ukazali su na mogućnost upotrebe ove tehnike u odgoju i obrazovanju manje djece kako bi naučili bolje izražavati svoje emocije kroz druge ekspresivne medije. Ponajprije je ukazalo da je većina ispitanika dobila velik doprinos za njihovo mentalno zdravlje, hrabrost, samopouzdanje i mnoštvo drugih dobrobiti navedenih u odgovorima. Uz sve navedeno očita je i potreba za dodatnim pojašnjenjem i praćenjem cijelog procesa te potpora od strane stručnjaka u tom području koji bi ih mogao navigirati kroz njihovo otkrivanje ekspresivnih medija i tehnika koji odgovaraju njihovom individualnom stilu. Također je pomalo zabrinjavajuća činjenica da tijekom cijelog obrazovanja (u većini do

fakulteta) pojedinci nisu čuli za pojam art terapija i umjetnički dnevnik što ukazuje na potrebu uključivanja tog gradiva u opće znanje i razvoj tog područja u Hrvatskoj općenito. Time bi bilo pristupačno puno većem broju ljudi, a ne samo studentima vrlo specifičnog područja u edukaciji i likovnosti. Alati i načini na koje izražavamo i razumijemo vlastite emocije i probleme su od najveće važnosti za budućnost svakog pojedinca i budućih generacija.

7. ZAKLJUČAK

Art terapija vrijedan je, a nedovoljno iskorišten i rasprostranjen oblik psihoterapije. Njegova vrijednost potječe iz njegove multidimenzionalnosti, pristupačnosti i raznolikosti ekspresivnih medija koji se u sklopu nje koriste za izražavanje i istraživanje pojedinačnih emocija, trauma i problema. Njen utjecaj zamjetan je u povijesti i unatoč blagoj amplitudi napretka tog područja, njen maksimum, nadam se, uslijedit će u bližoj budućnosti. Umjetnički je dnevnik kao alat art terapije područje kojim je se potrebno više baviti u daljnjim istraživanjima, a njegov je pozitivan utjecaj zamjetan već u ovom istraživanju.

Iz provedenog istraživanja moguće je zaključiti da art terapija i umjetnički dnevnik nude velik doprinos u razvijanju vlastitih alata za bolje razumijevanje i izražavanje sebe i svojih emocija. Taj proces naravno mora biti proveden i nadziran od strane profesionalca i stručnjaka art terapije/terapeuta kako bismo mogli razumjeti transfer koji smo kreirali i ostvariti puni potencijal poboljšanja mentalnog zdravlja koji art terapija nudi. Art terapija može se koristiti s djecom, odraslima, starijima, zatvorenicima te oboljelima od širokog spektra bolesti, a najbitnija je komunikacija pacijenta i terapeuta te pronalaženje pravog ekspresivnog sredstva za svakog pojedinca. Oblik terapije u kojem je potrebno verbaliziranje osjećaja često stvara problem, ali ovaj pristup omogućuje da neverbalnim sredstvom doživimo katarzu osjećaja i istovremeno (ponekad indirektno) iskomuniciramo svoje osjećaje i potrebe. Art terapija i umjetnički dnevnik imali su velik utjecaj na kvalitetu mog života i moje mentalno zdravlje i smatram da je to oblik terapije o kojem se treba više educirati i kojeg treba više koristiti u odgojno-obrazovnim institucijama u Hrvatskoj.

LITERATURA

1. Amabile, T.M. (1996). *Creativity in context*. Boulder, CO: Westview Press
2. Csikszentmihalyi, M. (1990). *The domain of creativity*. In: Runco M.A., Albert R.S. (eds.) *Theories of creativity*. Newbury Park, CA: Sage. 190-212.
3. Čudina-Obradović, M. (1991). *Nadarenost – razumijevanje, prepoznavanje, razvijanje*. Zagreb: Školska knjiga
4. Ivanović, N., Barun, I., Jovanović, N. (2014). *Art terapija - teorijske postavke, razvoj i klinička primjena*. *Socijalna psihijatrija*; Vol. 42 ,Br. 3, str. 190-198
Preuzeto 30.7.2023. s <https://hrcak.srce.hr/134765>
5. King, J., Prout, B., Stuhl, A., & Nelson, R. (2016). *Scrapbooking as an Intervention to Enhance Coping in Individuals Experiencing Grief and Loss*. *Therapeutic Recreation Journal*, 50(2). <https://doi.org/10.18666/trj-2016-v50-i2-7308> (preuzeto 5.8.2023)
6. Kroflin, L., Nola, D., Posilović, A., Supek, R. (1987). *Dijete i kreativnost*. Zagreb: Globus
7. Liebmann, M. (2004). *Art therapy for groups : a handbook of themes and exercises*. Routledge.
8. Lowenfeld, D. (1959). *The nature of creative activity*. London: Routledge&Kegan Paul Ltd.
9. McCormick, D.J., Plugge, C.D. (1997). *If I am an artist, what's wrong with my picture? In: Deeply rooted, ranching Out, 1972-1997*. Annual AEE International Conference Proceedings. Boulder, CO: Association for Experimental Education
10. McNiff, S. (1981). *The arts and psychotherapy*. Springfield, IL: Charles C Thomas
11. McNiff, S. (2004). *Art heals*. Boston: Shambhala
12. Miholić, D., Prstačić, M. i Martinec, R. (2013). *Art/ekspresivne terapije i psihodinamika dijete - roditelj u konceptu sofrologije i psihosocijalne onkologije*. *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja*, 49 (2), 115-128.
Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/112816> (5.8.2023.)
13. Naumburg, M. (1947). *An introduction to art therapy: Studies of the „free“ art exoression of behaviour problem children and adolescents as a means od diagnosis and therapy*. New York: Teachers College Press
14. Ozimec, S. (1987). *Odgoj kreativnosti: Kako prepoznati i poticati dječju kreativnost*. Varaždin: Opći Savez društva „Naša djeca“

15. Prieto, L. (1975). *Pertinence et pratique. Essai de semiologie. Editions de Minuit.*
Paris: Le sens commun
16. Rogers, N. (1993). *The creative connection: Expressive arts as healing.* Palo Alto, CA: Science&Behavior Books
17. Škrbina, D. (2013). *Art terapija i kreativnost.* Zagreb: Veble commerce
18. Tomašić, L. i Radovančević, Lj. (2022). *Primjena umjetnosti u dječjoj psihoterapiji kroz prizmu psihoanalitičkih korijena kreativnosti. Medicina Fluminensis, 58 (2), 121-131.* https://doi.org/10.21860/medflum2022_275129 (preuzeto 5.8.2023.)
19. Warren, B. (1993). *Using the creative arts in therapy:A practical introduction.* London: Routledge

Mrežne stranice:

1. *American Art Therapy Association*, službena stranica - mrežno izdanje, 2023.
Pristupljeno 20. 7. 2023. <https://arttherapy.org/what-is-art-therapy/>

Izjavljujem da je moj diplomski rad izvorni rezultat mojega rada te da se u izradi istoga nisam koristila drugim izvora osim onih koji su u njemu navedeni.

(vlastoručni potpis studenta)